



accompagne vos enfants de l'entrée au CP à l'entrée dans la vie active...

Edito : Manibus, Kesako ?

Voici le 2ème numéro de Manibus, jeune newsletter créée par quatre professionnelles de l'accompagnement exerçant à la Roche-sur-Yon : Murielle Youinou (Vend'études, Soutien scolaire), Laurence Esnault (Créasoï, Orientation), Emeline Cochou (Coaching, Thérapie, Conseil) et Laure Caille (L'Atelier de l'image, Coaching d'Image). A travers Manibus, nous vous permettons d'identifier des problématiques en lien avec le parcours des jeunes au cours de leur scolarité ou du démarrage de leur vie professionnelle, de découvrir des relais, de trouver des informations et de lire des conseils et enfin... d'apercevoir des solutions !

Dans ce numéro, vous découvrirez ce qu'est l'estime de soi et comment l'appréhender au mieux. Ensuite, à l'approche des examens de fin d'année, découvrez le Brevet nouvelle version et les conseils pour le Bac de Français.

Enfin, Lucie étudiante en 2ème année de fac de psycho à Nantes, nous livre son témoignage sur sa 1ère année à l'université : les différences par rapport au lycée et ses conseils pour se donner les meilleures chances de réussir !

Bonne lecture !

L'Estime de soi, c'est quoi ?

Une expression dans l'air du temps

L'estime de soi, on en entend parler un peu à toutes les sauces, mais sans savoir vraiment ce que cela veut dire. Lorsqu'on fait un petit sondage autour de soi pour savoir ce que les gens savent et pensent de l'estime de soi, on réalise que ce n'est pas très clair : il y a confusion entre estime, confiance, amour et image de soi. Et puis ce qui ressort aussi d'intéressant c'est que, quand même, l'estime de soi, il ne faut pas en avoir trop !

Le paradoxe français

En France paradoxalement, on met l'estime de soi en avant, et à la fois parler de soi de façon positive reste mal vu. Quelqu'un qui met en avant sa réussite, c'est quelqu'un qui se vante, c'est un parvenu, il est suffisant : c'est très négatif ! Et ça, on le constate tout les jours dans nos cabinets, dès qu'il s'agit de parler de ses qualités, les personnes se retrouvent face à la page blanche ! Parler de ses défauts, on sait très bien faire, mais parler de ses qualités, c'est une autre paire de manches !

Une composante capitale pour la réussite

Toutes les études sur ce sujet depuis le début du XXème siècle s'accordent pour reconnaître que l'estime de soi est une composante essentielle à la réussite et à l'épanouissement personnel et que le déficit en estime de soi entraîne des difficultés individuelles et sociales qui peuvent être dramatiques.

Une bonne estime de soi est reconnue comme vitale parce qu'elle joue un rôle déterminant dans la capacité à avoir de bonnes relations, une bonne communication et à être heureux tout simplement. Et à la fois, je fais le constat beaucoup de gens ont un déficit très important en estime de soi.

Une équation mathématique

L'estime de soi est une autoévaluation de soi. On se fabrique tous depuis notre petite enfance une image de soi. C'est la façon dont on se voit selon 5 critères :

- nos capacités intellectuelles (réussites scolaire et professionnelle),
- nos capacités relationnelles (les ados parlent de leur popularité),
- notre apparence,
- nos capacités physiques et sportives,
- et notre capacité à répondre aux attentes des adultes (plus particulièrement de nos parents).

Cette représentation se fabrique tout au long de la vie en fonction de ce qu'on a entendu sur nous depuis notre naissance et de ce qu'on a vécu. Et puis, on s'est aussi construit depuis qu'on est petit un idéal de soi (ce qu'on aimerait être) auquel on essaie de se conformer en fonction de notre environnement familial, de notre éducation, de notre culture.

Plus l'écart entre mon image de moi et mon idéal de moi est important et plus mon estime est basse.

Une bonne estime de soi : la clé du bonheur !

Une bonne estime de soi permet d'avoir confiance en soi c'est à dire avoir le sentiment qu'on est capable d'agir et de réussir cette action.

Une bonne estime de soi permet de se sentir responsable de soi, de ses actes, de ses réussites comme de ses échecs, de ses relations et de sa communication et d'assumer cette responsabilité.

Une bonne estime de soi permet de s'accepter : reconnaître qui on est, assumer nos comportements bons ou mauvais, notre apparence avec nos atouts et nos complexes et nos émotions...Mais c'est aussi accepter que l'on n'est pas réduit qu'à cela et que ce n'est pas une fatalité.

Nous sommes tous imparfaits et perfectibles !

Une bonne estime de soi permet de s'affirmer : affirmer sa personnalité, ses désirs, ses besoins, ses opinions, ses valeurs. Etre capable de dire non, oser demander, donner et accepter.

Le cercle de l'estime

L'estime de soi entre très facilement dans un cercle vicieux et vertueux. A partir du moment où on a une bonne estime, on s'engage sur le chemin de la confiance en soi et on fait en sorte que la vie nous prouve qu'on a raison d'avoir confiance. C'est le cas des gens qui croient en leur bonne étoile. Et inversement, quand on a une mauvaise estime de soi, on voit la vie du côté négatif, et on crée les occasions de nous prouver qu'on est vraiment nuls.

Accompagner nos enfants vers une bonne estime

Le plus important pour un enfant (quel que soit l'âge de l'enfant), pour avoir une bonne estime de soi, c'est de sentir le regard positif et bienveillant de ses parents posé sur ce qu'il est, ce qu'il fait, ses échecs comme ses réussites. Il doit se sentir valorisé par le regard fier de ses parents, par des paroles positives, des compliments inconditionnels accompagnés d'un non verbal cohérent.

La bonne nouvelle

L'estime de soi c'est comme les abdos, ça se muscle ! Rien n'est définitif en matière d'estime de soi. En fonction d'un événement, d'une rencontre, d'une parole qu'on entend, on peut développer ou restaurer son estime de soi.

On peut partir de très bas et arriver très haut !



Les clés pour comprendre le nouveau Brevet 2017

En juin 2017, les élèves de 3ème passeront l'examen du Brevet nouvelle version ! L'obtention du Diplôme National du Brevet (DNB) est liée à la maîtrise du socle commun et aux résultats obtenus aux épreuves d'un examen final.

La maîtrise du socle commun

La maîtrise du socle commun de connaissances, de compétences et de culture s'appuie sur l'appréciation du niveau atteint dans chaque domaine :

- comprendre, s'exprimer en utilisant :
 - * la langue française à l'oral et à l'écrit ;
 - * une langue étrangère (ou une langue régionale) ;
 - * les langages mathématiques, scientifiques et informatiques ;
 - * les langages des arts et du corps ;
- les méthodes et outils pour apprendre ;
- la formation de la personne et du citoyen ;
- les systèmes naturels et les systèmes techniques ;
- les représentations du monde et l'activité humaine.

Ces différents éléments sont évalués selon une échelle à quatre niveaux :

- maîtrise insuffisante (10 points),
- maîtrise fragile (25 points),
- maîtrise satisfaisante (40 points)
- et très bonne maîtrise (50 points).

Le positionnement sur cette échelle s'effectue au fil des évaluations menées au long du cycle 4 par les enseignants.

L'attribution du diplôme

Le décompte des points prend en compte la maîtrise du socle commun et les notes obtenues aux épreuves de l'examen, pour un total de 700 points. Le DNB est attribué quand le candidat obtient un nombre de points supérieur ou égal à 350 points.

Des mentions sont octroyées : « assez bien » si le total des points est au moins égal à 420 ; « bien » si ce total est au moins égal à 490 ; « très bien » si ce total est au moins égal à 560. Pour aller plus loin : les sujets zéro <http://eduscol.education.fr/cid98239/dnb-2017.html>

M. Youinou, Vend'études

Les modalités de l'examen

L'épreuve orale (sur 100 points)		
Discipline : enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI)		
Contenu : l'épreuve porte sur un des projets menés par l'élève pendant le cycle 4 ou sur un des parcours éducatifs		
La 1 ^{ère} épreuve écrite : les matières scientifiques (sur 100 points)		
1^{ère} partie	Durée : 2 heures	50 points
Discipline : Mathématiques		
Contenu : environ 7 exercices indépendants les uns des autres		
2^{ème} partie	Durée : 1 heure (30 min / discipline)	50 points
2 disciplines parmi les 3 suivantes : Physique-Chimie, Sciences de la Vie et de la Terre, Technologie		
Contenu : un ou plusieurs exercices par discipline, l'ensemble des exercices sera vraisemblablement relié par une même thématique.		
<i>A noter</i> : l'épreuve comporte au moins un exercice d'algorithmique ou de programmation dans la 1 ^{ère} ou la 2 ^{ème} partie.		
La 2 ^{ème} épreuve écrite : les matières littéraires (sur 100 points)		
1^{ère} partie	Durée : 3 heures (le matin)	70 points
Disciplines : Histoire, Géographie, Enseignement Moral et Civique (EMC), Français		
Contenu : compréhension, analyse et interprétation de textes et de documents		
- Histoire (20 pts), Géographie (20 pts), EMC (10 pts) – 2 heures – 1 exercice par discipline		
- Français (20 pts) – 1 heure – questions portant sur un texte littéraire		
2^{ème} partie	Durée : 2 heures (l'après-midi)	30 points
Discipline : Français		
Contenu : rédaction et maîtrise de la langue française		
- dictée – 20 minutes – et exercice de réécriture – 10 minutes (10 pts)		
- travail d'écriture (20 pts) – 1h30 – 2 sujets au choix : un sujet de réflexion		

Bilan bac français 2016 et recommandations

L'Inspection pédagogique a rédigé un bilan tiré des rapports écrits par les coordinateurs des épreuves écrite et orale du bac de français 2016. L'objectif de cet article synthétique est de récapituler des éléments importants de ce rapport et d'en tirer des points de vigilances pour les élèves qui vont passer le bac de français cette année !

SÉRIES GÉNÉRALES

ÉPREUVE ÉCRITE :

- Commentaire : L : +/-38%; ES/S : 56%
- Ecriture d'invention : L : 47%, ES/S : +/- 30%
- Dissertation : L/ES/S : +/- 15%

Remarques :

- trop de paraphrase de la part des candidats des séries ES/S.

SÉRIES TECHNOLOGIQUES

- Commentaire : 64%
- Ecriture d'invention : 35%
- Dissertation : 1%

Remarques :

- trop de paraphrase dans le commentaire, les procédés d'écriture ne sont pas analysés,
- faire davantage de lien avec l'objet d'étude.

ÉPREUVE ORALE :

Remarques transversales :

- les candidats connaissent mieux le déroulement de l'épreuve orale et sont plus attentifs à la question posée, même s'il n'y répondent parfois qu'en conclusion,
- pour la 2^{ème} partie de l'épreuve (entretien), difficultés des candidats pour parler des lectures complémentaires (oeuvres et textes) et tisser des liens avec la lecture analytique,
- manque de connaissances des biographies, des mouvements littéraires, des procédés d'écriture (attention à l'utilisation du bon vocabulaire).

Remarques séries technologiques :

- difficultés des candidats à parler plus de 4-5 minutes, d'où la nécessité de multiplier les entraînements en se chronométrant.

Témoignage : Ma 1^{ère} année à l'Université

Le passage du lycée à l'Université est parfois compliqué pour bon nombre d'étudiants. Les cours, la manière de travailler, l'encadrement, les examens, ... diffèrent de ce que l'on peut trouver dans l'enseignement secondaire ce qui peut parfois perturber les étudiants, les démotiver, voire même engendrer l'échec de la première année. En effet, « d'après les chiffres du ministère, 41 % seulement des étudiants primo-entrants en L1 sont inscrits en L2 l'année suivante » (e-orientations, Juillet 2015).

Ce témoignage a pour but de faire de part de mon expérience en première année à la faculté et pourra peut-être aider les futurs étudiants qui souhaitent mieux comprendre ce qu'est l'Université, son fonctionnement et qui souhaitent également avoir des conseils pour réussir leur année.

Choisir des études qui nous plaisent

Tout d'abord, il est important avant d'aller à l'Université (et dans n'importe quel autre lieu de formation) d'avoir un projet bien élaboré, ou du moins d'être convaincu que les études choisies nous plairont et nous motiveront. Personnellement, lors de mon année de terminale, j'étais allée voir une professionnelle de l'orientation afin qu'elle m'aide dans le choix de mes études. J'avais donc un projet bien travaillé et qui me correspondait parfaitement : celui de réaliser des études de psychologie. Plusieurs possibilités s'offraient alors à moi, chacune d'elle me permettant de suivre une formation semblable. J'avais le choix entre une faculté publique peu chère (environ 200€ l'année) à Nantes et une faculté privée à Angers assez chère mais qui offrait un meilleur encadrement.

Par ailleurs, j'étais travailleuse et donc certaine que je ne louperai aucun cours. J'ai obtenu mon baccalauréat scientifique avec mention et durant ma scolarité j'ai toujours travaillé de manière assidue afin d'avoir de bonnes notes ce qui me donnait une base plutôt solide avant de commencer mes études supérieures. Il faut également savoir que je venais d'un environnement plutôt « sécurisant » où les élèves étaient très encadrés.

Les débuts à l'Université

Comme toute personne qui change d'établissement scolaire, j'étais stressée le jour de la rentrée car je ne connaissais ni les lieux (même si j'avais effectué une visite lors des portes ouvertes), ni les personnes de ma classe. Je me suis vite rendue compte qu'à l'Université il y avait beaucoup plus de monde. Nous étions 600 étudiants en Licence 1, divisés en deux groupes de 300 pour les cours en amphithéâtre appelés Cours Magistraux (CM) et en 7 classes différentes de 40 étudiants pour les Travaux Dirigés (TD). On se rend alors vite compte que si on a mal compris un élément du cours, il est compliqué (mais possible) de poser des questions au professeur devant 300 personnes et qu'il est préférable de le faire lors des TD.

Les semaines à l'Université sont différentes de celles au lycée. Tout d'abord, nous avons environ 25 heures de cours par semaine réparties sur 3 à 5 jours selon notre groupe de TD. Les cours peuvent être répartis de 8h à 20h, chacun étant d'une durée de 2 heures. La plupart des cours ne sont pas obligatoires comme les CM et mêmes certains TD car beaucoup de professeurs ne font pas émarger. Par ailleurs, les professeurs ne nous donnent pas de devoirs, c'est à nous de nous prendre en main, de retravailler nos cours, de les approfondir à l'aide de lectures, de recherches, etc...

L'arrivée des premiers doutes...

Face à tous ces changements par rapport à mes années de lycée j'ai commencé à avoir quelques doutes sur mon choix d'orientation. En effet, j'avais l'habitude d'être dans une classe où tout le monde se connaissait, s'appréciait et j'ai été confronté à la mentalité plutôt individualiste qu'est la fac sûrement dû au nombre important d'étudiants.



Je ne savais pas exactement comment m'organiser dans mon travail, ce que je devais faire... et je me suis ainsi demandée si les études étaient réellement faites pour moi. Environ 1 mois et demi après la rentrée, chaque étudiant de première année avait un entretien avec son professeur référent. Lors du mien, j'ai fait part de mes inquiétudes et le professeur m'a rassuré en m'expliquant qu'il fallait que j'apprenne bien mes cours au fur et à mesure, qu'il fallait que je lise beaucoup et que mes inquiétudes étaient plutôt dues au fait que nous ne sommes pas guidés dans notre travail, et non au fait que nous ne sommes pas encadrés (car beaucoup d'étudiants en profitent pour sécher les cours). Ainsi, il m'a assuré qu'avec un travail assidu je pourrais bien m'en sortir aux examens.

Les examens...

Pour ma part en 1^{ère} année nous avons 2 contrôles continus par UE (Unité d'enseignement = matière) pour chaque semestre. A cela, s'ajoutaient les partiels qui se déroulaient dans une grande salle de sport où plus de 1000 étudiants venaient y passer leurs épreuves (en janvier et en mai). Nos notes en contrôles continus comptait pour 60 % de notre note finale et les notes aux partiels pour 40 %. Dans ma faculté, les partiels étaient assez difficiles puisqu'ils étaient sous forme de QCM à la différence des contrôles continus qui ressemblaient aux contrôles classiques que l'on peut avoir au lycée. Les épreuves étant assez compliquées, le taux de réussite en première année est assez faible (40 % des étudiants ont réussi à passer en deuxième année dans ma filière).

Quelques conseils

Si j'ai des conseils à donner pour réussir sa 1^{ère} année, je dirais que le plus important est de se rendre à chaque cours dans la mesure du possible. De plus, il faut bien prendre en notes ce que dit le professeur, en sachant que pour certains cours les profs sont assez rapides. La prise de note à la main est conseillée (elle permettrait une meilleure mémorisation) et pour cela il peut être judicieux de se créer son propre « dictionnaire des abréviations ». Par ailleurs, je conseille également de se faire des fiches de révisions au fur et à mesure et de les revoir chaque semaine ou la veille du cours car avant les partiels il n'y a qu'une semaine de révisions et il y a énormément de contenus à apprendre. Enfin, il faut aussi savoir se reposer, s'amuser, se vider la tête avec le sport par exemple ou bien en rentrant le week-end pour voir sa famille, ses amis...

Les + !

Bien évidemment, il y a également beaucoup d'avantages à être à la fac. Tout d'abord, cela permet de se sentir plus responsable et d'acquérir de l'autonomie. Pour ceux qui ont un appartement, cela permet d'être plus libre, de ne pas avoir ses parents sur le dos... De plus, c'est un lieu où l'on peut rencontrer beaucoup de personnes différentes dans notre classe, mais également lors de soirées étudiantes, tonus... Il y a également beaucoup d'activités qu'il est possible de faire en dehors de la fac : comme apprendre des langues étrangères (par exemple le chinois, la langue des signes), faire des activités sportives voire des compétitions, faire partie d'associations d'étudiants (ex : pour aider des jeunes dans le besoin), etc...

Propos recueillis par L. Esnault (Créasoï) auprès de Lucie G. actuellement élève en 2^{ème} année de Psychologie à l'Université de Nantes

Au programme de la prochaine Lettre Manibus : Pratiquer le Brain Gym pour améliorer ses capacités d'apprentissage - La Motivation - Comment anticiper le décrochage scolaire - Pour recevoir La Lettre Manibus, envoyer un mail à contact@lalettremanibus.fr



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon
06 82 39 76 43 conseil-en-image.fr



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon
06 60 88 87 95 cochou-emeline.com



La Roche sur Yon & Nantes
06 33 90 25 54 creasoï.fr



3 bis rue Foch La Roche sur Yon
02 51 62 43 27 vendetudes.fr