Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: Le fondement de notre être!

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996084

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La force de l'imagination

Le fondement de notre être!

Quelle est la différence entre l'être humain et l'animal? La conscience! Existe-t-il un rapport entre la conscience et la représentation mentale du mouvement? Assurément!

Arturo Hotz

Grâce à sa conscience, l'être humain a la faculté de connaître sa propre réalité et de la juger. Pour connaître sa propre réalité, il procède à ce que l'on pourrait appeler un «transfert temporel», par exemple lorsqu'il se rappelle un événement passé ou qu'il se projette dans l'avenir. Ces deux opérations mentales, la réflexion et l'anticipation, sont tributaires de la conscience et s'expriment au travers de l'imagination.

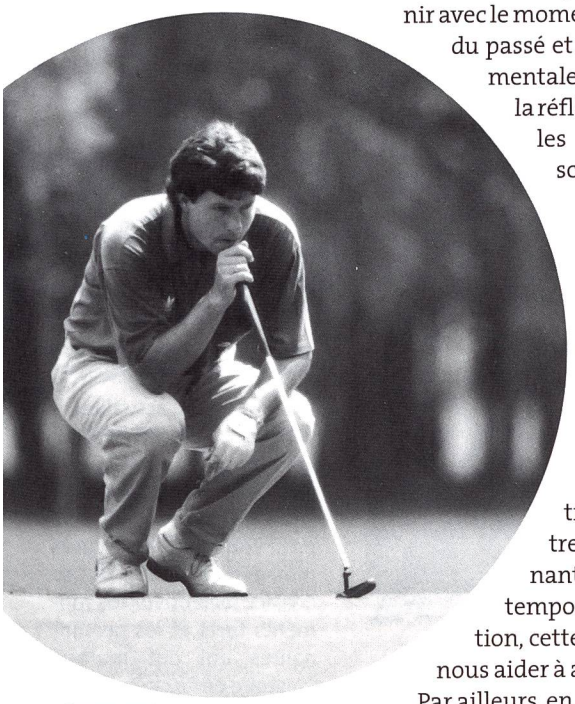
«Le souvenir et la projection sont deux extraordinaires moyens d'avoir prise sur son existence.»

Quand le passé et l'avenir se conjuguent au présent

Au travers de sa conscience, l'être humain peut non seulement comparer un événement passé ou à venir avec le moment présent, mais aussi se souvenir du passé et imaginer l'avenir. Ces opérations mentales, ces processus cognitifs que sont la réflexion et l'imagination constituent les fonctions essentielles de la conscience humaine.

Grâce à notre imagination, nous sommes en mesure d'ouvrir notre cœur et d'élargir notre horizon. Nous sommes capables de nous remémorer des événements et d'imaginer notre avenir... au risque de refouler des souvenirs, de refuser la réalité et de tenter d'échapper au présent. Cependant chacun sait que, par l'imagination, nous pouvons construire notre identité dans l'ici et le maintenant tout en dépassant les contraintes temporelles. Par la force de l'imagination, cette identité pourra être renforcée et nous aider à améliorer nos performances.

Par ailleurs, en imaginant un événement à venir, nous nous projetons dans un espace compris entre le présent et le moment de la réalisation de cet objectif. Si cet objectif nous semble suffisamment attrayant, nous ressentons la motivation de l'atteindre. Ce faisant, nous avons des projets et lorsque nous les réalisons, nous sommes mus par la force de notre volonté. L'imagination nous aide à faire des prévisions, à procéder à des évaluations, ainsi qu'à anticiper et à prendre en compte les impacts et les conséquences de nos actions.



«Comment faire tomber la balle dans le trou?» Cette question révèle le doute et le manque de confiance en soi. Balayer les doutes et renforcer la confiance en soi, telles sont les fonctions essentielles du processus mental consistant à imaginer un mouvement.

Percevoir certaines informations et les traiter

Grâce aux processus cognitifs et émotionnels, nous sommes en mesure de percevoir toutes sortes d'informations et de les traiter. Cela signifie que nous pouvons aussi utiliser des perceptions, des souvenirs et des prévisions pour résoudre des problèmes. Nous pouvons comparer toutes ces informations, les développer et les modifier pour en tirer des conclusions pertinentes.

Nous voyons bien que l'imagination est le fondement de notre être. Un être qui, grâce à sa conscience, s'est incroyablement enrichi. Notre vie est certes devenue plus riche, mais aussi plus exigeante, pour ne pas dire plus difficile. Certains éléments sont en cours de réalisation, d'autres sont déjà passés alors que les troisièmes n'ont pas encore eu lieu. Si tout cela élargit notre horizon, il faut bien avouer que notre réalité en devient aussi souvent plus embrouillée, plus complexe et parfois plus compliquée.

C'est là que surgit une nouvelle nécessité: nous sommes appelés à prendre des décisions. Ce processus n'est cependant possible que lorsque nous avons le choix entre plusieurs voies. Et c'est précisément l'imagination qui nous permet d'imaginer des alternatives. Sélectionner les meilleures d'entre elles et en choisir une en fonction de la situation, tel est le défi que les sportifs sont également appelés à relever.

Construire – préciser – réaliser

Chacun sait que la triade «construire – préciser – réaliser un mouvement» se trouve au cœur de la relation entre l'individu et son environnement. Cette observation est également valable pour les processus d'apprentissage dans le contexte sportif. Toutes les informations transmises par l'enseignant à l'élève doivent aider ce dernier à se représenter un mouvement. D'autre part, tout ce que l'élève apprend (de manière consciente ou non) doit venir s'inscrire dans le mouvement imaginé.

Pour conclure, nous dirons que c'est ainsi que le mouvement imaginé devient une représentation mentale, une plate-forme imaginaire et le fondement de notre faculté d'orientation. Une faculté que nous sommes appelés à cultiver sans cesse pour parvenir à l'intégrer dans un schéma technique. Autant dire que la représentation est un modèle cognitif par excellence. m