**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:** 2

**Artikel:** "Miroir, mon beau miroir..."

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996093

**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:** 14.07.2025

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

# «Miroir, mon beau miroir...»

Lorsque le matin, face au miroir, nous traçons notre raie à gauche, nous savons fort bien qu'en réalité elle est à droite. Mais sommes-nous capables de l'imaginer à droite, c'est-à-dire telle que les autres la voient, les amis, les connaissances, les élèves? Pensons-nous aux autres, lorsque nous nous observons dans le miroir?

*Roland Gautschi*

«mobile» tente, au travers de cette interview avec Christian Weidkuhn, maître de sport et psychologue, d'analyser le phénomène de l'image de soi et de l'image que les autres nous renvoient.

**«mobile»: Lorsqu'un maître de sport ou un moniteur se voit pour la première fois sur une vidéo en train d'enseigner, il est souvent fortement effrayé. Bien qu'il se reconnaisse physiquement, la personne qu'il a en face de lui lui semble étrangère. Cette réaction est-elle courante?**

*Christian Weidkuhn:* Cette expérience est fascinante. La plupart des gens n'ont que rarement l'occasion de s'observer et il est vrai que l'on est d'abord effrayé de se découvrir dans ce miroir qu'est aussi, d'une certaine façon, la vidéo. Car on a en quelque sorte une fausse image de soi. Et après une telle expérience, on est souvent tenté de vouloir effacer cette disparité entre l'image étrangère que nous renvoie la vidéo et l'image que l'on a de soi.

**On ne peut donc pas dire que l'on a une fausse image de soi.**

Aussi longtemps que nous gardons notre image pour nous, elle n'est ni juste ni fausse, ni bonne ni mauvaise, puisqu'elle n'est pas mise en question. L'image de soi est tout simplement la somme de toutes les perceptions que nous avons de notre personnalité. L'élément décisif n'est pas l'image que nous avons ou celle que les autres ont de nous, mais le processus induit par le décalage qui existe entre ces deux images. Ce processus s'active lorsque l'on a la chance de s'observer, par exemple sur une vidéo, et de mesurer clairement la disparité qui existe – et que l'on pressentait déjà – entre l'image que l'on a de soi et celle que les autres nous renvoient.

**Existe-t-il d'autres possibilités de «s'observer de l'extérieur»?**

Oui, les réactions des enfants et des adolescents fournissent d'excellents et d'authentiques feedbacks sur soi. Plus les enfants sont jeunes, plus leurs feedbacks sont riches en renseignements sur notre manière d'enseigner et sur notre personnalité. Or, à mon avis, de nombreux enseignants de sport ont tendance à ne pas prendre au sérieux de tels feedbacks. Il serait pourtant utile d'exploiter les enseignements que les autres nous renvoient sur notre image.

**Comment se déroulent des feedbacks consciemment mis en scène?**

On peut par exemple envisager la chose sous forme de débats entre enseignants et élèves. Les enseignants expliquent comment ils voient la classe, qui sont les leaders, les élèves plus effacés, etc. Les élèves procèdent à leur tour de la même façon et racontent comment ils «perçoivent» leurs enseignants. Mais pour que ce genre de débat soit fructueux, il faut qu'il soit basé sur la confiance entre les deux parties.

Il n'est donc peut-être pas très judicieux de mener ce genre de discussion s'il existe de trop grands conflits entre élèves et enseignants, à moins d'avoir recours à une tierce personne, extérieure aux deux parties, pour diriger le débat.

**Comment se déroule ce genre d'entretien avec une personne de confiance?**

Tout d'abord, il importe de s'intéresser à ce que l'interlocuteur va nous révéler, sur nous-même et sur notre manière d'agir et de répondre ensuite honnêtement aux questions qui surgissent. Ensuite, au cours de la conversation, l'accent devrait être mis sur les différences qui sont apparues entre notre perception des choses et celle de l'observateur. Il nous faudra ensuite essayer d'adapter notre comportement de façon à le mettre en adéquation avec ces deux réalités. Cette étape est décisive.

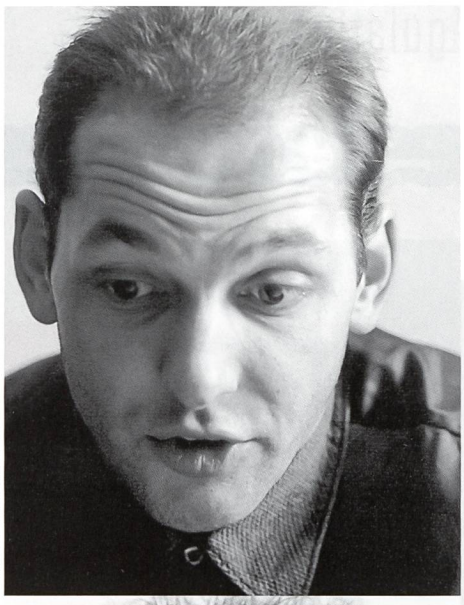
**Quelles sont les techniques qui permettent à quelqu'un de se remettre immédiatement en question et de modifier son comportement?**

Les maîtres et maîtresses d'éducation physique expérimentés sont capables de se visualiser eux-mêmes en train d'enseigner. Ils ont en quelque sorte une vidéo permanente dans la tête et ils essaient, grâce à ce troisième œil, de s'analyser dans l'espace et dans leur relation avec les enfants. Le processus d'adaptation entre l'image de soi et celle qui nous est renvoyée par les autres est ainsi en jeu en permanence. Ce n'est pas simple, mais c'est une aptitude qui s'acquiert à coup sûr avec l'expérience.

*«Les maîtres et maîtresses de sport expérimentés sont capables de se visualiser eux-mêmes en train d'enseigner.»*

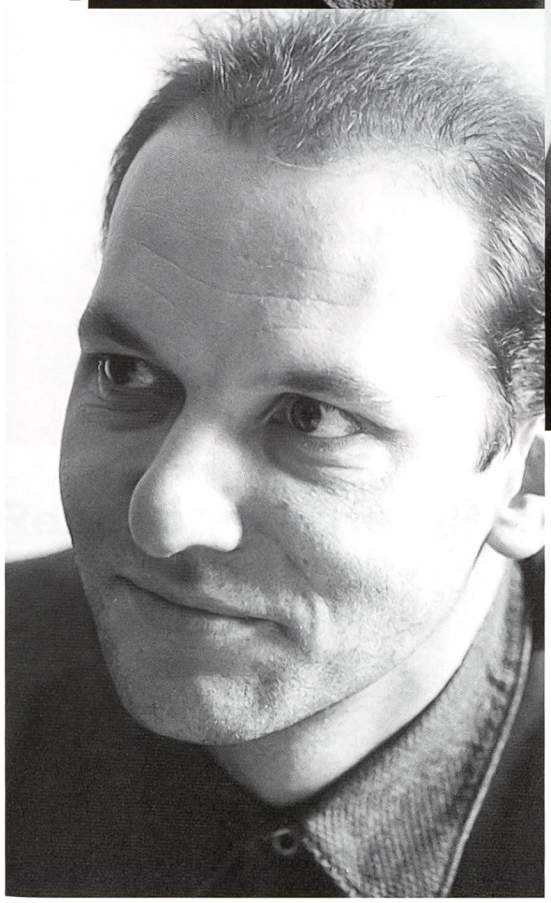
**Qu'est-ce qui caractérise les enseignants de sport chez lesquels l'image de soi diffère fortement de celles qu'en ont les enfants?**

En général, ces personnes se considèrent comme correctes, justes, loyales, sans préjugés pour un sexe ou l'autre, super, à l'écoute des jeunes. Mais chez les enfants ou les adolescents, l'écho est tout différent. Ces personnes s'idéalisent et se forgent une image qui ne leur correspond pas. Elles ont souvent de la peine à faire face aux questions et aux évaluations qui se rapportent à leur enseignement ou à



Photos: Gianlorenzo Ciccozzi

*« Les élèves ont toujours énormément de plaisir à apprendre avec une personne qui se montre ouverte, sûre d'elle et dotée d'un certain humour, et celle-ci, de ce fait, devient digne d'être imitée. »*



**Que devrait-on mettre au premier plan lors d'un entretien avec une personne de confiance?**
Il est important, lors de la discussion, de respecter les règles de feedback connues. Cela signifie que les observations doivent être rapportées de façon objective et sans jugement de valeur. Les enseignants concernés devraient aussi intervenir dans la discussion, en exprimant les points de concordance mais aussi les différences qu'ils perçoivent dans le déroulement de l'enseignement. Il arrive aussi que les enseignants sachent très bien que quelque chose ne joue pas. Dans ce cas, on peut procéder ainsi: travailler d'abord les points qui doivent être réglés d'urgence.

On essaie ensuite de développer ensemble des scénarios dans lesquels on consigne par écrit les techniques que l'on compte utiliser pour modifier certains comportements. On élabore ensuite un calendrier qui mentionne obligatoirement la date de la prochaine visite de leçon ou du prochain entretien.

*« L'élément décisif n'est pas l'image que nous avons ou celle que les autres ont de nous, mais le processus induit par le décalage qui existe entre ces deux images. »*

leur manière d'enseigner, elles prennent les observations très personnellement et n'arrivent souvent pas à distinguer suffisamment entre la vérité objective et la réalité subjective.

**Dans quelle mesure le fait d'avoir devant eux un maître de sport ou un moniteur J+S qui a une image harmonieuse de soi est-il motivant pour des enfants et des jeunes?**
Les élèves ont toujours énormément de plaisir à apprendre avec une personne qui se montre ouverte, sûre d'elle et dotée d'un certain humour, et celle-ci, de ce fait, devient digne d'être imitée. Aucune autre discipline n'offre la possibilité de vivre un contact émotionnel aussi étroit avec les élèves. Même si l'on échange parfois des mots ou si l'on connaît parfois des hauts et des bas dans les échanges, ces contacts créent une intimité qui n'est pas possible dans les autres disciplines scolaires. Et le fait d'avoir et d'être conscient de cette image de modèle auprès des enfants est une chance qu'il s'agit de mettre à profit.

**Pourquoi les personnes qui enseignent le sport à l'école ou dans les clubs ont-elles spécialement tendance à se forger une image d'elles-mêmes qui ne leur correspond pas dans la réalité?**
Les personnes qui enseignent le sport ont souvent une image d'enseignants décontractés et ouverts. Il arrive donc que certains apprenants soient quelque peu surpris lorsqu'ils remarquent qu'ils ont des difficultés avec certains enseignants, même si ces derniers ont l'impression d'être décontractés et ouverts et qu'ils portent les derniers vêtements ou chaussures de sport à la mode. Certes, les impressions laissées par l'apparence extérieure, comme l'habillement, le langage, la stature sont les premières à être perçues. Mais au fil du temps, ces attributs n'ont plus qu'une importance secondaire. L'intérêt des enfants porte ensuite toujours davantage sur le savoir-faire et le comportement de l'enseignant. Ils sont alors en mesure de percevoir plus clairement s'il est authentique ou s'il essaie de jouer un rôle. La question qui se pose alors n'est pas de savoir quel est l'enseignant parfait mais de comprendre qui est cette personne, quelles sont les qualités – conséquence, faculté d'adaptation, sincérité – qui se cachent derrière cette personne? m