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: Aux sources du mouvement

Autor: Golowin, Erik / Mengisen, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996090

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

Aux sources du mouvement

C'est à nous seuls qu'il appartient d'accepter une situation ou de vouloir en changer. Pour développer notre personnalité et nos aptitudes, il est décisif que nous apprenions à perfectionner et à réguler notre activité. Ne pouvons-nous pas nous motiver parce que nous le voulons et non pas parce d'autres l'attendent?

Erik Golowin, Walter Mengisen
Adaptation française: Marcel Favre

Dans la dynamique de l'aménagement de notre emploi du temps, il devient toujours plus difficile d'appréhender la vie. Parallèlement, les règles du monde professionnel se sont fortement modifiées. Le travail est aujourd'hui régi par d'autres normes. Les compétences académiques, l'instruction ou, plus généralement, la maîtrise de savoirs professionnels étendus jouent un rôle différent. Les nouvelles normes nous imposent, comme une évidence, d'apporter des capacités intellectuelles et des connaissances techniques accrues pour accomplir notre devoir. De ce nouveau profil d'exigences émergent des qualités comme le sens des responsabilités, la compétence sociale, l'initiative, les facultés d'adaptation, la force de persuasion. Ce qui est décisif, c'est la manière dont nous savons nous y prendre avec nous-mêmes comme avec les autres. A quel titre les enseignants du sport sont-ils intéressés par ce processus social?

« Les personnes qui se motivent elles-mêmes ne se laissent pas aisément motiver. »

Un défi exigeant

L'effet de l'enseignement sportif ne peut pas être mesuré avec des critères de gains en bénéfices, comme cela est d'usage dans notre société orientée vers le commerce. La pression et les attentes du système éducatif augmentent. L'école et les institutions de formation sont placées devant l'obligation de soutenir les jeunes jusqu'à ce qu'ils aient acquis les qualités qui correspondent aux exigences complexes d'aujourd'hui. Dans cet ordre de devoirs, on demande aux enseignants du sport de contribuer activement au développement de la personnalité, puisque dans les autres champs éducatifs, cet aspect est souvent brièvement abordé. Sommes-nous en mesure de satisfaire ces attentes?

La qualité des prestations devrait s'améliorer sans cesse, même si des travaux réalisés avec motivation ne sont pas davantage rétribués. C'est peut-être justement la raison pour laquelle le besoin appelle si fort ces nouvelles approches: techniques d'organisation individuelle et de maîtrise du stress, méthodes de développement du self-control. Dans quelle mesure les conséquences induites par ces attentes, tel le manque d'énergie, les déceptions, les frustrations ou la peur des défaillances restent-elles surmontables?

Autour du thème central «motivation», ce numéro de «mobile» présente une palette d'aspects touchant à la stratégie de résolutions de problèmes et à l'autorégulation. Ces apports devraient inciter à réfléchir à leurs ajustements, à leur propre motivation et à leurs méthodes d'action.

Développer la personnalité

La motivation est aussi l'expression de la personnalité. Les êtres motivés se distinguent par des traits caractéristiques, par exemple ceux d'un comportement constant et stable. La priorité, aujourd'hui vouée au développement de la personnalité, induit

le souci du succès et accroît la motivation à la performance. En conséquence, nous nous orientons davantage sur des objectifs à long terme. La primauté accordée aux composantes de la personnalité, le perfectionnement personnel et le contrôle de soi renforcent l'identification à la fonction et aux devoirs liés à notre cadre d'activité. En même temps, les conditions de travail devraient offrir assez de liberté pour que nous y trouvions la place qui satisfait notre besoin d'autonomie. Un journaliste d'une revue renommée résumait cette réalité ainsi: «Rien ne sert de se plaindre, aime ton métier, changes-en ou cherches-en un nouveau!»

« Un enseignement couronné de succès porte aussi sur des valeurs durables. »

Créer des synergies

Des traits essentiels du caractère sont reconnaissables à la manière de se représenter les buts, à l'intensité de l'engagement, à la réussite. Quand nous sélectionnons des buts d'action (motifs), notre penchant naturel nous pousse à catégoriser et à évaluer ces objectifs. Le chemin le plus sûr pour atteindre ceux-ci, dans une situation aux limites restreintes, consiste à s'appuyer sur ses propres forces et sur ses capacités de transposition, puis de laisser ces forces agir avec celles de l'environnement.

L'effet des synergies établies entre les sources de mouvement et des objectifs de coopération nous permet de vivre notre activité comme un événement social. Ainsi parvenons-nous à atteindre, dans un espace déterminé, l'efficacité adéquate et la reconnaissance sociale. Nous développons alors la force et la confiance en soi qui nous aideront à gravir de nouveaux paliers du développement.

Orienter vers des valeurs

Qui enseigne le sport ne saurait se limiter à faire apprendre des disciplines sportives et des exercices. Un enseignement couronné de succès porte aussi sur des valeurs durables. De la mise en relation de ces valeurs et d'activités, on puise les forces qui servent l'épanouissement personnel. Cette réussite-là ne devrait pas être définie en performances mesurables. Sinon, l'aspiration à des valeurs deviendrait une forme sans contenu, et la stimulation, une ambition dépourvue de sens. L'enseignement du sport développe, par des incitations ciblées, un enrichissement de la personnalité et procure une amélioration de la qualité de vie. Mais l'apprenant ne réussira son grandissement que par ce qu'il place au centre de ses efforts. Seule, la formulation d'objectifs pourvus de sens suscite l'engagement adéquat: lorsque nous agissons sans savoir à quoi servent nos actes, il nous manque les leviers d'une orientation à long terme. Cette carence a un effet démotivant.

Les personnes qui se motivent elles-mêmes ne se laissent pas aisément motiver. Elles font montre, pour elles-mêmes, d'autodiscipline, de capacité d'organisation ainsi que de confiance de manière caractéristique et à un degré élevé. Ces traits de caractère fondent une connaissance de soi sur le sens des réalités. Ils déterminent l'aptitude à supporter le déséquilibre émotionnel. Mais jusqu'où parvenons-nous à soutenir ces processus comportementaux, grâce aux capacités cognitives, à des stratégies ciblées de résolution de problèmes, aux techniques d'auto-motivation et de psychorégulation? Quels sont les obstacles qui entravent ces processus et nuisent aux réussites personnelles? «mobile» approche quelques aspects essentiels de cette thématique et propose des pistes concrètes qui devraient nous aider à développer davantage de compétences. m

Les forces vives du comportement

Le concept de «motivation» est souvent utilisé de façon impropre. Il se rapporte, dans de nombreux cas, à des méthodes superficielles de la pensée positive ou sert à justifier le beau discours de techniques de survie.

Le concept de «motif» est dérivé du latin «movere», qui signifie «mobile» ou «en mouvement». De ce point de vue, les motifs initient des mouvements et des comportements. Ces motifs sont déterminés par notre personnalité émotionnelle (sentiments) et cognitive (pensées). Ils se développent par l'agir, la prise de conscience d'attentes sociales et d'effets; ils sont l'expression de nos besoins individuels. On distingue les «contenus de motivations» qui concernent des activités portant sur de longues durées et nous incitent à exercer fréquemment une activité déterminée des «motivations de processus» qui, en cours d'activité, permettent la réalisation d'objectifs.