

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Savoir faire face à toutes les situations, même en canoë!  
**Autor:** Ruchti, Hansruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998524>

### **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:** 30.01.2026

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

# Savoir faire face à toutes les situations, même en canoë!

Hansruedi Ruchti, psychologue, EFGS  
Traduction: Marianne Weber

De jeunes canoéistes et leur moniteur descendent une rivière en kayaks et en canadiens biplaces: ce n'est pas facile, il y a des rapides, des passages délicats. Pris de peur, un participant perd la maîtrise de son embarcation et chavire! S'agrippant à son canoë retourné, il réussit pourtant à regagner la rive.

Le moniteur décide alors de prendre le « naufragé » à son bord pour continuer la descente. Mais, avant même d'être installé, le jeune garçon saute sur la rive et s'enfuit dans le taillis. Stupéfait, le moniteur ne sait que faire: doit-il continuer avec les autres ou tout arrêter pour s'occuper du fuyard?

L'objectif de ce bref essai est d'indiquer au moniteur comment réagir en cas d'imprévu ou de situation désespérée. Il s'agit surtout, pour lui:

- de garder une certaine marge de décision
- de pouvoir agir efficacement face à la situation
- de maîtriser cette situation, même si elle est critique, sans négliger l'aspect humain.

Nous allons tenter de présenter ce qui se passe intérieurement – ce ne sont que des hypothèses – chez le jeune sportif qui se trouve en danger, ainsi que chez son moniteur. Cette manière de procéder peut aider à mieux comprendre, même s'il est très complexe, le processus de décision.

## La peur!

Des conditions difficiles, des exigences élevées peuvent exercer, sur la personne qui doit les surmonter, un effet stimulant. La déférence, le respect de la nature et de sa puissance peuvent augmenter la confiance en soi et l'amour-propre. Si le jeune canoéiste possède ces qualités, il réagira en conséquence et restera calme et attentif au déroulement des événements.

Par contre, s'il est angoissé, il sera comme « paralysé » par la peur. Les gestes qu'il avait acquis lui feront défaut au moment crucial. Il connaîtra ce que l'on appelle un « blocage de stress ». Il en résultera de mauvaises réactions, une situation délicate, le dessalage! Ce naufrage le met en péril grave de subir un « choc ». Son comportement lui est alors dicté par son instinct de survie. Tout geste habituel ou action réfléchie disparaît à ce moment au

profit de réactions instinctives de défense, résultant d'un processus biochimique complexe.

En général, les réactions dues au choc sont imprévisibles; en outre, il est difficile de les influencer. Si notre jeune garçon en a bien été la victime, il ne serait guère sensé de continuer la randonnée en l'abandonnant à son sort.

## Evaluer la situation

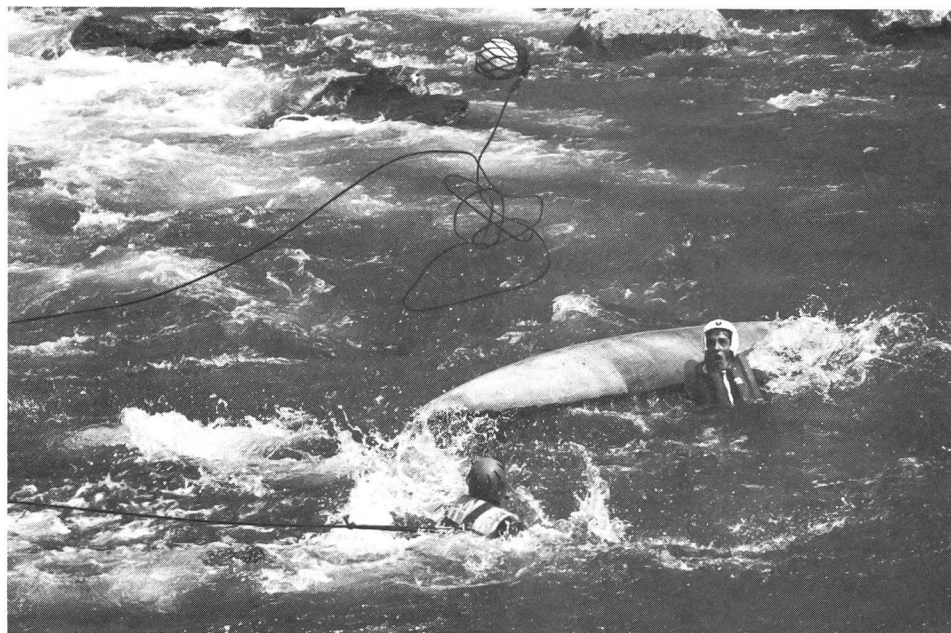
C'est au moniteur qu'incombe la responsabilité de rendre la pratique du canoë attrayante. Pour faire ce sport, il faut de la concentration et cette tension positive donne à l'élève courage et confiance en soi. Avec un retard dû à un certain manque de perception, le moniteur a donc réalisé qu'un de ses élèves était en difficulté. Vu les circonstances, il ne pouvait évidemment pas agir directement, pour empêcher le jeune de chavirer par exemple, mais prendre immédiatement des mesures « d'urgence », à savoir:

- s'occuper du jeune garçon en détresse et prendre, en même temps, des dispositions pour le groupe, puisque la situation s'est modifiée.

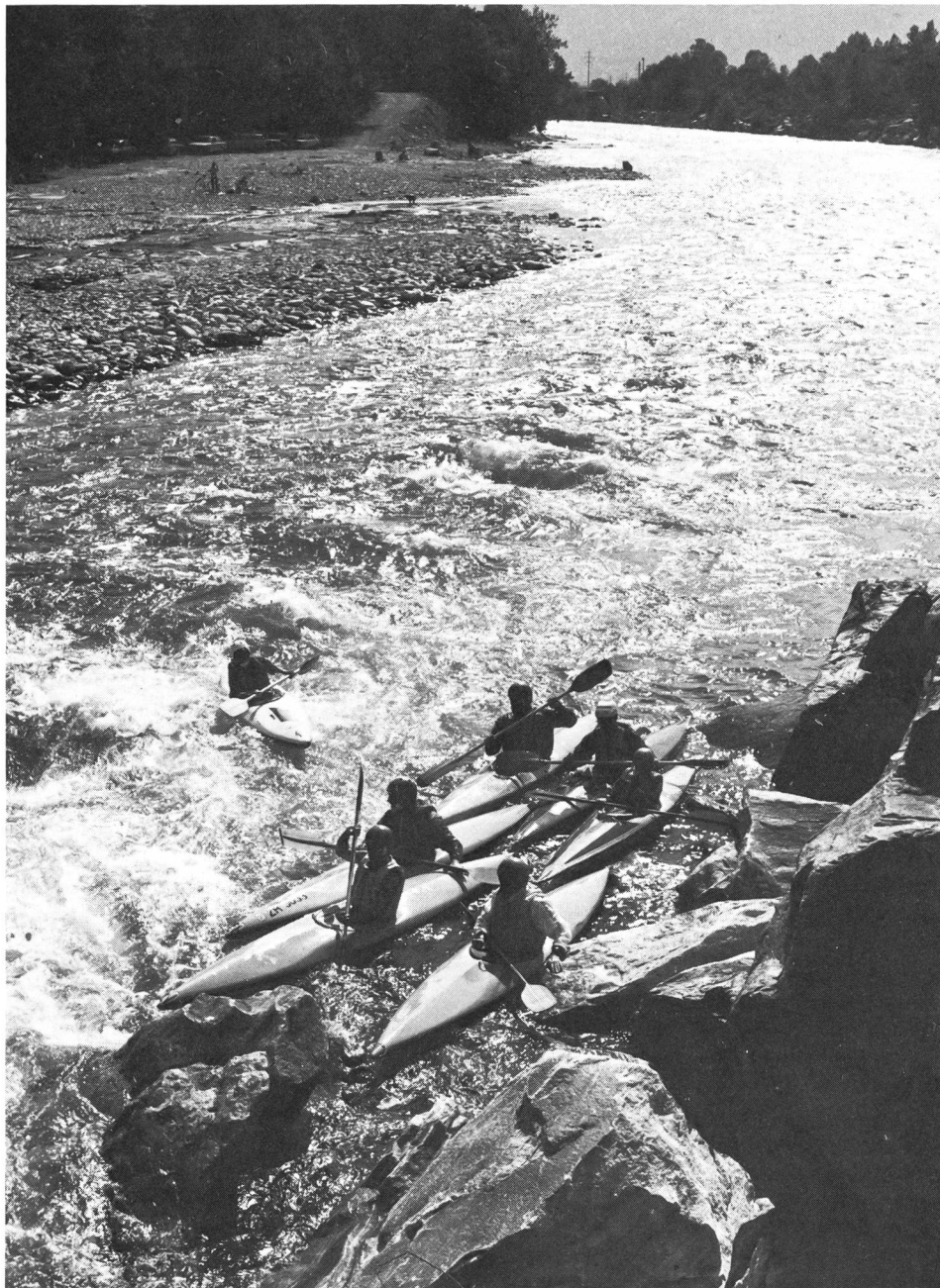
Malgré tout, les efforts du moniteur n'auront probablement pas une efficacité absolue, car il n'est qu'une partie d'un système qui ne fonctionne pas de façon linéaire et logique, mais selon un processus circulaire dans lequel, à chaque fois, le fait d'agir ou de ne pas agir modifie les bases de décision.



Entre temps, la tension est montée à son paroxysme: la perception s'en trouve modifiée et le comportement en « fait les frais »; l'objectivité n'existe plus et la personne aura tendance à dramatiser la situation ou à en minimiser les conséquences, alors que seule une évaluation correcte et un jugement clair des possibilités à disposition auraient été de mise.



Un sauvetage bien organisé élimine le danger.



*En rivière sportive, d'abord évaluer la situation.*

## Maîtriser la situation

- Si le moniteur veut pouvoir garder «l'esprit ouvert» aux décisions requises par la situation et les événements imprévus, il ne s'agira pas seulement, pour lui, de reconnaître les faits, mais surtout de les accepter tels qu'ils se présentent
- Il doit aussi savoir s'accepter tel qu'il est et rester positif face aux événements, s'il veut avoir une quelconque prise sur eux
- S'il veut prévenir les «crises», il doit donner aux participants peu rassurés l'impression qu'ils sont «compris» et pleinement acceptés. Si certains se comportent malgré tout de façon «anormale» et causent des problèmes (parce qu'ils en ont, justement!), il faut leur parler et essayer, ainsi, d'empêcher – ou de diminuer tout au moins – le blocage et le choc!

Mais pratiquement, que signifie:

- accepter
- être positif
- comprendre,

toutes conditions auxquelles un moniteur devrait satisfaire?

## S'accepter soi-même

L'être humain s'accepte facilement lorsque ses qualités, ses capacités, son talent sont en cause. C'est un peu moins aisé lorsqu'il s'agit de surmonter une crise, par exemple, et qu'il faut prendre en compte ses propres défauts et faiblesses! Pour pouvoir s'accepter, il faut d'abord apprendre à bien se connaître! La perception que l'on a de soi, les remarques et les attitudes d'autrui nous aident à délimiter et à évaluer qualités et défauts.

## Rester soi-même

Il est important pour chacun d'avoir une opinion, d'être capable de la défendre, tout en restant ouvert aux idées des autres, tolérant et souple. Si le moniteur a des idées claires et les exprime avec netteté, les participants savent ce qu'ils ont à faire et comment ils doivent le faire!

Même si elles peuvent nous apporter des éclaircissements sur les causes de l'accident, les questions augmentent plutôt la confusion. Si on veut les poser, on le fera plus tard, lors des discussions et des critiques de la journée par exemple. C'est pure perte de temps que de rechercher qui a commis une faute! Les reproches et les accusations empêchent toute coopération efficace. Il faut garder sa lucidité et son énergie pour décider et agir.

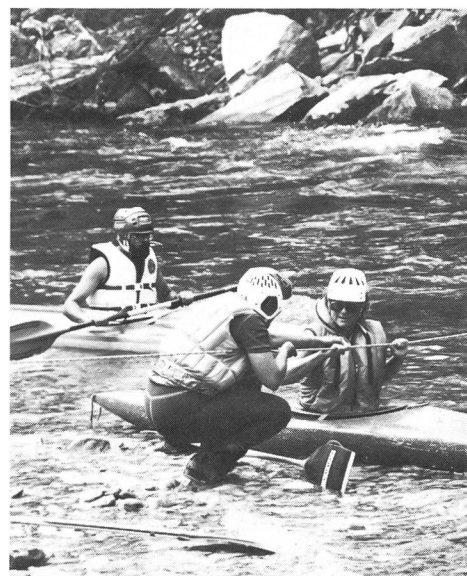
En se posant quelques questions, on arrivera à évaluer les conséquences possibles des choix effectués:

- que peut-il se passer si je ne «fais» rien?
- si j'agis, quelles seront les répercussions de mes actes?

Dans une situation critique, le moniteur doit pouvoir agir en prenant ses responsabilités: pour dominer la situation, il doit d'abord l'accepter telle qu'elle est et l'évaluer correctement. Son expérience de sportif et d'enseignant l'aidera à «saisir» la situation, comme il l'a appris, d'ailleurs, dans les cours de moniteurs.

## Evaluation et discussion

Lorsque les difficultés ont été surmontées, il est bon de revenir sur les situations problématiques et d'en discuter avec les intéressés. Cette réflexion commune permet d'éviter que certaines erreurs ne se renouvellent et de donner au moniteur d'autres idées, d'autres solutions peut-être pour des cas similaires. ■



*Il ne suffit pas de lancer la corde, encore faut-il savoir la tenir.*