

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	2 (2000)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	De la personnalité s.v.p.!
<b>Autor:</b>	Mutti, Hans Ulrich
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996091">https://doi.org/10.5169/seals-996091</a>

### 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:** 15.02.2026

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

# De la personnalité s.v.p.!

La compétence personnelle n'est autre que la capacité à reconnaître sa propre personnalité, à la développer et à agir de manière responsable. La question qui se pose est donc de savoir comment travailler de manière systématique cette compétence clé qui – on le sait – joue également un rôle important au niveau de la motivation.

Hans Ulrich Mutti

**U**n enfant ou un adolescent pourra être amené à manifester un intérêt durable pour le sport si l'enseignant – au travers de son comportement et de sa personnalité – sait l'enthousiasmer. Pour cette raison, le développement de la personnalité est aujourd'hui un thème important de la formation et du perfectionnement.

## Les compétences qui forgent la personnalité

L'impression que les enseignants de sport donnent d'eux-mêmes est fortement liée à leur personnalité. Les différentes qualités et aptitudes qui interviennent – dans le sport et ailleurs! – peuvent se résumer de la manière suivante:

Compétence personnelle: «Comment je suis!»

Compétence dans la branche: «Ce que je sais et dont je suis capable!»

Compétence sociale: «Comment je me comporte avec les autres!»

Compétence d'enseignement: «Comment j'enseigne!»

## La compétence personnelle en point de mire

Depuis 1999, les cours de perfectionnement Jeunesse + Sport traitent – toutes branches sportives confondues – de la personnalité. En 1999/2000 (1<sup>re</sup> phase), l'accent a été mis sur la compétence sociale. La compétence sociale permet en fait de clarifier les situations triangulaires dans lesquelles les moniteurs et les participants se retrouvent confrontés, ensemble, à une tierce personne. Qu'il s'agisse notamment de créer un climat, de maîtriser un problème, de faire preuve de tolérance, d'avoir et de faire

confiance, chacun se sentira plus ou moins concerné. Au pire, il pourra prendre ses distances!

A partir de 2001 (2<sup>e</sup> phase), Jeunesse + Sport se penchera de plus près sur le thème de la compétence personnelle qui touche, quant à elle, directement à la personne et à la personnalité. Un com-

portement irréfléchi pouvant parfois blesser, le respect s'impose. Notre objectif consiste ici à inviter les moniteurs à examiner, au fil du cours, leurs «bons et leurs mauvais côtés» puis à les encourager à développer pas à pas leur compétence personnelle. m

*«En jetant un regard critique sur toi, tu apprendras à avoir davantage confiance en toi.»*

## Qu'entend-on par compétence personnelle?

La compétence personnelle repose sur trois piliers: estimation de soi, organisation personnelle et confiance en soi. Vous trouverez, ci-après, des recommandations utiles destinées à vous aider à mieux comprendre ces trois domaines:

### Estimation de soi

- Vous êtes conscients d'avoir des points forts et des points faibles et, spontanément, vous pouvez en citer quelques-uns.
- Vous êtes prêts à comparer, dans un environnement familial, l'image que vous avez de vous avec celle que les autres ont de vous et à voir comment votre entourage vous perçoit.
- Vous avez certaines valeurs (fidélité, conscience morale, sens des responsabilités, etc.).

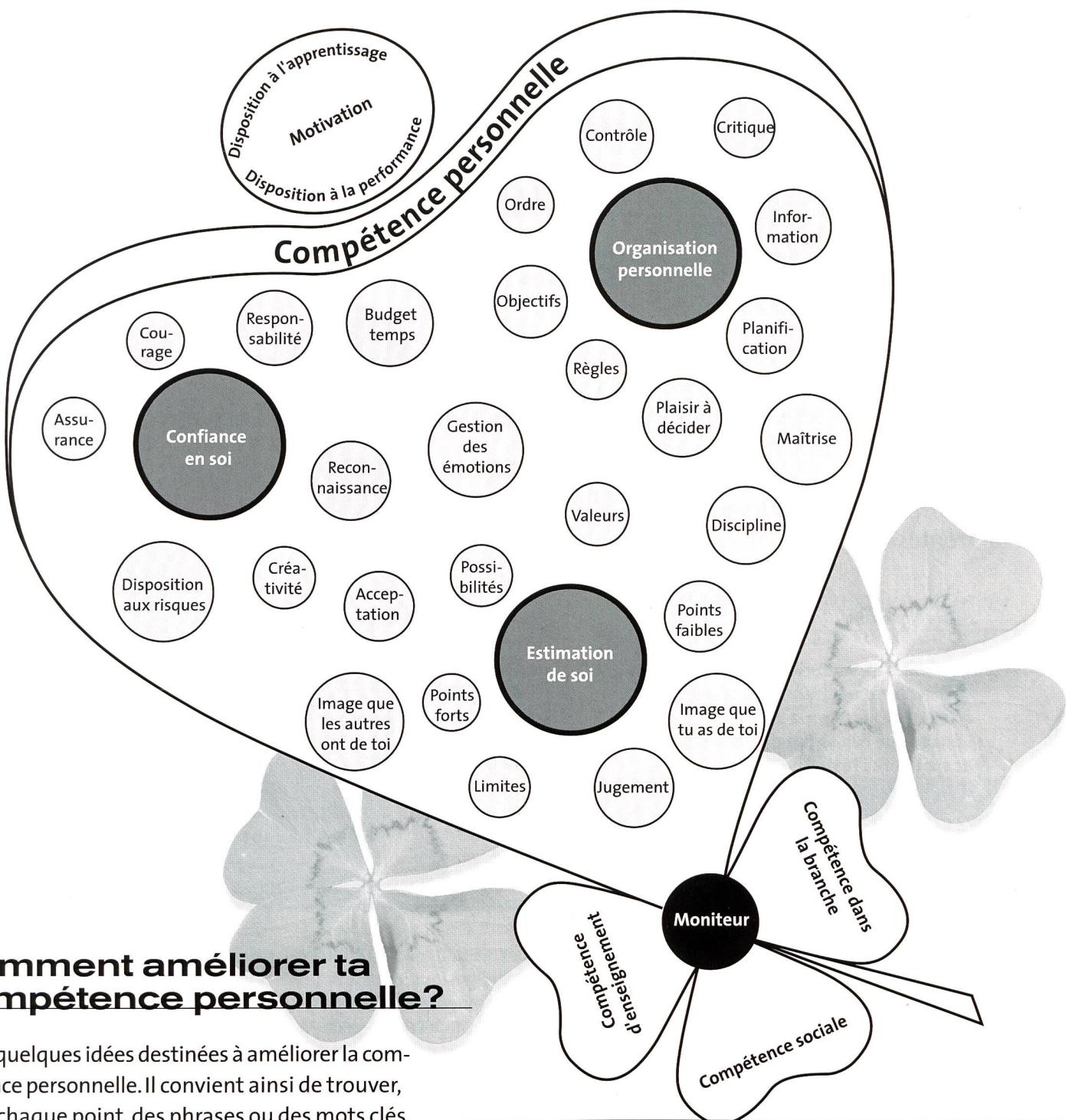
### Organisation personnelle

- Vous pouvez, sur la base d'une mise au point, vous fixer des objectifs, planifier leur réalisation et vérifier ainsi les progrès réalisés.

- Vous prenez des décisions importantes après avoir recueilli le maximum d'informations et pesé le pour et le contre.
- Vous êtes critiques envers vous-mêmes et vous considérez les critiques bienveillantes venant des autres comme l'occasion pour vous de vous remettre en question.

### Confiance en soi

- Vous vous sentez acceptés, tel que vous êtes, par votre entourage.
- Vos victoires sont reconnues, ce qui vous encourage à poursuivre votre développement et à multiplier les expériences.
- Vous vous lancez, vous prenez de l'assurance, vous acceptez de prendre des risques à condition cependant de pouvoir les assumer.



## Comment améliorer ta compétence personnelle?

Voici quelques idées destinées à améliorer la compétence personnelle. Il convient ainsi de trouver, pour chaque point, des phrases ou des mots clés.

- 1 Qu'est-ce qui me satisfait?  
Que fais-je bien?  
Quels sont mes points forts?
- 2 Qu'est-ce qui me satisfait moins?  
Que fais-je moins bien?
- 3 Quelles sont les raisons?
- 4 Comment est-ce que je veux être?  
Comment cela devrait-il être (objectif)?
- 5 Quelles mesures/modifications dois-je envisager – et dans quel laps de temps – pour atteindre mon objectif?

Peut-être désirerez-vous discuter de vos notes avec quelqu'un. Cherchez alors dans votre entourage (à l'école, dans le club, à la maison, etc.) quelqu'un en qui vous avez confiance. Cette personne, qui vous voit avec d'autres yeux, peut vous donner des conseils utiles. Passez ensuite coura-geusement à la phase de réalisation en investissant l'énergie nécessaire.

## Autres facettes de la compétence personnelle

**L**e thème de la compétence personnelle des enseignants de sport fait l'objet – au fil des pages suivantes – d'une étude approfondie. Après avoir analysé les conséquences éventuelles d'un manque de confiance en soi – à l'exemple des craintes éprouvées par les enseignants de sport (voir pages 12 et 13), nous relevons l'importance – pour l'estimation de soi – de la relation entre l'image que vous avez de vous et celle que les autres ont de vous (pages 14 et 15), puis nous présentons quelques techniques d'action susceptibles d'aider les enseignants de sport dans leur psychorégulation (voir pages 16 et 17). A la fin, nous expliquons dans quelle mesure un enseignement prônant la discipline peut avoir une influence sur la motivation et le climat d'apprentissage (voir pages 18 et 19).