

**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:** Les enseignants ne sont pas des surhommes...  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996092>

#### **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:** 12.01.2026

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

Craintes, doutes et blocages

# Les enseignants ne sont pas des surhommes...

Les maîtres d'éducation physique et les moniteurs J+S véhiculent une image bien ancrée auprès du public. Ils sont censés être en bonne forme physique, bronzés et pleins de ressources. Ils sont appréciés et toujours de bonne humeur. Dans ces conditions, vaut-il vraiment la peine de s'arrêter sur les peurs auxquelles ils peuvent être confrontés?

Nicola Bignasca

**A**voir des craintes ou des doutes, avoir de la réticence à en parler – et l'avouer –, cela ne convient ni à l'image que l'on se fait des enseignants de sport, ni à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes. Une conversation avec Roland Seiler, psychologue à l'Institut des sciences du sport de l'OFSP, nous permet de jeter un regard sur ce qu'il y a derrière l'image véhiculée par ce rôle. Nous lui avons soumis différents cas concrets montrant que les maîtres de sport et les entraîneurs sont confrontés à des situations qui suscitent peur et les insécurisent.



Roland Seiler

**«Après avoir remisé mes crampons, je suis devenu entraîneur d'une sélection d'espoirs. Au début, j'ai eu énormément de peine à me faire respecter – j'ai bien failli tout laisser tomber.»**

(Stéphane, entraîneur de football)

**Roland Seiler:** Les enseignants et moniteurs peuvent se sentir menacés dans leur amour-propre lorsqu'ils éprouvent un manque de respect à l'égard de leur personne. L'enseignement du sport dans les domaines scolaire et extrascolaire recèle de nombreuses occasions de se sentir désemparé, par exemple lorsque les enfants n'interrompent pas leur action malgré les injonctions, les coups de sif-

Introduire de nouveaux éléments techniques peut susciter de la crainte chez les enseignants.

flets et les cris, lorsqu'ils ne s'intéressent pas aux cours malgré tous les efforts. Les jeunes maîtres et moniteurs manquent notamment des compétences pédagogiques nécessaires pour faire accepter des buts éducatifs de nature sociale. Une fois plongés dans la pratique, ils subissent un choc, car les compétences spécifiques acquises au cours de leur formation ne leur servent pas à grand-chose lorsqu'il s'agit de gérer un état de désarroi personnel lors de l'enseignement.

**«J'ai cessé depuis plusieurs années d'introduire de nouveaux éléments techniques dans la gymnastique aux agrès. Cela me semble trop dangereux en raison du risque élevé d'accident.»**

(Martina, maîtresse primaire)

**Roland Seiler:** Le risque élevé d'accidents encouru par les enfants peut provoquer



Photos: Daniel Käsermann

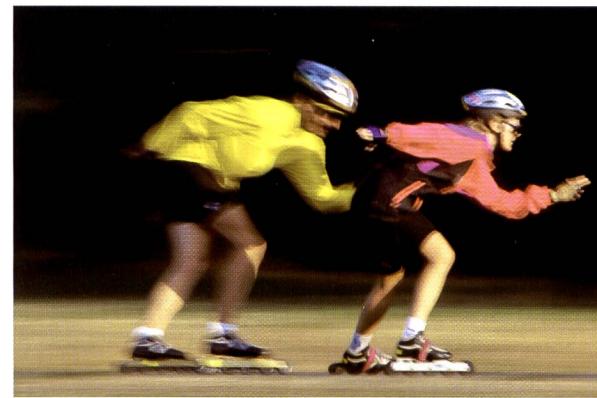
une réaction de désarroi auprès des enseignants et moniteurs. Ce sentiment peut apparaître dans les situations où l'on sent que l'on n'a aucune prise sur les conséquences d'un événement et qu'on est impuissant face à ce qui pourrait arriver. La responsabilité personnelle anticipée de la maîtresse suscite une crainte qui la pousse à son tour à introduire des mesures de sécurité supplémentaires. L'attitude craintive est renforcée lorsque l'effet escompté se produit, c'est-à-dire qu'il ne survient aucun accident.

**«Après vingt ans d'enseignement du sport, j'ai compris que je ne pouvais presque plus satisfaire aux exigences des jeunes. Je me suis tout bonnement senti dépassé par les nouveaux sports à la mode comme le patin en ligne.»**

(Frank, maître de sport dans une école secondaire)

**Roland Seiler:** La menace pour sa propre identité et pour son amour-propre peut être particulièrement élevée lorsque l'idée que l'on a de soi-même est définie dans une large mesure par ses propres compétences sportives. Comme les performances des enseignants de sport sont immédiatement visibles de tout un chacun, il peut être dangereux pour leur amour-propre que de bons élèves soient

capables de meilleures performances qu'eux. Vient s'ajouter à cela, l'âge venant, une diminution des capacités physiques. Les blessures, et peut-être plus encore l'usure de l'organisme, sont susceptibles d'engendrer un sentiment de diminution de sa capacité d'action et peuvent être perçues comme une menace à son encontre.



Certains enseignants se sentent parfois dépassés par les sports à la mode.

## Quelles sont les conséquences de ces peurs?

Selon Roland Seiler, on peut en principe distinguer deux types de réaction lorsque les maîtres et les moniteurs de sport éprouvent doutes, craintes et insécurité:

### Adapter et redimensionner les objectifs

En proie au doute, l'enseignant peut revoir ses objectifs. Roland Seiler: «Les jeunes enseignants sont souvent idéalistes et ont des prétentions pédagogiques qu'il faut bien qualifier d'irréalistes ou d'irrationnelles. Un exemple: 'Tous doivent être enthousiasmés par mes cours.' Mais même des buts éducatifs sciemment souhaités, tels l'encouragement à l'indépendance et à l'initiative personnelle, l'apprentissage de la tolérance et de la façon de résoudre les conflits sans violence, s'avèrent difficilement compatibles avec la réalité de l'enseignement. Les enseignants du sport qui s'impliquent intensément dans leur tâche constatent toujours davantage que leurs buts éducatifs libéraux et leurs échecs personnels sont inconciliables. Ils tendront de ce fait à adapter les buts éducatifs à une échelle de valeurs conservatrice, basée sur la discipline.»

Une deuxième stratégie d'action qui s'offre à l'enseignant déstabilisé en cas de menace est de chercher à éviter de se confronter à ses craintes en relativisant la place et l'importance, pour lui, de son activité d'enseignement. A ce propos, on peut distinguer deux pôles: la diversification tous azimuts des activités et l'épuisement psychologique (burn-out). «Par diversification, nous entendons que le maître ou le moniteur de sport se met à assumer d'autres activités extérieures à sa tâche de formateur ou d'enseignant et qu'il réduit notablement son investissement personnel dans son en-

seignement, qu'il ne considère plus comme son activité prioritaire. En fixant des limites et en recentrant ses activités, il réussit bien à se débarrasser de son fardeau en le relativisant et ainsi à avoir de la satisfaction dans le cadre de son enseignement.» Les maîtres et les moniteurs qui n'arrivent pas à fixer ces limites courrent le danger de s'épuiser psychologiquement tôt ou tard, ce qui peut finalement les amener à abandonner leur activité professionnelle ou leur fonction de moniteur.

### Le «verrouillage» de l'enseignement

Lorsqu'une situation est perçue comme étant déstabilisante ou qu'elle comporte beaucoup d'incertitudes, l'enseignant ou le moniteur peut être tenté de chercher à contrôler totalement la situation. «Les enseignants et moniteurs qui ont des attentes et des objectifs idéalistes au début de leur activité introduisent des règles de plus en plus strictes et s'entêtent à les faire respecter. Leur enseignement devient toujours plus dirigiste et autoritaire et ils abandonnent les buts éducatifs libéraux de tolérance et d'indépendance qui prédominaient au début de leur activité.»

Pour se protéger sur le plan émotionnel, l'enseignant ou le moniteur peut être amené à démissionner de son rôle et à se retrancher derrière les prescriptions, les programmes scolaires et les autorités. Roland Seiler: «Si des troubles ou d'autres problèmes surviennent dans leurs cours, les enseignants, notamment les hommes, en attribuent la faute aux enfants plutôt qu'aux lacunes dans leurs propres compétences.»

**«Il est indispensable de lever le tabou qui pèse sur le sujet afin d'ôter aux personnes affectées le sentiment d'être seules.»**

## Gérer les peurs propres à l'enseignement

- Les futurs enseignants du sport devraient avoir davantage l'occasion de tester leur comportement d'éducateurs au cours de leur formation de maître ou de moniteur.
- Les stages, le feed-back des collègues et les discussions avec d'autres personnes affectées permettent de rectifier les attitudes irrationnelles et de reconstruire les attentes exagérément élevées.

- Les techniques de contrôle et de gestion de l'émotion peuvent être bénéfiques lorsqu'il s'agit de contrôler les situations menaçantes, de prévoir, d'évaluer et de tirer profit de stratégies d'action de recharge et d'éviter ainsi l'apparition de la peur (voir l'article de la page 16).
- Les enseignants du sport devraient se perfectionner dans les techniques de gestion du temps, dans la gestion du comportement, dans les stratégies d'instruction ou dans les techniques de motivation des enfants et des adolescents, afin de consacrer moins de temps à la paperasse, de mieux exploiter le temps à disposition et d'être ainsi moins stressés et mieux disposés à l'enseignement.