

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Attention aux imposteurs!  
**Autor:** Seiler, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996071>

### **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:** 12.04.2026

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

# Attention aux impo

Le sport d'élite regorge de «conseillers» de tout ordre qui tiennent souvent plus du gourou que du préparateur psychologique. Les sportifs ambitieux sont parfois crédules face à ceux qui leur promettent monts et merveilles. Prudence donc avant de recourir à une aide quelconque.

Roland Seiler

**L**a psychologie du sport ouvre des perspectives dans de nombreux domaines et répond à de multiples questions telles que: comment obtenir l'effet recherché dans une activité sportive pratiquée pour des raisons de santé ou de rééducation? Quels écueils psychologiques et pédagogiques sont-ils à éviter quand on enseigne l'éducation physique? Quel est l'intérêt du mouvement pour les personnes souffrant d'un handicap mental?

## Contrôler et guider

Pour un sportif de haut niveau axé sur la performance, difficile de se passer de conseils en psychologie du sport. Le «mental» est intégré depuis longtemps à la recherche des limites individuelles en matière de performance. Il y a une vingtaine d'années, le but était surtout de contrôler les effets du stress inhibiteur de la performance. Depuis, les approches se sont différenciées. Il s'agit désormais d'orienter tout le système sur l'amélioration de la performance. La formation, le perfectionnement et la supervision du staff qui encadre l'athlète peuvent y contribuer, tout comme l'analyse et l'amélioration de la gestion du sport d'élite au sein de la fédération.

## Vers l'individualisation

Concernant les athlètes, il faut distinguer plusieurs domaines. Des techniques psychologiques simples, comme celles présentées dans le cahier pratique, peuvent servir de base. Elles sont introduites le plus souvent en groupe, puis reprises et adaptées à chaque individu. Selon la discipline sportive, il faut aussi aider l'équipe à se forger des objectifs communs et chercher à améliorer l'interaction entre les joueurs. Une démarche thérapeutique s'avère parfois nécessaire, par exemple en cas de perturbation alimentaire.

## S'informer avant d'agir

Même en cas d'urgence, le sportif doit procéder calmement à son choix. Pour un premier contact, il peut passer par le site de l'Association suisse des psychologues du sport (ASPS, voir encadré) qui donne des références de spécialistes. Un premier entretien par téléphone avec un(e) psychologue permet d'envisager les prochaines étapes: programme de séances, consultation d'un spécialiste, littérature spécialisée en vue de personnaliser l'entraînement.

## Ouvrez l'œil!

Il n'est pas toujours simple de trouver l'aide adéquate, d'autant que le domaine d'action des psychologues du sport est parfois mal délimité. Les sportifs d'élite peuvent être sollicités par des «conseillers» qui nagent en eaux troubles. Comment l'athlète qui souhaite améliorer ses performances ou qui peine à concrétiser en compétition ses bons résultats aux entraînements peut-il identifier le niveau de sérieux d'une offre? **m**

## Les offres douteuses...

- garantissent le succès sans effort (ou à moindre effort)
- promettent des résultats rapides
- excluent la possibilité d'un échec
- ne respectent pas ou ne connaissent pas le contexte sportif
- lancent des paris impossibles à relever
- créent une dépendance

## Cinq critères de choix

### 1 **Transparence**

Les psychologues du sport utilisent des méthodes scientifiques ayant fait leurs preuves; ils peuvent justifier leur démarche, le sens et le but des exercices préconisés, expliquer le sens de leur action. Ils répondent de manière honnête et compétente aux questions, prennent les doutes au sérieux et respectent les limites du sportif. Ils font preuve de transparence quant à leurs compétences et sont prêts à reconnaître leurs propres limites.

### 2 **Responsabilité**

Les psychologues du sport respectent le règlement de déontologie professionnelle de la Fédération suisse des psychologues (FSP), qui fixe des directives éthiques à leur activité. Ils ne font pas de promesses irréalistes et sont tenus au secret professionnel.

### 3 **Formation permanente**

Les psychologues du sport poursuivent systématiquement leur formation et ne cessent d'élargir leurs connaissances et compétences. Ils prennent part à des groupes de supervision et/ou d'intervention et sont clairs sur le choix de leurs méthodes.

### 4 **Travail en réseau**

Les psychologues du sport forment un réseau. Ils sont capables, si besoin est, de chercher eux-mêmes de l'aide ou, à défaut de posséder les compétences nécessaires, de diriger certains sportifs vers des collègues spécialisés.

### 5 **Liens avec le sport**

Les psychologues du sport connaissent et comprennent le sport. Ils ont de l'expérience, ont travaillé dans différentes disciplines sportives, sont capables de connaître les enjeux d'un sport sans en être pour autant des spécialistes.

### **Centres de conseil régionaux**

L'Association suisse des psychologues du sport a mis sur pied trois centres de conseils pour établir des contacts dans le domaine de la psychologie du sport. Vous en trouverez les références sur son site.

<http://sportpsychologie.ch/>

# steurs!

