

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Le bien-être comme médiateur  
**Autor:** Moesch, Karin / Birrer, Daniel / Seiler, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995457>

### **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:** 07.02.2026

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

# Le bien-être comme médiateur

**Etude de la HEFSM //** Le sport est sain, il rend heureux et permet de juguler certains problèmes de société – drogue ou violence entre autres. Séduisante, cette thèse ne résiste pas à l'analyse. Une vaste enquête révèle des liens de cause à effet bien plus complexes.

*Karin Moesch, Daniel Birrer, Roland Seiler*

► La violence juvénile – le terme violence étant entendu comme toute atteinte intentionnelle aux biens et à l'intégrité de la personne – est un problème de société. Les statistiques confirment une augmentation inquiétante de ce phénomène en Suisse. Les adolescents sont de plus en plus nombreux à faire l'objet de condamnations pénales: 12 336 en 1999 contre 14 163 en 2004 selon l'Office fédéral de la statistique.

## Pas aussi simple qu'il n'y paraît

Les associations sportives, notamment, invoquent souvent l'effet préventif du sport sur la violence. On suppose en effet que l'activité physique aide à acquérir des comportements, des valeurs et des compétences d'action spécifiques qui, au-delà du sport, peuvent avoir des effets globalement positifs sur les jeunes. Bien qu'il existe des arguments à première vue confondants, l'évidence empirique montre que ce qui pourrait prouver l'action lénifiante du sport sur la violence apparaît bien dérisoire.

Un lien direct entre l'engagement sportif et la violence est peu vraisemblable si l'on en croit la bibliographie actuelle. Ces liens semblent être plus complexes qu'on ne pensait et, la plupart du temps, englobent d'autres facteurs tels que la discipline sportive pratiquée, le milieu et l'encadrement sportifs ou des paramètres psychologiques.

La question se pose donc de savoir si la pratique du sport a des incidences positives dans certains domaines, qui, à leur tour,

auraient une influence sur le comportement violent ou sur les expériences cognitives favorisant la violence chez les jeunes. On pourrait alors parler d'un effet indirect du sport sur la violence.

## Le bien-être contre la violence?

Des études empiriques ont mis en évidence un lien positif entre l'activité sportive et le bien-être. Les personnes qui s'adonnent à une activité sportive se sentent en meilleure santé et plus heureuses que les personnes peu actives, voire inactives. Pour expliquer cet effet bénéfique, on peut avancer des mécanismes tant psychologiques (valorisation de soi) que physiologiques (augmentation du taux d'endorphines, par exemple).

A ce jour, aucun résultat scientifique n'a été publié sur le lien entre le bien-être et la violence. Il est permis néanmoins de supposer que les jeunes qui ressentent un certain bien-être sont moins enclins à des comportements violents. L'étude de la Haute école fédérale de sport de Macolin se penche justement sur cet aspect de la question comme en témoigne son objectif: déterminer dans quelle mesure le bien-être exerce un effet médiateur sur la relation entre le sport et la violence chez les jeunes.

## Jeunes en question

Les données ont été rassemblées à partir des réponses à un questionnaire portant sur l'engagement sportif, le bien-être, ainsi que sur la perception cognitive de la violence

et le comportement violent proprement dit. Ce sondage a été mené au CST, à Tenero. Les responsables de divers camps (cours J+S, camps scolaires, camps organisés par des clubs et associations, etc.) ont été invités par écrit à y participer avec les jeunes de leurs groupes respectifs. L'enquête a permis de saisir au total les données de 2438 Suisses alémaniques et de 177 Tessinois. L'analyse d'une première série de résultats a porté sur les réponses de 541 Alémaniques âgés de 12 à 18 ans, dont 292 filles et 249 garçons.

## Une question de genre

La littérature spécialisée se fait régulièrement l'écho d'une plus grande disposition à la violence chez les jeunes garçons. Mais les signes se multiplient qui montrent que les filles ne sont plus tout à fait innocentes dans ce domaine et qu'une tendance à la convergence se dessine entre les deux sexes. Aussi le premier volet de l'enquête a-t-il consisté à examiner si, en matière de violence, on observe des différences notoires entre les filles et les garçons.

Sur la base des résultats obtenus dans tous les registres de la violence (attitude face à la violence, légitimation de la violence, violence physique, violence psychique et délinquance), une différence significative se dessine entre les garçons et les filles. Les garçons présentent dans tous les registres des valeurs moyennes nettement supérieures à celles des filles (cf. figure 1). Ils sont par exemple plutôt acquis à cette affirmation



» Le comportement est souvent mentalement présent avant même le passage à l'acte. «

« Dans la vie, tout se règle finalement par la violence ». De surcroît, ils tendent à légitimer la violence (« La violence est le seul moyen d'évacuer sa colère »). Ces perceptions cognitives de la violence sont importantes dans la mesure où l'appréhension intellectuelle d'un sujet et l'approbation intellectuelle d'un registre de la violence marquent souvent la première étape d'un comportement dans ce sens.

Le comportement est souvent mentalement présent avant même le passage à l'acte. A cet égard, une cognition favorable à la violence chez un jeune joue un rôle important dans la perspective du comportement violent qu'il affichera plus tard. D'après nos résultats, les garçons se montrent plus violents que les filles dans les trois registres (violence physique, violence psychique et délinquance). Détail frappant, c'est dans le registre de la violence psychique, longtemps considérée comme le domaine des filles, que le contraste entre garçons et filles est le plus marqué.

#### **Influence positive sur le bien-être**

En recourant à une méthode statistique particulière (dite modèle d'équation structurelle), nous avons tenté d'établir des liens entre le sport, le bien-être et la violence, et ce pour les deux sexes séparément (cf figure 3).

L'engagement sportif a une influence positive sur le bien-être à la fois des filles et des garçons. Ce qui signifie que les jeunes qui

pratiquent beaucoup de sport et qui le considèrent comme un facteur important dans leur vie ont une perception du bien-être plus positive que les non sportifs qui considèrent l'activité physique comme négligeable. Cet effet est plus prononcé chez les filles qui profitent donc encore plus des bienfaits du sport sur le bien-être.

Les jeunes qui ressentent un bien-être positif ont tendance à rejeter les justifications d'un comportement violent. Nos données illustrent parfaitement le lien évoqué plus haut entre perception cognitive de la violence et comportement violent. Tant chez les filles (.63) que chez les garçons (.43), ces deux facteurs sont assez fortement interdépendants. Ainsi, légitimer la violence, c'est déjà porter très probablement le germe d'un comportement violent. Assez nette, la différence entre filles et garçons peut s'expliquer par le fait que chez les garçons – contrairement aux filles – il existe un rapport direct entre le bien-être et un comportement violent avéré (-.24). Ce rapport négatif révèle que les jeunes garçons qui ressentent un bien-être positif sont moins violents que ceux affichant moins de bien-être. Ce lien direct entre bien-être et comportement violent est inexistant parmi les filles. Il semble que chez elles l'influence positive du bien-être agisse exclusivement sur le comportement violent par le biais de la perception cognitive de la violence, c'est-à-dire de façon indirecte. Les résultats de notre étude confirment l'hypothèse selon laquelle il est

difficile de conclure à un rapport direct entre engagement sportif et violence. La figure 3 montre bien qu'il n'existe pas de lien significatif, chez les filles comme chez les garçons, entre le sport et un comportement violent (ligne en pointillés).

#### **Effets en cascade**

Les jeunes peu sportifs ne révèlent en soi ni une perception cognitive de la violence ni un comportement violent plus marqués que les autres. Les résultats commentés plus haut dénotent plutôt une incidence indirecte du sport sur la violence en tant que comportement. Le sport peut avoir une action positive sur le bien-être. Le bien-être, à son tour, exerce un effet apaisant sur diverses facettes de la violence. C'est pourquoi il est important d'organiser les activités sportives de telle sorte qu'elles favorisent à long terme le bien-être des jeunes pour prétendre légitimer le sport comme un domaine de prévention de la violence. On pourra alors prévenir des situations d'échec répétées, la marginalisation sociale et les phénomènes de frustration chez les jeunes, favoriser des mécanismes positifs et, en définitive, minimiser la disposition à la violence. // →



# Bandages et orthèses de la cheville

Soutien efficace, décharge, stabilisation.

## Exemples d'entorses de la cheville – la première cause de blessure

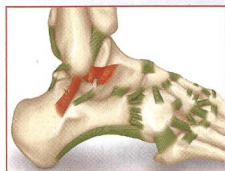


### Degré de gravité des entorses

#### Niveau 1 :

(légère entorse)

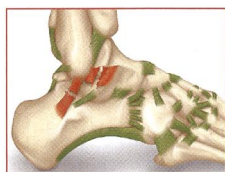
Distorsion des ligaments sans instabilité.



#### Niveau 2 :

(entorse moyenne)

Forte distorsion et/ou rupture partielle d'un ou de plusieurs ligaments.



#### Niveau 3 :

(grave entorse)

Rupture d'un ou de plusieurs ligaments.

### Objectif thérapeutique Indication

#### Soins aigus :

Entorse – Niveau 1

Entorse – Niveau 2

Entorse – Niveau 3

Contusion

Enflure

Arthrite aiguë

#### Soins pour

maladies

chroniques/

dégénératives :

Arthrite/arthrose chron.

Insuffisance ligamentaire chron.

Myopathie

Tendopathie

#### Réhabilitation/

Prévention :

Posttraumatique/postopératoire

Prophylaxie



Cellacare®  
Malleo



epX® Ankle  
Dynamic



epX® Ankle  
Control



Cellacare®  
Malleo Akut

Soins aigus :	Entorse – Niveau 1	■	■	■	
	Entorse – Niveau 2			■	■
	Entorse – Niveau 3			■	■
	Contusion	■	■	■	■
	Enflure	■	■		
	Arthrite aiguë			■	■
Soins pour	Arthrite/arthrose chron.	■	■	■	■
maladies	Insuffisance ligamentaire chron.	■	■	■	■
chroniques/	Myopathie	■	■	■	
dégénératives :	Tendopathie	■	■	■	
Réhabilitation/	Posttraumatique/postopératoire	■	■		■
Prévention :	Prophylaxie	■	■	■	■

→ DEGRE DE STABILISATION CROISSANT



MedPro Novamed AG • Badstrasse 43 • CH-9230 Flawil • Téléphone 071 394 94 94 • Fax 071 394 94 95 • info@novamed.ch • www.novamed.ch





2456<sup>m</sup>  
*Mountain Dining*  
MUOTTAS MURAGL  
SINCE 1907

RÉSERVATIONS: TÉL. 081 842 82 32

Pour d'innombrables visiteurs le plus beau panorama du monde. Situation privilégiée faisant de chaque manifestation un highlight. Motivant, source d'inspiration, enrichissant. Pour les séminaires, rencontres de revendeurs, journées de visions, fêtes d'entreprises et bien davantage encore. A un niveau qui rapproche chaque événement des étoiles.

Berghotel **Muottas Muragl**, CH-7503 Samedan – Engadin/St. Moritz  
Tél. 0041 (0)81 842 82 32, Fax 0041 (0)81 842 82 90, E-Mail hotel@muottasmuragl.ch  
www.muottasmuragl.ch

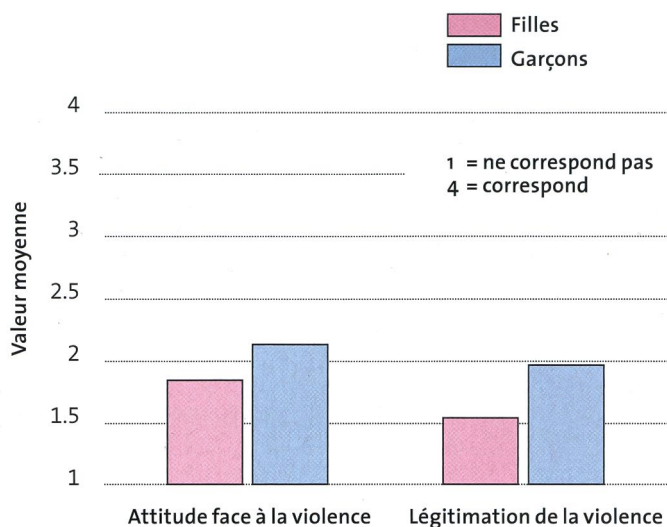




## Valeurs moyennes comparées filles / garçons

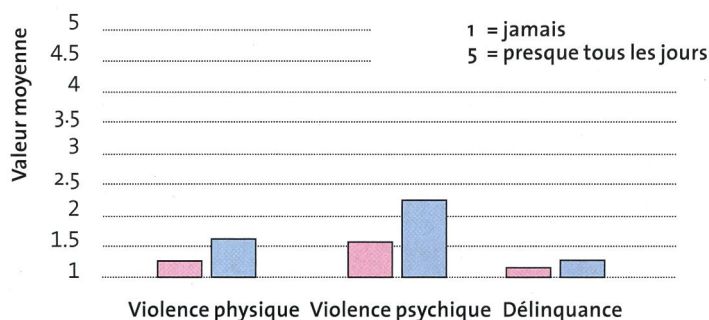
**Figure 1: Attitude face à la violence et légitimation de la violence**

► Tant l'attitude (exemple: «la violence est quelque chose de normal car elle est omniprésente») que la légitimation de la violence («il faut bien laisser libre cours à sa frustration») montrent que, chez les garçons, un comportement violent fait plus partie du quotidien. Pour les deux variables, les jeunes qui ont noté 1 veulent dire qu'ils ne sont pas du tout d'accord avec l'affirmation. Un 4 indique au contraire qu'elle est tout à fait juste pour eux.



**Figure 2: Violence physique, psychique et délinquance affichées au quotidien**

► Selon les résultats de l'étude, les garçons se comportent de façon plus violente que les filles, et ce pour les trois variables (violence physique, violence psychique et délinquance). Le chiffre 1 signifie que, durant les six mois écoulés, les jeunes ne sont jamais passés à l'acte concernant le comportement indiqué dans le questionnaire, tandis qu'un 5 confirme un passage à l'acte presque quotidien.



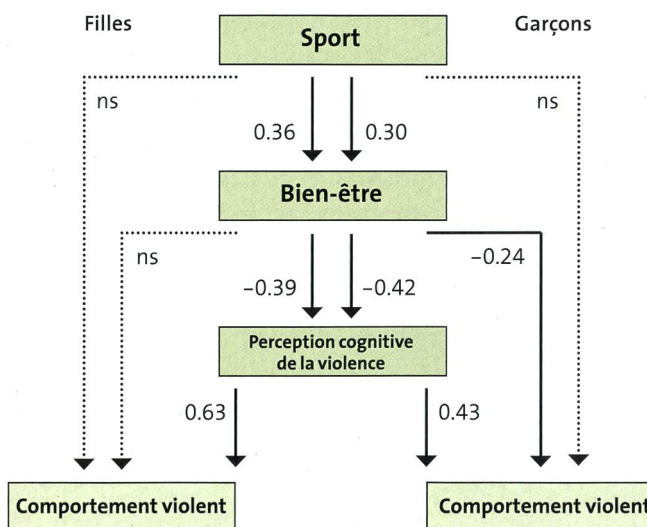
**Figure 3: Modèle de rapport entre sport, bien-être, perception cognitive de la violence et comportement violent**

► L'activité sportive peut avoir une influence positive sur le bien-être. Le bien-être, à son tour, a un effet adoucissant sur divers aspects de la violence.

Les chiffres illustrent le degré d'influence d'un facteur (le sport, par ex.) sur un autre facteur (le bien-être, par ex.). Ce chiffre peut varier entre -1 et +1. Une valeur de +1 signifie que le facteur bien-être est influencé à 100% par le facteur sport.

Une valeur positive montre que plus le chiffre du sport est élevé, plus celui du bien-être l'est aussi. Par contre, un chiffre négatif indique que plus la valeur du premier facteur est élevée, plus celle du deuxième facteur est faible.

La ligne en pointillés signifie qu'il n'y a pas de rapport significatif entre deux dimensions (ns = non significatif).





# L'autre Engadine - idéale pour les camps d'entraînement



\*\*\* parcours Inline d'une longueur de 8,4 km

\*\*\* vrai eldorado pour VTT et vélos

\*\*\* logements pour groupes

Informations supplémentaires: [www.topengadin.ch](http://www.topengadin.ch) ou tel 081 851 20 20

**Tu te dois de participer au moins une fois aux...**

**BIELER LAUFTAGE  
COURSES DE BIENNE**

**15./16. JUNI/JUIN 2007**



*Bieler Tagblatt*

progeno



## Bienne – Suisse

49e édition des 100 km / courses d'estafette / Elle et lui

Marathon nocturne / Walking nocturne Bienne-Oberramsern 38,5 km / Semi-marathon

Course du Buttenberg / Walking de 14,5 km

Renseignements et inscriptions:

Courses de Bienne, CP 283

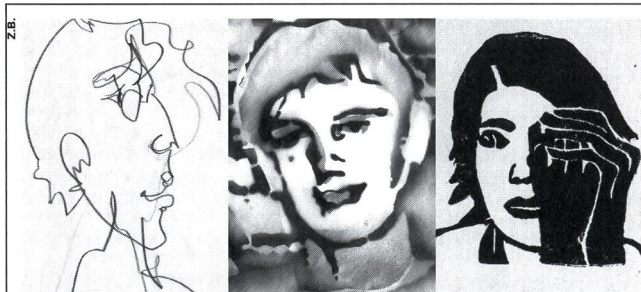
CH-2501 Bienne, Suisse

Tél. ++41 (0)32 331 87 09

Fax ++41 (0)32 331 87 14

Internet: [www.100km.ch](http://www.100km.ch)

E-mail: [laufstage@bluewin.ch](mailto:laufstage@bluewin.ch)



Un suivi personnalisé pour des élèves externes ou résidant en internat! Découvrez notre section gymnasiale avec option musique ou sport, ainsi que notre école de culture générale préparant aux professions de l'éducation, de la santé, sociales et artistiques. Nouveau: notre internat propose un hébergement en appartements autogérés.

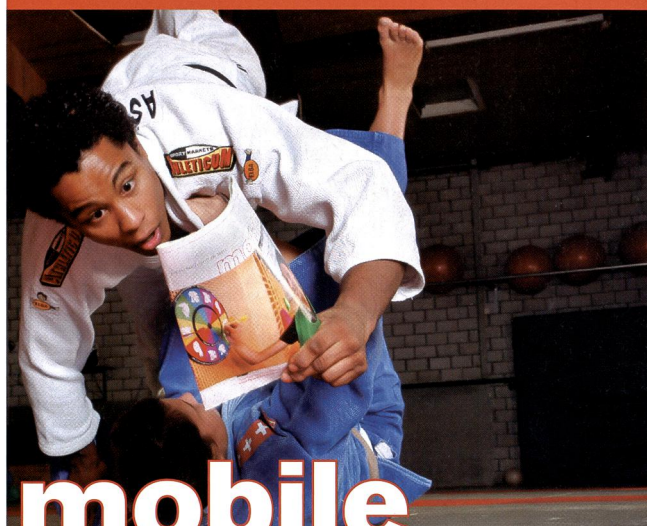
Les 21 et 22 mars 2007, notre école accueillera le Championnat d'unihockey des Ecoles secondaires supérieures. Informations et inscription: [www.smm-unihockey.ch](http://www.smm-unihockey.ch)



**Evangelische Mittelschule Schiers**

7220 Schiers, téléphone 081 308 04 04, fax 081 328 24 06  
admin@ems-schiers.ch, [www.ems-schiers.ch](http://www.ems-schiers.ch)

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)