

# **Plaidoyer pour une véritable éducation au bien-être en EPS**

Yancy DUFOUR

AEEPS Régionale de Lille - FSSEP Lille2

Ce texte constitue l'article introductif de l'ouvrage Debeyre n°2 : « Contribution de l'EPS à l'éducation au Bien-Être ». Vous trouverez au cours de sa lecture (en caractères gras) les différents auteurs participant à la rédaction de cet ouvrage.

En préambule, nous nous excusons auprès des professeurs d'EPS réalisant une véritable éducation au bien-être. De nombreuses critiques seront en effet mises en avant dans cet article à l'égard de l'enseignement de l'EPS. Elles se veulent avant tout générales et visent surtout un système aujourd'hui défaillant : l'école et le monde de l'EPS (la formation initiale, les textes officiels, etc).

## **Un bien-être fragile chez les élèves : le rôle du professeur d'EPS**

### **Constats chez les adolescents**

Lors des Journées Debeyre de 2000 intitulées : « L'éducation à la santé chez les adolescents aujourd'hui et le rôle de l'enseignant d'EPS », nous avons été surpris par le bilan très sombre dressé par le professeur Maurice Tubiana, membre de l'académie des sciences et de l'académie de médecine de Paris.

Ce dernier nous indiquait un réel état de mal être des jeunes en France. Il indiquait une surmortalité chez les jeunes entre 15 et 35 ans avec un taux de mortalité environ 50% supérieur à ceux des autres pays de l'Union Européenne. Il précisait que cette surmortalité des jeunes adultes était plus forte « chez les hommes chez qui elle se prolonge jusqu'à soixante ans, avec à son origine les trois mêmes causes : tabac, alcool, accidents + suicides » (Tubiana, 2001, p.4).

Cinq années plus tard, toujours au sein de l'AEEPS (Association des Enseignants d'EPS), Tribalat (2005) nous rappelle qu'il faut rester préoccupé par l'aptitude des jeunes à préserver leur capital Santé. Il reprend diverses données du rapport de Xavier Pommereau (2002) révélatrices des perturbations vécues par les jeunes aujourd'hui. En voici quelques exemples :

*-les accidents de la route (première cause de décès : 4°% des 15/24 ans),*

*-le suicide (deuxième cause de mortalité : 17,4% des décès des garçons et 15% des décès des filles),*

*-les substances psychoactives (alcool : 50% des 15/19 ans ont connu l'ivresse, tabac : 50% de fumeurs au lycée, drogue illicite : 59% des garçons et 43% des filles ont consommé du cannabis),*

*-l'obésité (16% des jeunes sont obèses contre 3% en 1965 et avec une perspective de 25 en 2020),*

*-ETC.*

Ainsi, Tribalat (2005) conclut en favorisant la généralisation de projets destinés à lutter contre l'obésité, contre l'état de mal-être ; en indiquant clairement qu'il faut une EPS participant à la réduction des conduites à risques, des conduites addictives des élèves.

Dans le cadre des Journées Debeyre 2007, **Marie Oger, Charles Martin-Krumm et Philippe Sarrazin** (article de cet ouvrage Debeyre n°2, 2007) effectuent une analyse de l'évolution de l'état d'épuisement à la fois physique et mental (appelé burnout) des élèves d'un Collège. Ils indiquent également un mal-être des élèves, en montrant entre autres, que ce mal être est croissant du début à la fin de l'année.

Face à ce constat de mal-être, quel rôle peuvent jouer concrètement les professeurs d'EPS avec leurs quelques heures d'enseignement par semaine ?

### **La place de l'éducation au bien-être en EPS**

Les enseignants d'EPS ont comme particularité de pouvoir agir pleinement sur les trois dimensions du bien-être : physique, mental et social. Les élèves peuvent en effet agir ensemble dans les cours d'EPS, les corps sont en mouvement, les situations peuvent être émotionnelles, etc. Ils ont donc à nos yeux un rôle clef et presque exclusif, au sein du système scolaire, quant au bien-être des jeunes.

D'après nous, cette contribution au bien-être représente pour la discipline un moyen de revendication fort pour affirmer sa position au sein de l'école. Ce point de vue est-il cependant partagé par les différents acteurs du système ?

A ce titre, l'un de nos inspecteurs régionaux, **Didier Preuvot** (article de cet ouvrage Debeyre n°2, 2007) nous donne son avis personnel quant à la place de l'éducation au bien-être en EPS. Après une analyse du bien-être dans les programmes de la discipline, il nous explique diverses expériences personnelles positives ou négatives rencontrées lors de ses visites d'inspection ainsi que diverses pistes de réflexion.

Pour notre part, avec une vision plus universitaire peut-être (et l'influence d'un cursus de Psychologie très certainement...), l'EPS actuelle n'agit que très peu dans cet objectif d'éducation au bien-être. Même si les professeurs d'EPS semblent remplir les diverses missions attribuées (Missions du professeur de 1997 : Instruire, Eduquer, Former) et qu'ils ne sont pas par conséquent que de simples instructeurs ; même si la Santé constitue l'une des finalités de la discipline (programmes des collèges, 1996), la majorité des contenus d'enseignement reste très culturelle. **L'action d'éducation au bien-être semble mineure dans l'acte d'enseignement des professeurs d'EPS.** Elle paraît toutefois supérieure aux autres disciplines....

Pour illustrer ces propos, il suffit de regarder les évaluations réalisées par ces derniers. Elles restent majoritairement centrées sur les compétences spécifiques des APSA enseignées ou les compétences propres des différents groupements, voire (malheureusement) essentiellement sur la performance réalisée !

Nous pouvons aussi évoquer l'épisode des programmes Lycée de 1999, qui préconisaient simultanément dans l'apprentissage l'équilibre personnel et l'efficacité personnelle. Ces programmes constituaient selon nous une avancée considérable quant à l'éducation au bien-être. Les textes officiels recherchaient l'équilibre de nos élèves ! Au risque d'être très provocateurs, les institutions s'intéressaient enfin aux personnes à qui s'adresse l'enseignement et pas seulement à ce qui était enseigné. Ces programmes ont été rapidement supprimés, sans doute par un ancrage culturel dominant en EPS.

Par ailleurs, lorsque nous lisons les textes officiels « Collège » : peu de données relatives au bien-être sont présentes. Il existe peut-être une place du bien-être dans la partie « interventions pédagogiques particulières », très petite partie située à la fin des programmes de 1996. Cela en dit long. Et que signifie finalement « particulières » ? La relaxation par exemple n'est pas selon nous une intervention « particulière », c'est une technique très pertinente permettant le relâchement musculaire et nerveux et contribuant au bien-être physique et mental.

Et enfin, concernant les nouveaux textes de Lycée (2000, 2001), Famose (2003, p.15) explique à juste titre que « tout ce qui concerne les connaissances « chaudes » à savoir motivation, émotion, volition, n'y figure plus ». En effet, tout ce qui concerne l'expression des émotions, les moyens de gérer le stress (appelés coping), les techniques d'affirmation de soi, etc, sont absents des textes officiels alors que ce sont des outils majeurs dans la contribution au bien-être.

### **L'éducation au bien-être est-elle cependant réalisable en EPS ?**

Certains professeurs d'EPS arrivent à réaliser sur le terrain cette éducation au bien-être non valorisée par la discipline. Ainsi, Kbaier (2007) expose une expérience menée dans un Collège situé en ZEP sensible. L'auteur montre une programmation possible en EPS, associant divers thèmes liés à la Santé dans ses composantes physique, mentale et sociale (comme les échauffements, les étirements, les postures, l'hydratation, l'hygiène, le relaxation, etc) à diverses APSA. Cette programmation détaillée sur plusieurs années est envisagée de manière interdisciplinaire. D'après l'auteur, les résultats semblent très positifs. Cet exemple nous montre bien que l'éducation au bien-être peut être envisagée car elle est effective quand elle est tentée.

Kbaier (2007) souligne malgré tout diverses difficultés, notamment une mobilisation importante des divers professeurs, des intervenants extérieurs, et ce, sur plusieurs années. Il nous semble qu'il serait donc nécessaire d'officialiser de manière concrète la contribution souhaitée et possible de l'EPS, au bien-être. **Avec des objectifs clairs et officiels d'éducation au bien-être, poursuivis par toute une discipline, il serait peut-être possible d'envisager de transformer l'état constaté de mal-être des jeunes.**

D'après nous, il est patent que l'EPS ne contribue pas assez à l'éducation au bien-être des élèves et qu'elle aurait tout intérêt à y contribuer davantage (pour sa survie au sein de l'école, nous l'avons déjà évoqué, mais surtout pour la Santé des élèves). Selon nous, l'EPS se doit de mettre en place une contribution au bien-être physique, importante et évidente, mais également une contribution au bien-être mental et social. Ce n'est qu'à cette condition qu'elle pourra agir sur la Santé de ses élèves.

Pourquoi privilégier le Bien-Être à la Santé dans cet article et dans cet ouvrage ?

Le Bien-Être renvoie à une dimension beaucoup plus subjective (voir l'article de **Jean-Pierre Famose** dans cet ouvrage) que la Santé. Il impose davantage de travail sur soi (métacognition ; compréhension de ses buts, de ses motivations ; analyse de l'estime de soi par exemple). L'enseignant désireux de contribuer au bien-être doit donc apprendre à ses élèves à devenir autonome par rapport à ce type de travail, il est alors un véritable formateur.

Nous trouvons que la Santé est moins personnelle, elle est au contraire beaucoup plus objective. Les articles sur la Santé des élèves en EPS font d'ailleurs très souvent appel à des critères quantitatifs (VMA, poids des élèves, capacité à nager telle distance, etc) et la dimension subjective évoquée précédemment, est occultée. Même si ces auteurs définissent

très souvent la Santé comme un état de bien-être physique, mental et social, elle renvoie pour beaucoup d'entre eux à l'aspect physique, parfois aux aspects physique et mental. Pour contribuer à la santé, les auteurs préconisent donc des techniques bien définies (30 minutes d'activité sportive quotidienne, alimentation équilibrée, principes posturaux...) cohérentes avec leur vision de la Santé.

Nous avons donc choisi volontairement le terme de Bien-Être pour inciter les professeurs d'EPS à réellement agir sur trois aspects fondamentaux de leurs élèves : le physique, le mental et le social.

## **Un bien-être physique : une évidence et une réalité ! Mais une contribution à améliorer...**

### **Une contribution déjà importante**

Les acteurs de l'EPS ont bien évidemment la volonté de contribuer au développement physique des élèves, de contribuer à créer une culture physique leur permettant de devenir un futur « citoyen cultivé, lucide, autonome » (programmes Lycée 2000). Ils recherchent donc dès le Collège « le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices » et « l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique » (programmes de 1996) et vont donc mettre en place des cycles pour que les élèves travaillent sur les indices corporels en relation avec l'activité et l'effort (la fréquence cardiaque, la ventilation, les tensions musculaires, les sensations kinesthésiques et vestibulaires, etc), afin qu'ils développent leur coordination, leur synchronisation, leur force, leur souplesse, leur aérobic, etc, afin qu'ils se connaissent mieux : seuils de fatigue, capacités de récupération, etc.

Nous avons ainsi montré en nous appuyant sur une enquête régionale, lors des Journées Debeyre de 2006 (Dufour, 2006a) que la Course en Durée était l'activité la plus programmée quel que soit le type d'établissement, que l'APSA Musculation prenait une place de plus en plus importante au Lycée et au Lycée professionnel.

Nous voyons également la CC5 (Composante Culturelle n°5) : « orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » prendre de plus en plus d'importance. **Didier Preuvot** s'engage d'ailleurs assez fortement vis-à-vis de cette CC5 dans son article de cet ouvrage Debeyre n°2 (2007).

Au regard de ces différents constats, nous pourrions affirmer que le travail réalisé est considérable et constitue un axe important de la discipline.

Cependant nous avons en ce début d'article établi un constat de mal-être bien évident chez les jeunes. La contribution de l'EPS au bien-être immédiat des élèves est donc déjà discutable. Regardons ensuite l'après EPS. Quel adulte connaît réellement les principes d'un échauffement, d'un étirement, etc, c'est-à-dire les principes de base du bien-être physique (le plus travaillé comme nous l'avons dit plus haut) ?

Allez vous poster dans un club de Squash par exemple et observez avec désarroi les personnes sortant des vestiaires à peine habillées et allant directement frapper leurs premières balles avec une intensité trop élevée. Si l'une de ces personnes réalise quelques échauffements et étirements préalables, il s'agira de quelques rotations de poignets et chevilles suivis de quelques étirements passifs. Rappelons, même si cela ne devrait pas être nécessaire, que ces étirements ne sont pourtant pas à préconiser pour commencer une activité mais bien pour

récupérer ! Comptez le nombre de personnes s'hydratant pendant l'effort, mangeant une barre de céréales entre deux sets... ? Remarquez également le plaisir ressenti chez de nombreux joueurs (crispations alors que c'est une rencontre amicale pour faire une pause le midi par exemple ; regards sombres parce que défaite en perspective ; insultes : « Merde », « Fais chier ! » ; coups bas : viser directement son adversaire pourtant ami dans la vie...). Une fois l'activité terminée, appréciez la durée des étirements quand ils ont lieu... ETC !

En même temps, qu'ont-ils retenu des heures passées en EPS ? Quelle culture des étirements ont-ils eu ? Nous vous recommandons sur ce sujet l'ouvrage de Geoffroy (2000) avec les différents types d'étirements (activo-dynamique, activo-passif, passif) et l'article d'Anne Lejot (dans cet ouvrage Debeyre n°2, 2007). Ont-ils pris l'habitude de s'hydrater régulièrement voire de s'alimenter pendant les cours d'EPS ? Avaient-ils le temps de prendre une douche après chaque séance d'EPS ?...

Quand nous faisons remarquer que l'APSA Course en Durée était la plus programmée, est-ce effectivement pour des objectifs de Santé ? Dans l'enquête que nous avons réalisée (Dufour, 2006a), les professeurs avouaient clairement que les installations et le matériel disponibles ou nécessaires constituaient la raison principale des APSA plus ou moins enseignées...

### Une contribution insuffisante

Au regard des différents constats énumérés précédemment, la contribution de l'EPS au bien-être physique semble donc insuffisante.

Il faut cependant avouer que la formation initiale reste superficielle. Les futurs enseignants d'EPS vivent premièrement beaucoup plus de cours théoriques (d'anatomie, de physiologie, de sociologie, d'histoire, d'économie...) que de cours pratiques. Ensuite, les cours pratiques portent essentiellement sur les APSA qu'ils devront enseigner. Les formateurs dans les différentes APSA ne sont pas forcément formés pour travailler ces formes de compétences : étirements, relaxation, écoute de soi, etc, et surtout Education Posturale.

En effet, selon nous, **l'éducation posturale devrait constituer une discipline majeure dans le cursus STAPS.**

Est-ce que l'on apprend aujourd'hui aux futurs professeurs à détecter les problèmes posturaux chez les élèves (attitudes scoliotiques ou scolioses, attitudes lordotiques ou lordoses, attitudes cyphotiques ou cyphoses, récurvatum, flexum, valgus ou varus du genou ou du pied, giration du bassin, antéversion ou rétroversion du bassin, latéversion du bassin, latéropulsion du bassin, etc) ?

L'enseignant d'EPS devrait être en mesure de réaliser un examen morphologique global de ses élèves pour de multiples raisons. Il est tout d'abord un des seuls à pouvoir observer tous les élèves debout, assis, allongés, au repos et en déplacement, parfois presque nus (à la piscine). Il est un des seuls à pouvoir effectuer de nombreux tests de raideurs chez tous les élèves. Sans forcément être expert il pourrait déceler « à l'œil » un problème d'ordre morphologique chez un élève et conseiller de consulter un spécialiste (pour des séances de rééducation quand l'élève a le bassin qui bascule d'un côté et entraîne une déviation de la colonne vertébrale, pour le port d'une semelle quand une jambe est plus courte que l'autre, etc). **Nicolas Robillard** (Ostéoétiopathe D Oe, Posturothérapeute) insiste sur ce rôle primordial du professeur d'EPS dans le dépistage des problèmes et des troubles physiques de l'enfant et de l'adolescent (article de cet ouvrage Debeyre n°2, 2007).

Repérer et connaître les problèmes morphologiques permet également de ne pas les aggraver. On ne va pas par exemple demander à un élève qui souffre au niveau lombaire d'étirer ses abdominaux (en lui faisant par exemple l'exercice suivant : assis sur ses chevilles, laisser descendre son dos derrière soi progressivement jusqu'au sol). Cela permet au contraire d'individualiser le travail selon les problèmes de chacun : un élève souffrant de cyphose dorsale (dos rond) doit davantage travailler les étirements du haut du corps avec une ouverture des bras...

Mais avant même de parler de problèmes morphologiques, l'enseignant d'EPS devrait être un acteur clef dans la prévention et l'éducation afin d'éviter les problèmes morphologiques. Il devrait renforcer les muscles des gouttières vertébrales, le muscle du transverse, les muscles du bassin. **Le centre du corps devrait être un axe prioritaire de travail et l'enseignant d'EPS devrait assurer la posture de ses élèves avant de travailler le mouvement.** L'enseignant d'EPS devrait continuellement rappeler les principes d'ergonomie de base quant à la posture (observez par exemple les élèves lorsqu'on leur demande d'étirer le haut du corps en position debout : la plupart sont en antéversion avec un fort creux au niveau lombaire alors qu'il suffit de fléchir légèrement les genoux pour avoir le dos plat), les placements sécuritaires. L'enseignant d'EPS devrait apprendre aux élèves à contrôler leur respiration (elle doit être abdominale, ce qui est rarement le cas), il devrait maintenir leur souplesse, etc.

**L'enseignant d'EPS a un rôle majeur et incontestable dans la prévention et l'éducation posturale, dans la détection et la correction des problèmes posturaux !**

Nous vous recommandons vivement les articles présents dans cet ouvrage Debeyre n°2 (2007) illustrant pleinement les propos précédents avec de nombreux exercices intéressants à travailler chez les élèves. Cette culture corporelle que véhiculent les auteurs suivants, constitue une véritable EDUCATION PHYSIQUE :

- Anne Lejot** sur les étirements généraux et spécifiques, sur le stretching...
- Thierry Buysse** sur le renforcement du centre du corps,
- Florence Compernelle** sur l'équilibre postural (méthode Pilates).

Atteindre un bien-être physique est primordial. Il paraît difficile de l'atteindre cependant sans une écoute de soi, sans disposition totale de son mental. Nous vous conseillons ici l'article de **Jacques Gaillard** dont l'approche psycho-phénoménologique nous montre bien le lien puissant liant le mental et le physique (Debeyre n°2, 2007).

Le professeur d'EPS devrait donc également contribuer au bien-être mental de ses élèves s'il veut contribuer à leur bien-être général. Cette contribution est de plus en plus reconnue. Il suffit de regarder les intitulés des différents concours ces dernières années (CAPEPS, Agrégation) et vous retrouverez les termes motivation, émotion, estime de soi, bien-être...

La montée des sciences affectives (Scherer, 2006) est logique à nos yeux. Le développement de la préparation mentale dans le monde du sport n'est pas qu'un phénomène de mode, c'est une utilité.

Au même titre que les actions sur le bien-être mental de plus en plus nombreuses dans la société et dans le sport, les actions de contribution au bien-être mental des élèves doivent être une utilité en EPS !

## Un Bien-être mental en pleine reconnaissance

### L'importance des représentations

D'un point de vue cognitif, les représentations sont au cœur des différents processus cognitifs. Trois exemples rapides :

-Pour Doré et Mercier (1992) « apprendre consiste à acquérir des connaissances sur le monde qui nous entoure, ou à les modifier ». Ce qui signifie, dit autrement, que lorsque nous apprenons, nous modifions ou acquérons une nouvelle représentation. Ces représentations seront stockées en mémoire, processus cognitif essentiel au sein des théories cognitives.

-Pour Lazarus et Folkman (1984), le point de départ du stress est une interprétation cognitive d'une situation. Ce qui signifie que lorsque nous sommes stressés par une situation, c'est parce que nous avons une certaine représentation de cette situation. Nous développons cette théorie dans un article de cet ouvrage (**Sylvain Baert et Yancy Dufour**, 2007).

-Pour Coopersmith (1984), « l'estime de soi est l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important. C'est une expérience subjective qui se traduit aussi bien verbalement que par des comportements significatifs ». Cette croyance, cette image subjective, est tout simplement une représentation de soi-même stockée en mémoire...

**Pour contribuer au bien-être mental des élèves, travailler sur leurs représentations sera une piste de travail intéressante.**

Parmi les nombreuses techniques s'appuyant sur les représentations, nous pouvons citer l'imagerie mentale ou visualisation mentale (se répéter mentalement une situation). Cette technique est encore peu utilisée en EPS ou pas assez exploitée. Les professeurs faisant pratiquer cette technique privilégient les images visuelles (un film, une photo, un exemple, etc) et peu les images auditives et surtout kinesthésiques, pourtant majeures dans notre discipline. Nous pouvons évoquer également le dialogue interne qui consiste à se parler à soi-même en interprétant ses sentiments, en essayant de modifier ses façons de voir les événements, en se donnant des instructions, etc. Nous pouvons citer la théorie de fixation des buts, etc. Quelle que soit la technique, il s'agit en fait d'inscrire en mémoire de bonnes représentations (voir l'article de **Baert et Dufour** de cet ouvrage).

Le professeur d'EPS a ici un rôle fondamental : de par les situations proposées, sa façon de présenter les objectifs, les actions à réaliser, ses feedbacks, etc, il se doit de donner à tous les élèves une bonne image d'eux-mêmes, de leur montrer qu'ils peuvent réussir en fournissant une certaine quantité d'effort et en employant la bonne stratégie, etc. Il doit apprendre aux élèves à se donner des causes contrôlables des réussites mais surtout des échecs.

**Jean-Pierre Famose** (article de cet ouvrage Debeyre n°2, 2007, dont nous vous conseillons la lecture) propose l'expression d'apprentissage autorégulé pour expliquer l'importance du soi et de cette maîtrise de soi sur nos actions. Les pistes proposées par **Jean-Pierre Famose** dans cet article nous paraissent primordiales pour une meilleure contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être. Il est nécessaire de développer les capacités adaptatives des élèves et travailler les habiletés autorégulatrices est une piste incontournable.

Parmi les sources de bien-être mental, nous ne pouvons faire l'impasse, dans ce court article, sur la motivation.

## L'importance de la motivation intrinsèque

Se sentir bien, c'est agir pour le plaisir de l'activité en elle-même, ce qu'on appelle classiquement la motivation intrinsèque. Rappelons que pour Deci et Ryan (1985, 1991), plusieurs facteurs participent à cette motivation intrinsèque :

- le besoin d'autodétermination (sentiment d'être à l'origine de ses actions et de les contrôler) ;
- le besoin de compétence (sentiment d'interagir efficacement avec l'environnement) ;
- le besoin d'appartenance sociale (recherche et développement de relations sociales).

Parmi ces trois facteurs, les enseignants d'EPS sont souvent vigilants quant au sentiment de compétence des élèves, cela constitue une de leurs qualités premières à nos yeux.

Ils pourraient cependant accorder davantage d'importance au sentiment d'autodétermination pour agir encore plus sur le bien-être de leurs élèves. Sheldon et al (1996) ont ainsi montré que de manière générale, les sujets avec un sentiment de compétence et d'autonomie élevé, tendent en moyenne à vivre des journées plus agréables mais également, que les meilleures journées vécues par les sujets sont celles où ces mêmes sujets se sentent autonomes et compétents. Nous avons déjà proposé plusieurs pistes possibles pour accroître ce sentiment d'autodétermination dans le Debye n°1 (Dufour, 2006b).

Les professeurs d'EPS pourraient également se centrer davantage sur le sentiment d'appartenance sociale. Nous avons également évoqué différentes possibilités dans l'article cité précédemment (Dufour, 2006b) et nous reviendrons sur ce point en fin d'article.

De nombreuses solutions s'offrent donc aux professeurs d'EPS afin de contribuer à cette motivation intrinsèque (Dufour, 2006b), afin de créer une ambiance optimale aux apprentissages. André (2006, p.89) faisant un parallèle entre le maître et le thérapeute, indique en effet qu' « on apprend mieux dans une ambiance sereine et bienveillante »

Dans la littérature sur le bien-être, Csikszentmihalyi (2004, p.25) utilise un concept proche de celui de motivation intrinsèque, que nous pourrions considérer comme une motivation intrinsèque très élevée : l'expérience optimale. Selon l'auteur cette expérience optimale « correspond à l'état dans lequel se trouvent ceux qui sont fortement engagés dans une activité pour elle-même ; ce qu'ils éprouvent alors est si agréable et si intense qu'ils veulent le revivre à tout prix et pour le simple plaisir que produit l'activité elle-même et rien d'autre ». Que l'enseignement serait facile si de nombreuses expériences vécues par les élèves étaient optimales !

De nombreux écrits portent sur ces deux premières formes de bien-être essentielles pour la Santé. Le physique et le mental sont en effet régulièrement associés. Dans l'article que nous présentons dans cet ouvrage sur l'intérêt de la préparation mentale en EPS (**Sylvain Baert et Yancy Dufour**, 2007), nous mettons aussi l'accent sur des techniques comme la relaxation, le contrôle respiratoire, c'est-à-dire des méthodes physiologiques de lutte contre le stress. Nous privilégions donc un travail sur le physique pour agir sur le bien-être mental, alors que les deux pistes évoquées précédemment (les représentations et la motivation intrinsèque) constituent des méthodes cognitives pour agir sur le bien-être mental (travailler le mental pour agir sur le bien-être mental).

Comme nous l'avons déjà remarqué, cette démarche est de plus en plus récurrente chez les personnes soucieuses du bien-être des autres : travailler les aspects physique et mental. L'aspect social est malheureusement très souvent occulté.

## Un Bien-être social à travailler

### Le sentiment d'appartenance sociale : bien construire les groupes d'élèves

Se sentir appartenir à un groupe reste un besoin fondamental pour n'importe quel élève. Cela demande cependant un certain nombre de compétences chez les élèves (Dufour, 2006b) que l'enseignant d'EPS peut travailler. Nous en reparlerons dans le point suivant sur la cohésion collective.

Pour que les élèves se sentent bien dans un groupe, pour qu'ils se sentent intégrés et reconnus par le groupe, les compétences de chacun des élèves à « vivre ensemble » ne sont pas les seules responsables. Le professeur d'EPS a encore une fois un rôle à jouer loin d'être négligeable.

La constitution des groupes est en effet une étape à ne pas rater dans le cadre de l'enseignement de l'EPS. Cela implique de ne pas se laisser « embarquer » trop rapidement par les problèmes fondamentaux et les enjeux de formation de l'activité enseignée, comme la performance ou la victoire sur le ou les adversaire(s) par exemple. Comptez le nombre de fois où un enseignant constitue des groupes après une première séance diagnostique basée sur des prises de performances, des classements lors de rencontres (la classique montante-descendante par exemple) sans prendre en compte les personnalités de ses élèves (élève leader, élève introverti, élève instable émotionnellement...) les rôles qu'ils peuvent jouer au sein d'un groupe (meneur, penseur, coordinateur...).

**Constituer un bon groupe, avec des élèves qui se sentent bien ensemble, avec des rôles complémentaires, devrait être la première étape de l'enseignement d'un professeur d'EPS et un objectif continu au cours de l'année scolaire.** Le bien-être social de chacun serait alors au service de l'attention, de l'apprentissage, de l'entraide, etc.

Il est souvent dit que les groupes sont efficaces pour l'apprentissage mais les groupes doivent avant tout bien fonctionner en leur sein. Comprendre l'intelligence sociale, l'intérêt du partage social des émotions, la norme émotionnelle qui existe dans un groupe social, les avantages et inconvénients du conformisme, savoir dire non sans stresser (et pour ne pas être stressé), accepter les différences, réaliser un conflit socio-cognitif en argumentant sereinement, avoir de l'empathie... ne sont pas des choses faciles. L'enseignant d'EPS devrait être un véritable formateur social en favorisant de bons groupes au sein de ses classes.

### La cohésion collective et les règles de la vie en groupe

Un bon groupe doit par exemple obéir à un certain nombre de règles pour espérer rester un groupe solidaire où chacun se sente bien. Nous vous recommandons l'article de **Nathalie Crépin et Yancy Dufour** (article de cet ouvrage Debeyre 2007).

Nous présentons dans cet article tous les phénomènes sociaux pouvant se réaliser dans un groupe comme la facilitation sociale, la paresse sociale, le conformisme, le leadership, etc.

Nous expliquons les deux types de cohésion : sociale et opératoire, puis faisons un inventaire des différentes techniques permettant de développer la cohésion collective comme la fixation d'objectifs par exemple.

Nous n'avons pas osé rappeler toutes les règles de la vie en société permettant à chacun d'être accepté, reconnu par le groupe et surtout bien intégré. Ces règles sont normalement celles données par tout adulte intervenant auprès d'enfants (parents, éducateurs,

enseignants, etc). Il s'agit de comportements de politesse, d'attitudes à avoir lors de situations émotionnelles, etc. Mais nous ne pouvons nous empêcher de vous livrer cette phrase d'André (2006, p.315) que nous avons personnellement donnée à un collègue ayant été un peu incorrect lors d'une requête de sa part : à propos des comportements révélant de la gentillesse, de la générosité, de la gratitude, etc... « tous ces petits gestes de la psychologie positive envers autrui sont l'équivalent des pratiques écologiques à l'échelle de la planète (prendre son vélo, faire un tri d'ordures sélectif, etc) : chaque geste isolé est insignifiant, mais leur addition a un effet » (André, 2006, p.315).

Pour conclure, nous souhaitons rappeler que cet article introductif avait pour but principal de présenter l'origine de l'ouvrage Debeyre n°2 : « Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être » et le choix des différents articles qui le composent.

En tant qu'introduction, l'exhaustivité ne pouvait être présente. Il existe en effet une quantité très importante de méthodes agissant sur le bien-être. Ces méthodes reposent plus ou moins sur de véritables critères scientifiques. Certaines s'attaquent davantage aux conséquences du mal-être qu'à ses causes. Il est en plus difficile de les classer. Certaines sont dites énergétiques car se basant sur l'énergie vitale (Qi) circulant dans notre corps (les méridiens : Yin et yang) comme l'acupuncture, le shiatsu ; d'autres sont considérées comme plus manuelles comme l'ostéopathie, la chiropractie... ; d'autres plus « naturelles » comme l'hydrothérapie, l'aromathérapie... ; d'autres plus cognitives comme les psychothérapies, etc. Face à cette multitude de méthodes, nous restons positifs en pensant qu'elles ont toutes la même visée : contribuer au bien-être des sujets. Si aucun objectif mercantile ne précède cette visée du bien-être, nous ne pouvons que nous réjouir de ce constat de lutte contre le mal-être.

Dans le cadre de l'EPS, en fonction des objectifs de la discipline, des fonctionnements habituels des professeurs, de la culture de notre société (beaucoup de personnes sont encore réticentes par exemple aux méthodes provenant de Chine, du Japon...), nous avons donc fait des choix qui nous semblaient judicieux parmi toutes ces techniques contribuant au bien-être.

Ces choix et les problématiques liées au bien-être en EPS constituent donc l'essentiel de cet ouvrage Debeyre n°2, qui contribuera peut-être, nous l'espérons, à votre quête du bien-être chez les élèves et chez vous-mêmes.

## Références

- ANDRE C. (2006). *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*. Odile Jacob.
- BAERT S., DUFOUR Y. (2007). Gérer stress et émotions en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.103-128.
- BUYSSE T. (2007). Bien renforcer le centre du corps ou une éducation physique au service de l'intégrité corporelle. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.63-73.
- COMPERNOLLE F. (2007). Vers un équilibre postural. Intérêt du renforcement des muscles profonds de la posture : exemples d'applications par la méthode PILATES. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.75-83.

- COOPERSMITH S. (1984). Manuel de l'inventaire d'estime de soi. Editions du Centre de Psychologie Appliquée.
- CREPIN N., DUFOUR Y. (2007). Cohésion sociale, dynamique de groupe et leadership : pour une performance motrice et un apprentissage du « vivre ensemble ». In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.153-178.
- CSIKSZENTMIHALYI M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Pocket.
- DECI E.L., RYAN R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DECI E.L., RYAN R.M. (1991). A motivational approach to self : integration in personality. In R.A. DIENSTBIER (Ed.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation*, Lincoln : University of Nebraska Press, vol.38, p.237-288.
- DORE F., MERCIER P. (1992). *Les fondements de l'apprentissage et de la cognition*. Québec : Gaëtan Morin Editeur.
- DUFOUR Y. (2006). Enquêtes auprès de professeurs et d'élèves : quelques problématiques de la programmation d'APSA à la situation d'apprentissage. In Y.DUFOUR, *Gérer motivation et apprentissage en EPS de la programmation d'APSA... à la situation d'apprentissage*. AEEPS Régionale de Lille, p.13-30.
- DUFOUR Y. (2006b). Optimiser la motivation situationnelle des élèves pour accroître leur motivation générale et leurs apprentissages en EPS. In Y.DUFOUR, *Gérer motivation et apprentissage en EPS de la programmation d'APSA... à la situation d'apprentissage*. AEEPS Régionale de Lille, p.119-143.
- FAMOSE J.P. (2003). A propos de l'apprentissage auto-régulé. *Revue EPS* n°300, p.13-20.
- FAMOSE J.P. (2007). L'apprentissage autorégulé au service du bien-être. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.129-151.
- GAILLARD J. (2007). Ecoute de soi et bien-être: approche psycho-phénoménologique. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.85-102.
- GEOFFROY C. (2000). *Guide des étirements du sportif*. Vigot.
- KBAIER M. (2007). EPS au collège : éducation pour un habitus de santé, de la conception à la réalisation. *Revue HYPER EPS* n°237, p.2-7.
- LAZARUS R.S., FOLKMAN S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York : Springer.
- LEJOT A. (2007). Reconstruire la mobilité des élèves. Intérêt de l'utilisation des techniques de stretching pendant les séances d'EPS. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.49-61.
- OGER M., MARTIN-KRUMM C., SARRAZIN P. (2007). Le burnout en milieu scolaire: évolution et processus engagés. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.19-32.
- POMMERAU X. (2002). Rapport « Santé des jeunes ». La documentation française.
- PREUVOT D. (2007). Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être, le point de vue d'un Inspecteur. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.33-42.

Programmes d'Education Physique et Sportive de la classe de sixième des collèges. BO n°29 du 18 juillet 1996.

Programmes d'enseignement de l'éducation physique et sportive de la classe de seconde. BO n°6 du 12 août 1999 Hors Série.

Programmes des enseignements de la classe de seconde générale et technologique. BO n°6 du 31 août 2000 Hors Série.

Programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive dans le cycle terminal des séries générales et technologiques. BO n°5 du 30 août 2001 Hors Série.

ROBILLARD N. (2007). Rôle du professeur d'EPS sur l'appareil musculo-squelettique. In Y.DUFOUR, *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être*. AEEPS Régionale de Lille, p.43-48.

SCHERER K. (2006). Vers les sciences affectives. *Sciences Humaines*, n°171, p.42-43.

SHELDON K.M., RYAN R., REIS H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), p.1270-1279.

TRIBALAT T. (2005). L'état de Santé de nos élèves. Quelle contribution peut apporter l'EPS à l'éducation à la santé ? CDROM : Actes des forums AEEPS 2005, L'EPS c'est bon pour la Santé.

TUBIANA M. Le mal être des jeunes : santé physique et santé mentale. *Revue HYPER EPS* n°212, p.4-9.