

Mots clés : Activité | Corps | Dynamique émotionnelle | Travail | Santé



## François Ottet

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

@ : [francois.ottet@hepl.ch](mailto:francois.ottet@hepl.ch)



## Magali Descoedres

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

## LA SANTÉ DE L'ENSEIGNANT D'ÉDUCATION PHYSIQUE

### LE CORPS AU CŒUR DE LA SANTÉ AU TRAVAIL PHYSIQUE ?

#### Résumé

Le corps de l'enseignant, pourtant au cœur de l'action professionnelle, est très souvent oublié dans le vif du travail. Les résultats d'une étude clinique de l'engagement corporel d'enseignants lors de leçons d'EPS mettent en perspective l'intérêt potentiel pour la santé du travailleur d'une reconnaissance des signaux corporels pour bien vivre son travail.

Profitant de l'expérience de la crise sanitaire dont nous vivons encore les effets au quotidien, au travail, dans les établissements scolaires et de formation, nous pouvons constater l'omniprésence de la question de la santé. L'exposition au virus a braqué les projecteurs sur la maladie : celle qui éloigne le travailleur de son poste de travail, mettant en difficulté l'organisation de la mission de l'institution ; celle qui, directement (par l'infection) ou indirectement (par la mise à distance de l'enseignement), éloigne les partenaires de l'action scolaire, élèves et personnel enseignant, avec des conséquences problématiques déjà bien visibles tant pour les apprentissages que pour le climat scolaire. Effet collatéral de cette exposition, des enquêtes et des prises de position de milieux professionnels relèvent les liens entre la pandémie et la surcharge perçue par les professionnels. Suffira-t-il de sortir de cette crise COVID pour retrouver une école et des professionnels en santé ?

Il est permis d'en douter tant la notion de santé est plurielle. Depuis 1946, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) déclare que la santé ne peut se réduire à une absence de maladie et Clot (2011a), au cours de ses études sur la santé du travailleur, ajoute que « la lutte contre les maladies du travail consiste moins à supprimer les maladies qu'à entretenir la santé c'est-à-dire à développer entre les choses des liens qui ne leur viendraient pas sans nous » (p. 34). Quelles sont ces choses dont les liens sont si peu évidents qu'elles nécessitent une attention particulière de notre part afin de contribuer à entretenir notre santé au travail ?

#### Le corps de l'enseignant, un oublié du travail ?

« Prenez soin de vous ! » a-t-on entendu et lu à de nombreuses reprises dans nos contextes de travail. Cette injonction de nos hiérarchies, de nos collègues, empreinte de bienveillance n'en est pas moins paradoxale. Elle est apparue de manière révélatrice dans le milieu de notre pratique professionnelle depuis que nos corps sont contraints à la distance, à la dissimulation par le port du masque. Affecté par la mise à distance de l'activité humaine, le retour au présentiel ne peut se comprendre autrement que dans la participation, ici et maintenant, du corps entier, selon Mauss (1936 repris dans Gausse, 2018), un corps engagé physiquement, affectivement, cognitivement et relationnellement dans la situation. Si ce virus devait avoir un effet positif, ce serait peut-être celui de remettre au centre de notre attention la dimension corporelle de nos activités. Et si prendre soin de soi au travail consistait aussi à accorder une attention particulière à son corps dans l'exercice du travail !

Au quotidien, au cœur de l'enseignement de l'EPS pour notre propos, l'implication du corps peut paraître naturelle. Si naturelle qu'on l'oublie jusqu'à ce que le corps se rappelle à notre conscience, souvent de manière désagréable, par des tensions, des douleurs, de la fatigue. Là encore, des injonctions bienveillantes nous conduiraient à prendre soin de nous en ayant une activité physique compensatoire hors du travail, faire du sport, marcher en forêt. Cette dernière met le doigt sur la dimension psychique de l'activité enseignante qui nécessiterait un espace de récupération, voire de préparation (si on envisage les pratiques de méditation, de yoga qui exigent une pratique régulière pour en tirer des bénéfices) pour supporter la charge de son métier.

Ces conseils, tous bien avisés, repoussent pourtant encore l'attention au corps hors du travail lui-même.

## Que révèle l'engagement corporel au cœur de l'activité de l'enseignant ?

Pour poursuivre la discussion du lien entre Corps et Santé au travail, nous nous appuyons sur une étude réalisée en 2016 qui a proposé à deux enseignants en formation à l'enseignement de l'EPS (Corinne et Louis) de s'intéresser à leur corps lorsqu'ils enseignaient. Vu leurs nombreuses expériences professionnelles avant d'entrer en formation, leur statut d'étudiant ne nous empêchera pas de nous demander si les choses sont très différentes pour des professionnels plus expérimentés.

Le dispositif consistait à filmer trois leçons successives entre lesquelles avait lieu un entretien d'auto-confrontation simple [ACS]. Un recueil d'auto-positionnement émotionnel [APE] complétait la prise de données à la fois en fin de leçon et durant l'ACS.

La technique d'entretien d'ACS consiste, pour l'enseignant, à visionner l'enregistrement de sa leçon et à décrire le plus complètement possible ce que réalisait son corps. Au fil de cette description, qui provoque un nouveau vécu de la leçon (un « vécu au carré », comme le suggère le courant de recherche en Clinique de l'activité (Clot, 2011b)) et à l'aide des relances du chercheur, l'enseignant accède à une compréhension

plus étendue de son activité. Non seulement ce qu'il réalise (les opérations), visible sur l'enregistrement vidéo, mais également son activité réelle, ce qu'il aurait souhaité réaliser mais en a été empêché et ce que cela lui a fait de faire ce qu'il a fait. Cette technique de recueil de données permet de révéler, selon Leontiev (1976), les buts poursuivis et les mobiles (autrement dit les raisons profondes d'agir) ainsi que, le cas échéant, les conflits intrapsychiques (les écarts perçus comme problématiques entre ces éléments) à l'origine du développement de l'activité professionnelle.

L'explicitation corporelle de l'activité de ces enseignants révèle une dynamique émotionnelle particulière et pour une grande part non identifiée dans le cours de l'enseignement. Les leçons n'ayant pas provoqué d'événements particulièrement marquants (pas d'accident, ni conflit ou intervention inopinée), Corinne et Louis indiquent, en fin de leçon, un APE en majorité positif. Nos deux protagonistes se sont sentis « à l'aise ». Ils relèvent bien quelques sensations corporelles en fin de première leçon, avec une certaine difficulté pour Corinne, de manière plus explicite pour Louis qui se décrit « figé ; énervé ». L'ACS, portant une attention toute particulière sur leur engagement corporel, fait apparaître une expérience en cours d'enseignement bien différente, essentiellement négative. Louis dira : « Je me sens comme un lion en cage ».

Corinne peine à reconnaître ces signaux corporels et à modifier son action dans le cours des leçons. Elle déclare lors du deuxième entretien ACS avec une



certaines impuissances : « L'expérience viendra avec le temps ; tous les profs sont passés par là ». Louis, qui pour sa part identifie au départ des sensations d'énerverment, produira dès la deuxième leçon une modification spectaculaire de son action, associée à un APE très positif.

Le traitement de nos résultats suggère que :

- Sans attention particulière à leur corps, les enseignants déclarent un APE plutôt positif ;
- Une attention orientée vers le corps en action donne accès à un vécu très différent et émotionnellement plus pénible ;
- L'entretien d'ACS, en tant qu'outil pour accéder à la compréhension de son activité, permet d'envisager et de réaliser des modifications de sa manière d'agir qui génèrent des ressentis positifs ;
- Plus l'APE en fin de leçon est distant du vécu corporel explicité lors de l'ACS, plus difficile est la reconfiguration de l'action.

un facteur de risque pour la santé au travail. Où se nichent donc les potentiels espaces de ressources pour prendre soin de soi au travail ?

- Dans une attention particulière à ce que le corps, au cœur de l'exercice du métier et reconnu comme sujet (davantage qu'instrument) de l'activité de la personne au travail, nous dit de ce travail ;
- Dans l'acquisition par les professionnels d'outils pour décoder cette activité, au plus près de l'action, afin d'en construire une expertise ;
- Dans l'institution de collectifs de travail ouverts à faire émerger débats et controverses sur ce qu'est le travail « bien fait » et qui potentiellement « fait du bien ».

Ainsi, l'enjeu de la santé au travail est aussi dans l'acquisition d'une expertise de soi au travail (Coutarel, 2008 ; Ottet & Méard, 2018) qui échappe encore pour une bonne part à l'enseignant même, qu'il soit expérimenté ou novice.

## Le corps au cœur de la santé au travail

Le travailleur est exposé aux émotions banales du quotidien qui affectent le pouvoir d'agir par mécompréhension de son activité profonde, le « réel » de son activité, ce que cela lui fait de faire le travail comme il le fait (Clot, 2011b). Ces affects, bien loin de remonter à notre conscience, comme c'est le cas lors d'événements marquants survenant en cours d'enseignement (Descoedres, 2019), restent cachés, accumulés dans le corps sans que les professionnels n'en fassent quoi que ce soit. L'hypothèse soulevée par les données de cette étude serait que ces petites choses vécues au quotidien mais oubliées sont potentiellement

### Bibliographie

- Clot, Y. (2011a). Le métier comme opérateur de santé. *Bulletin de Psychologie*, 1(511), 31-38. DOI 10.3917/bupsy.511.0031
- Clot, Y. (2011b). Théorie en clinique de l'activité. In B. Maggi (Éd.). *Interpréter l'agir: un défi théorique* (pp. 17-39). Paris, France: PUF.
- Coutarel, F. (2008). Le corps à l'effort: un instrument du pouvoir d'agir. In G. Boëtsch, D. Chevê, & P. Blanchard (Éd.), *Corps et couleurs* (pp. 108-111). Paris, France: CNRS.
- Descoedres, M. (2019). *Le développement de l'activité des enseignants novices en éducation physique et sportive à l'épreuve de situations émotionnellement marquantes* (Thèse de doctorat inédite). Université de Lausanne.
- Gaussel, M. (2018). Dossier de veille de l'IFÉ, Que fait le corps à l'école ? 126, Novembre 2018.
- Léontiev, A. (1976). *Le développement du psychisme, problèmes*. Paris, France: Éditions sociales.
- Ottet, F. & Méard, J. (2018). Les liens entre engagement corporel et développement professionnel chez l'enseignant-e d'éducation physique novice: étude exploratoire. *Revue Suisse des Sciences de l'Éducation*, 40(1), 1-16.