

PERFORMANCE

ET SANTÉ

DE L'IMAGE AUX MOTS

OUTIL
PÉDAGOGIQUE



PREV
DOP



AVANT- PROPOS

Le réseau régional d'acteurs de prévention du dopage et des conduites dopantes **PREVDOP** développe depuis plusieurs années un ensemble d'activités : interventions auprès de sportifs de la région en structure des Parcours d'Excellence Sportive (PES) et sections sportives, formations auprès des encadrants sportifs et des autres professionnels accompagnant les sportifs, réalisation d'outils d'intervention. Dans le cadre de ces activités, les acteurs du réseau PREVDOP ont perçu combien la question de la performance qui était sous-jacente au dopage et conduites dopantes devait être mise en réflexion avec les publics concernés.

La recherche de performance est dépendante d'un ensemble de facteurs qui sont à la fois du ressort individuel mais également fonction du contexte et de l'environnement dans lequel évoluent les personnes. Faciliter la prise de conscience des choix qui peuvent guider les comportements contribue à la mise en œuvre d'une démarche de promotion de la santé. En effet, prendre en compte ce qui préside aux choix des comportements est une étape préalable indispensable à tout acteur désireux de créer des environnements favorables au développement des aptitudes individuelles des publics accompagnés.

C'est dans cette perspective que le réseau PREVDOP propose un outil de médiation, de type photo-expression, afin de pouvoir mobiliser les publics jeunes dans leur diversité autour de cette question.

Ce guide pédagogique constitue une aide à l'utilisation de l'outil « Performance et santé », outil qu'il conviendra de replacer dans le cadre d'une action de prévention. L'utilisation d'un outil de type photo-expression, comme celle de tout outil pédagogique, doit s'intégrer dans le cadre d'actions de prévention. Son utilisation n'est pas une fin en soi mais au service d'objectifs structurés et formalisés :

- Faciliter la compréhension de certains phénomènes tel le poids des facteurs de risque ou de protection sur les déterminants du problème observé,
- Favoriser le développement des aptitudes individuelles et ou collectives,
- Stimuler la réflexion individuelle.

De ce fait, le rôle de l'animateur en amont et en aval de la séquence est de :

- Préparer ses objectifs d'animation,
- Choisir l'outil pédagogique le plus approprié,
- Utiliser le matériau produit lors de l'animation pour nourrir la suite de la démarche de prévention.

Ce guide s'organise en trois parties :

- Une partie **théorique** qui propose des repères sur les notions de performance, santé, conduites à risque, prise de risques, représentations sociales,
- Une partie **pratique** avec une présentation de l'outil, le mode d'emploi et des conseils d'utilisation,
- Une partie qui propose une **sélection bibliographique et des lieux ressources**.



SOMMAIRE

Performance et santé : mieux comprendre les enjeux	4
La performance	4
Définition de la performance	4
La place de la performance dans notre société	4
Santé et performance	5
La santé, de quoi parle-t-on ?	5
La recherche de performance : quelles conséquences pour la santé ?	6
Conduites à risque et performance	6
Prise de risques et conduites à risque	7
Consommation de produit à des fins de performance	7
Le dopage	8
Pourquoi avoir choisi un outil de « photo-expression »	9
Les représentations sociales	9
La photographie comme support de parole	10
Comment utiliser l'outil ?	11
Présentation de l'outil	11
Objectif de l'outil	11
Déroulement d'une séance	12
Préparation de la séance	12
Etape 1 : Présenter la séance	13
Etape 2 : Donner la ou les questions de départ	13
Etape 3 : Choix individuel des photographies	13
Etape 4 : Restitution en groupe du choix individuel des photographies	14
Etape 5 : Recueil du ressenti des participants	14
Etape 6 : Le temps d'analyse	14
Conseils pour l'animateur	15
Questions de départ	15
La posture de l'animateur	15
Comment se saisir de la production du groupe ?	16
Ressources pour aller plus loin	17
Sélection bibliographique	17
Accompagnement et orientation	18

**PREV
DOP**

PREVDOP est un groupe mis en place par la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale avec l'appui technique de l'Instance Régionale pour l'Education et la Promotion de la Santé. L'Antenne Médicale de Prévention du Dopage Rhône-Alpes participe à la coordination de ce groupe. Il est constitué d'un ensemble de professionnels de la région (médecins, éducateurs sportifs, chargés de projets, préparateurs physiques, infirmières, psychologues) ayant bénéficié d'une formation à la prévention du dopage et des conduites dopantes.

La performance



Définition de la performance

Le mot performance, qui vient de l'anglais, était utilisé initialement pour faire référence à l'ensemble des résultats obtenus par un cheval de course sur les hippodromes, et par extension au succès remporté dans une course. Aujourd'hui, selon le Larousse, le mot performance renvoie à la fois à un résultat chiffré (en temps ou en distance) à l'issue d'une épreuve sportive, à une victoire

acquise sur une équipe ou un adversaire, à un exploit ou une réussite remarquable dans un domaine quelconque, à un processus de création artistique...

Par ailleurs, la notion de performance fait référence au dépassement d'une norme existante, elle suggère donc la comparaison entre deux résultats obtenus. Ainsi, comme le souligne le Comité Consultatif National d'Éthique pour les sciences de la vie et de la santé (CCNE)¹, la performance est liée au spectacle et sollicite la comparaison avec autrui et son regard.

La place de la performance dans notre société

Etre performant tend à devenir une norme comportementale², un modèle dans une société qui valorise la réussite et l'accomplissement personnels. De fait, « La notion de performance est présente dans toutes les pratiques sociales et les sphères sociotechniques, institutionnelles et politiques, de sorte qu'elle imprègne, plus ou moins explicitement et sous différentes formes, l'ensemble des dimensions de la vie humaine »³. La recherche incessante de la performance induit une culture du dépassement et de la concurrence permanente.

Si cette norme comportementale peut être inhérente aux sportifs compétiteurs, elle peut également se retrouver dans le monde de l'entreprise, dans le système scolaire mais aussi dans la vie personnelle, familiale, sexuelle... Dans le monde de l'entreprise par exemple la notion de performance se traduit notamment par la gestion individualisée des carrières et des rémunérations (prime de performance). Dans le système scolaire

la pression des résultats est très présente pour les établissements (tous les ans des classements des meilleures écoles sont proposés) et pour les élèves qui n'accéderont à ces meilleures écoles que sur la base d'excellents résultats qu'ils auront acquis pour certains qu'au prix d'un travail intensif (cours supplémentaires). Le même mouvement peut s'observer dans la sphère privée où les individus désormais « gèrent » leurs relations familiales, affectives, amicales...

Santé et performance

Dès lors que cette quête de performance devient un moteur puissant pour nombre d'individus, n'existe-il pas un risque qu'elle se réalise au détriment de leur santé ?



La santé, de quoi parle-t-on ?

La santé ne peut se définir de manière univoque. Cette difficulté tient notamment au fait que la conception de la santé a évolué au fil du temps. La notion de santé reste marquée par deux conceptions qui, au cours des siècles, vont coexister dans un mouvement de balancier. Une première conception qui est centrée sur la maladie dans le corps renvoie à une approche biomédicale de la santé et trouve son illustration dans la célèbre remarque du médecin René Leriche : « La santé c'est la vie dans le silence des organes ». Ici, la santé est perçue comme l'aptitude de l'organisme à fonctionner, cet organisme pouvant être perturbé à l'occasion par la maladie.

Une deuxième conception appréhende la santé comme un mode de relation de l'homme avec son milieu (facteurs humains, conditions économiques, sociales...). Cette vision a notamment été introduite par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1946⁴ « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition constitue une réelle avancée et ouvre des perspectives en accordant une attention à l'ensemble des éléments qui vont favoriser et/ou entraver la santé (les déterminants de santé). Porteuse d'innovation et d'enthousiasme, cette définition reste cependant critiquable car elle propose une vision trop statique et probablement utopiste de la santé (« état complet »).

Avec le développement du mouvement de la promotion de la santé (Ottawa, 1986) cette conception de la santé évolue, permettant de l'envisager, non plus comme un état, mais comme un processus dynamique par lequel « [...] un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques »⁵.

1. BLOCH-LAINE JF, COLLANGE JF, DESCHAMPS C et al. Performance et santé [en ligne]. Rapport de recherche CCNE, Avis n°83, 17 novembre 2003. Disponible sur : <http://www.ccne.fr> (consulté le 16.02.15)

2. Comité nationale olympique et sportif français, Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative. Le sport pour la santé : Mallette d'information. Paris : Fondation Sport Santé, Comité National Olympique et Sportif Français, 2009.

3. LE GUERN P. La quête de la performance : un facteur de progrès ? [en ligne]. 6 juin 2014. Journées scientifiques de l'université de Nantes. Disponible sur : <http://edcei.hypotheses.org/189> (consulté le 12.11.14).

4. Préambule de la Constitution adoptée par la Conférence internationale de la Santé, tenue à New York du 19 juin au 22 juillet 1946, signée par les représentants de 61 Etats le 22 juillet 1946 et entrée en vigueur le 7 avril 1948.
5. Organisation mondiale de la Santé. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. OMS, Genève, 1986.

Finalement il est possible de considérer la santé comme « [...] un état dynamique, qui nécessite une rééquilibration constante en fonction des exigences de la vie de tous les jours »⁶. Dans cette vision, la santé s'inscrit dans un parcours de vie jalonné d'épisodes heureux et malheureux, faciles et difficiles, d'incapacités et de capacités... Ces épisodes viennent affecter ou bien développer les possibilités physiques, psychiques et sociales des personnes.

La recherche de performance : quelles conséquences pour la santé ?

Si la santé est considérée comme la recherche d'un équilibre, face aux événements, aux exigences et changements de la vie, l'individu va chercher à développer des solutions adaptées afin de rétablir ou maintenir cet équilibre. Ainsi, ces solutions peuvent prendre différentes formes : comportementales, matérielles, sociales, culturelles, spirituelles ... Or parmi ces solutions certaines ne sont pas sans risque pour la santé : consommation de certains produits, prise de risque, travail excessif... Les éventuels effets délétères de ces consommations ou comportements ne sont pas toujours immédiats. Ils peuvent également être en partie méconnus ou niés par les personnes concernées, ce qui peut leur laisser penser qu'ils sont sans danger car les bénéfices perçus apparaissent immédiats. Cependant leurs effets pourront être d'autant plus délétères que ces solutions seront utilisées de manière répétée et s'installeront dans le temps.

Conduites à risque et performance

Le recours à ces solutions, pour faire face à une pression, un stress, une difficulté, peuvent placer les personnes dans des situations de prises de risques ou des conduites à risque.



Prise de risques et conduites à risque

La notion de risque renvoie à l'incertain, au sens de ce qui n'est pas prévisible. Elle exprime l'anticipation d'un résultat aléatoire, autrement dit le risque de survenue d'une bonne ou mauvaise fortune⁷. L'adolescence et le passage à la vie adulte sont des périodes transitionnelles durant lesquelles les jeunes expérimentent une variété

de comportements dont certains sont considérés comme dangereux pour leur santé. La recherche d'autonomie et d'émancipation, la construction de nouveaux repères, l'intégration dans le groupe des pairs... sont autant de modifications pour lesquelles l'adolescent est plus vulnérable à la prise de risque⁸.

La prise de risque se caractérise, par la mise en danger (de soi, de sa santé, de sa vie, etc.). La prise de risque est indissociable de l'activité humaine et peut se définir comme

une décision impliquant un choix qui se caractérise par un certain degré d'incertitude quant aux probabilités d'échec ou de réussite. L'adolescence et le passage à la vie adulte peuvent venir questionner les acquis, les valeurs qui s'étaient construits et stabilisés durant l'enfance (relation aux parents, image et schéma corporels, relations affectives,...). Dans ce nouvel équilibre que l'adolescent doit construire, la prise de risque constitue une étape inhérente. Pour la majeure partie des adolescents l'expérimentation qui permet ce passage est circonscrite à une période relativement courte. Pour une minorité d'adolescents, cette prise de risque peut s'installer précocement et/ou perdurer dans le temps et/ou avoir un caractère plus accentué.

Les conduites à risque peuvent se définir comme des comportements répétés de prise de risques qui correspondent à une recherche de plaisir et/ou à un soulagement d'un malaise intérieur⁹. Les bénéfices escomptés lors de la prise de risque (frisson, vertige, sensation intense...) vont l'emporter sur le coût des risques pour soi ou pour l'autre. Ces comportements vont alors exposer la personne à une probabilité non négligeable de se blesser ou, de léser son avenir personnel, ou de mettre sa santé en péril¹⁰.

Les conduites à risque sont très diversifiées : consommation de substances psychoactives telles que le tabac, l'alcool, les produits illicites (risque de dépendance, désaffiliation sociale, problèmes avec la justice et pathologies spécifiques liées au produit...), rapports sexuels non protégés (risque d'infections sexuellement transmissibles, grossesse non désirée...), conduite de véhicules motorisés après consommation de produits psychoactifs et/ou sans ceinture de sécurité (accidents, infractions...), utilisation excessive des jeux vidéo (risque d'addiction, pratique compulsive, perturbation des rythmes de vie, isolement social, répercussion sur l'équilibre alimentaire ...), mais également par la pratique de sports extrêmes.

En vue d'améliorer ou de maintenir une performance, certains adolescents et jeunes adultes sont enclins à s'inscrire dans des conduites à risque.

Consommation de produit à des fins de performance

Comme évoqué précédemment, un ensemble d'éléments sociétaux peuvent conduire les individus à vouloir être ou rester performants. Un comportement fréquemment observé pour parvenir à la performance est la consommation d'un produit qui aura pour but d'aider les individus dans leurs activités quotidiennes (sport, scolarité, travail, sexualité...). Cette consommation de produit constitue une conduite dopante. Il est important de ne pas confondre conduite dopante et dopage. En effet le dopage est une conduite dopante particulière, cette notion est développée dans la partie suivante.

Ainsi, « une conduite dopante se définit par la consommation d'un produit pour affronter ou surmonter un obstacle réel ou ressenti par l'utilisateur ou son entourage dans un but de performance »¹¹. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile et/ou pénible, une épreuve sportive. Les raisons pour lesquelles une personne peut être amenée à adopter une conduite dopante sont diverses : difficultés à faire face aux tracés de la vie quotidienne, sentiment de n'être pas soutenu par son entourage,

6. JEANNERET O., GUTZWILLER F. - Prévention et promotion de la santé. In Médecine sociale et préventive, santé publique. - Berne : H. Huber, 1996..

7. COURTOIS R. Les conduites à risque à l'adolescence : Repérer, prévenir, prendre en charge. Dunod. Paris : 2011.

8. MICHEL, G. La prise de risque à l'adolescence : pratique sportive et usage de substances psycho-actives. Paris : Masson. 2001.

9. DESSEZ P. Des prises de risques aux conduites à risques In Tababox. Lyon : FRAES, 2006

10. Op.Cit. COURTOIS R., 2011.

11. LAURE P. Dopage et société. Ellipses. Paris : Ellipses Marketing, 2000..

incapacité à demander de l'aide à autrui, pression de l'entourage, image valorisée de certains produits, sociabilité altérée, mésestime de soi, manque de confiance en soi, etc.

S'intéresser à la consommation de produit à des fins de performance nécessite de bien différencier les différents types d'usage. Ainsi, la consommation de tout produit, dans un but de performance, comme dans un but de sensation, se décline en usage (sans préjudice pour la santé), en usage à risque (usage qui sous certaines conditions peut induire des dommages pour la santé et est souvent lié à un comportement d'expérimentation), en usage nocif ou abus (altération du fonctionnement et souffrance significative). Pour les produits psychoactifs une dépendance peut s'installer (perte de contrôle sur la prise de produit)¹².

Le produit peut être perçu par l'individu comme une aide pour repousser les limites, pour diminuer les effets du stress, de la fatigue, pour se socialiser... Parmi les produits utilisés figurent : des médicaments (psychotropes, EPO, antalgiques, etc.), des stupéfiants (cocaïne, héroïne, cannabis, etc.) et/ou des compléments alimentaires, l'alcool et le tabac dans certaines situations.

Toutes ces substances exposent le consommateur à des risques pour sa santé. Celui-ci dépendent de la toxicité du produit, de la quantité consommée, de la fréquence de consommation, du contexte de l'usage, ainsi que de la vulnérabilité propre du consommateur.

Le dopage

Parmi les définitions existantes du dopage, celle proposée par le Ministère en charge des sports donne des repères utiles pour mieux cerner cette notion « [...] c'est l'utilisation, par des sportifs de substances ou méthodes figurant sur une liste établie chaque année par l'Agence Mondiale Antidopage »¹³. Si d'autres définitions existent, elles « présentent au moins deux points communs :

- Elles s'appliquent aux sportifs (à l'entraînement ou à l'occasion d'une compétition) ;
- Elles sont caractérisées par une liste de produits et de méthodes prohibées »¹⁴.

Le dopage peut concerner tout sportif (amateur / professionnel) participant ou s'entraînant en vue de participer à une manifestation sportive organisée par une fédération agréée ou autorisée par une fédération délégataire ou à une manifestation sportive internationale (art L230-3 du Code du sport) ; et ce quel que soit le sport pratiqué à partir du moment où ce sportif a recours à des produits ou méthodes interdits.

Les raisons qui peuvent pousser les sportifs à se doper sont similaires à celles amenant aux conduites dopantes, auxquelles se surajoutent les exigences spécifiques du milieu sportif : l'obligation de résultat (sponsors, entourage sportif, familial...), les exigences du sport de haut niveau (surcharge du calendrier sportif...), l'isolement social éventuel, les particularités d'une carrière sportive (blessures, brièveté de certaines carrières

sportives...). A ces raisons peuvent également s'ajouter le manque d'investissement autre que sportif, le milieu familial (trop ou trop peu investi dans le projet sportif...), la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements, le manque de récupération physique et psychique... De plus, la facilité pour se procurer certains produits (internet, marché clandestin, professionnel de santé...), leur coût peu élevé, la croyance dans leur efficacité peuvent aussi favoriser le recours à cette pratique.

Comme cela a été abordé dans les parties précédentes, les notions de performance, santé, conduite à risque, conduite dopante et dopage sont des concepts complexes comportant des dimensions dynamiques, subjectives et pour lesquels s'entremêlent différents facteurs. En effet, l'individu est marqué par son histoire personnelle, ses choix individuels, son appartenance à un groupe social et culturel, ... tous ces éléments vont participer à la construction de ses représentations et de fait avoir une incidence sur ses comportements.

Pourquoi avoir choisi un outil de photo-expression ?

L'outil de photo-expression, parce qu'il favorise une meilleure connaissance de soi à travers l'exploration de ses propres représentations sur un sujet donné, est apparu comme un outil intéressant à utiliser avec un public jeune sur les questions de performance et de santé.



Les représentations sociales

La représentation sociale est l'idée qu'un individu se fait d'un sujet ou d'une situation. Il s'agit d'une construction mentale établie par chacun à partir de ses connaissances, de ses expériences et de ses centres d'intérêt. Cette représentation est issue d'expériences de vie, d'habitudes, de valeurs, de sensibilités culturelles ou individuelles. La représentation est « [...] le produit et le processus de l'activité mentale par lesquels un individu ou un groupe reconstruit le réel auquel il est confronté et lui attribue une signification spécifique »¹⁵. Sans réflexion préalable, un sujet pense que ses représentations sont le réel. Rien de tout cela n'est totalement faux ou totalement vrai, ce sont des représentations. Elles sont vraies pour la personne qui les pense.

Les représentations de chacun s'activent de manière implicite dans l'ensemble des interactions sociales et contribuent à la formation des conduites et attitudes. La notion de représentation sociale, selon la définition Moscovici, renvoie au « savoir du sens commun », c'est-à-dire à l'ensemble des connaissances que n'importe quel individu peut avoir à propos d'un objet donné¹⁶. Pour Jodelet « [...] la représentation est socialement

12. BINSINGER C et FRISER A. Du dopage en particulier aux conduites dopantes en général : Le point sur les connaissances. Psychotropes, vol. 8, 2002 ;

13. Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative « Comment prévenir les conduites dopantes ? » - Guide à l'attention des acteurs, 2008

14. Op.Cit. LAURE P. 2000.

15. ABRIC, J.-C., Pratiques sociales et représentations, Paris, PUF, 1994

16. LACASSAGNE, Marié-Françoise et al. La représentation sociale du sport : vision d'étudiants sportifs et non-sportifs. Mouvement & Sport Sciences. 2006 ; 58 : p. 117-134.

élaborée, partagée et fournit un mode d'emploi pour interpréter la réalité, maîtriser l'environnement et se conduire en société »¹⁷.

Ainsi les représentations que les personnes se font de la performance, de la santé (et du lien entre performance et santé) auront inévitablement un impact sur leurs comportements, sur leur rapport aux produits ou aux solutions pour devenir ou rester performants.

Le recours à l'image photographique peut faciliter le travail d'expression des représentations.

La photographie comme support de parole

Le support choisi pour cet outil est la photographie, car elle facilite la mise en mots des représentations et permet d'aborder des thématiques diverses et variées. L'image de type photographique est un support de communication largement utilisé dans le quotidien (affiches publicitaires, journaux, télévision, enseignement...) avec comme particularité de capter l'attention des participants en faisant appel à un objet médiateur familier. Un objet médiateur contribue à la prise de conscience des images et des représentations dont chacun est porteur et ainsi facilite le travail de pensée et d'élaboration d'un processus symbolique.

La photographie, en permettant à chaque personne de se projeter, va offrir la possibilité d'ancrer les échanges de l'ensemble des participants dans leurs expériences personnelles. Le regard que chacun porte sur une image est subjectif et fait appel à des images mentales différentes créant ainsi une parole singulière et authentique.

COMMENT UTILISER L'OUTIL ?

Présentation de l'outil

Cet outil se compose de 68 photographies (figuratives et non figuratives) permettant d'évoquer la performance et la santé.



L'utilisation sera optimale pour un groupe de 10 à 15 personnes (l'utilisation n'est pas conseillée pour un groupe de moins de 10 personnes car la dynamique et la richesse des échanges seront impactées). Pour un groupe de plus de 15 personnes le temps imparti pour son utilisation sera trop long.

L'outil « Performance et santé » contient l'ensemble des photographies numérotées et un guide d'accompagnement.

Objectifs de l'outil

Cet outil qui permet d'engager un travail sur les représentations avec des adolescents et des jeunes sur la performance et la santé favorise :

- La libre expression de chaque participant,
- Une mobilisation personnelle,
- L'expression collective des représentations,
- La prise de conscience de ses propres expériences,
- La confrontation des points de vue et opinions,
- Une dynamique de groupe,
- L'écoute,
- La prise de parole et la structuration de la pensée,
- Le développement d'un regard critique sur des situations,
- L'identification de repères différents pour se construire.



17. GALAND, Charles et SALES-WUILLEMIN, Édith. Apports de l'étude des représentations sociales dans le domaine de la santé. Sociétés. 2009 ; n° 105, p : 35-44.

Déroulement d'une séance



Préparation de la séance

Toute animation avec un groupe se prépare en amont. Cette préparation comprend deux parties : matérielle et pédagogique.

L'attention que l'animateur portera à la préparation de la séance lui permettra d'être pleinement présent pour son animation pour laquelle il devra respecter les étapes suivantes.

Ainsi l'animateur de la séance doit :

- S'assurer de disposer d'une salle accueillante et confortable, suffisamment grande pouvant accueillir deux espaces distincts : un espace où il pourra installer le jeu de photographies de telle sorte que les participants pourront en prendre connaissance sans se gêner et un espace où il pourra réunir le groupe pour le temps d'échanges.
- S'assurer de disposer d'un tableau afin de noter la question de départ, de sorte que les participants puissent s'y référer tout au long de la séance (facultatif).
- S'assurer de disposer d'un temps minimum d'1h30 - 2 h.
- Se fixer un ou des objectifs pour la séance.
- Préparer sa (ou ses) question(s) de départ.
- Sélectionner les photographies pour l'animation. Le jeu de photographies peut être utilisé au complet, l'animateur peut également en faire une sélection en fonction des objectifs de la séance. Par ailleurs, l'animateur a la possibilité de retirer les photographies avec lesquelles il ne se sent pas à l'aise. Toutefois, le jeu de photographies doit être assez large pour que la diversité des représentations puisse s'exprimer.
- Avoir effectué au préalable un travail sur ses propres représentations (performance, santé, prise de risque, ...) pour les mettre plus facilement à distance afin qu'elles n'interfèrent pas dans le déroulement de la séance.
- Avoir testé l'outil au préalable (ne pas le découvrir avec le public). Si l'animateur ne se sent pas à l'aise avec celui-ci, il est préférable qu'il se reporte vers un autre outil.

Etape 1

Présenter la séance

(10 minutes)

- Présenter le thème qui va être abordé « La performance et la santé »,
- Présenter la méthode utilisée et son intérêt : elle va permettre à chacun de mieux se connaître par rapport à ce sujet,
- Enoncer clairement et précisément les consignes sur le déroulement,
- Rappeler le cadre nécessaire au bon déroulement de l'animation (respect, écoute, non jugement, confidentialité...),
- Rappeler que la parole qui est suscitée est d'ordre social et non privée.

Etape 2

Donner la ou les questions de départ

(2 minutes)

- L'animateur donne la question de départ et s'assure que chaque participant a bien compris ce qui lui est demandé (cf. partie sur les questions de départ). La question peut être reportée sur un tableau.

Etape 3

Choix individuel des photographies

(8 -10 minutes à ajuster en fonction du nombre de photographies présentées)

- Les participants sont invités à choisir une ou deux photographies en fonction de la question énoncée. Ce choix doit se passer dans le silence et le calme afin que chacun puisse faire son choix dans les meilleures conditions (les participants ne prennent pas la photographie en main mais retiennent le numéro de la photo).
- L'animateur s'assure que tous les participants ont fait leur choix et les invite à prendre leur photographie. Plusieurs participants peuvent avoir choisi la même photographie, dans ce cas ils se la feront passer au moment où ils la présenteront.

Etape 4

Restitution en groupe du choix individuel des photographies

(1h - 1h30)

- L'animateur invite chaque participant à présenter la photo qu'il aura choisie et expliquer la/les raison(s) du choix de sa photo. Il rappelle au groupe que des points de vue différents peuvent ici s'exprimer et qu'il s'agit pour chacun d'écouter et de comprendre ce que les autres ont à dire sans porter de jugement, sans chercher à convaincre.
- Au besoin, l'animateur peut encourager, soutenir le participant dans sa prise de parole, sans l'influencer ou juger son discours, sans le forcer par ailleurs à en dire plus qu'il ne le souhaite.
- L'animateur doit veiller à ce que chacun puisse s'exprimer librement sans que les autres participants l'interrompent ou réagissent à chaud.

Etape 5

Recueil du ressenti des participants

(15 minutes)

- L'animateur invite les participants à exprimer leur ressenti de la séance : est-il facile de mobiliser sa capacité d'écoute ? Est-il facile ou difficile de respecter la parole de chacun, de ne pas réagir avec impulsion, de prendre la parole devant tout le monde ? Comment avez-vous vécu le fait d'être dans l'écoute d'avis différents du vôtre ?...
- L'animateur peut mettre en avant que, malgré les différences de point de vue, il est possible de se parler, de s'entendre et d'avancer vers quelque chose de constructif.

Etape 6

Le temps d'analyse

(30 minutes)

Durant ce temps d'analyse, l'animateur de la séance invite les participants à s'intéresser au contenu de ce qui a été évoqué lors de la présentation par chacun de son choix de photographie. Il peut alors solliciter le groupe de différentes manières :

- Quels sont les points de vue qui sont le plus partagés, les plus souvent évoqués ?
- Quels sont les points de vue qui au contraire sont moins partagés ?
- Les points de vue différents vous semblent-ils acceptables et pourquoi ?
- Que pensez-vous de tel point de vue ou aspect de la performance, de la santé ?
- Cette notion là est-elle une notion nouvelle pour vous ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir compris, enrichi votre manière de penser cette question ?
- etc.

Conseils pour l'animateur

Questions de départ

Les questions suivantes sont des exemples, chacun pourra les adapter et/ou en élaborer de nouvelles selon l'objectif choisi :

- Que signifie le mot « performance » pour vous ? Choisissez une photo pour le dire.
- Quelles sont pour vous « les conditions de la performance » ? Choisissez une photo pour le dire.
- Pourquoi cherche-t-on à être performant ? Choisissez une photo pour le dire.
- Qu'est ce qui favorise la performance ? Choisissez une photo pour le dire.
- Qu'est ce qui limite/freine la performance ? Choisissez une photo pour le dire.
- Quelle photo pour vous exprime le mieux « l'interaction entre la performance et la santé » ? Choisissez une photo pour le dire.
- Quelle photo permet d'illustrer « la réalisation de la performance en préservant la santé » ? Choisissez une photo pour le dire.
- etc.

La posture de l'animateur

L'utilisation de cet outil, comme tout outil qui favorise l'expression d'un public, nécessite de la part de l'animateur de se mettre en situation d'écoute et de compréhension. Cette technique d'animation qui repose sur l'expérience et la connaissance que le public a d'une question impose à l'animateur de ne pas parler à la place de l'autre mais d'être un facilitateur de cette parole. C'est donc son attitude globale qui facilitera les échanges : son empathie (capacité à comprendre le référentiel de l'autre), sa façon de reformuler afin de s'assurer qu'il a bien compris ce que veulent dire les participants, son attitude corporelle qui elle aussi témoigne de l'intérêt qu'il porte aux participants, ...



Il est possible que, lors d'une séance, des émotions s'expriment (la tristesse avec des pleurs par exemple). Si cette situation se présente, l'animateur doit la reconnaître, la nommer et la prendre en compte : par exemple « J'ai l'impression que cela vous fait penser à quelque chose de difficile, voulez-vous continuer ou reprendre plus tard ? Si vous le souhaitez nous pourrions prendre un moment tous les deux à la fin de la séance pour en parler ».

Comment se saisir de la production du groupe ?

Une séance de photo-expression « Performance et santé » permet à l'animateur d'identifier :

- Si les représentations des participants reposent sur des connaissances en partie erronées,
- Si les représentations sont liées aux genres (existe-il une différence de représentations entre filles et garçons ? Si oui comment cela peut-il s'expliquer ?),
- Si les liens entre performance et santé sont perçus par les participants, si les participants mesurent l'impact sur leur santé que peut avoir la recherche de performance,
- Ce qui pousse les participants à être performants (quels sont les déterminants de la recherche de performance pour ce public, sont-ils propres à ce public ou bien liés à l'environnement dans lequel il se situe ?),
- Si les participants, au cours de la séance, ont pris conscience de leurs propres représentations, ont développé un esprit critique,
- Si les participants, à l'issue de la séance, ont pris conscience de l'impact des représentations sur les comportements, s'ils ont accepté des idées nouvelles,
- etc.

C'est sur la base de ce matériau recueilli, qui lui apporte des éléments de connaissance du public et de son rapport à la performance, à la santé, au risque, à sa capacité à s'exprimer, à la connaissance qu'il a de lui-même, que l'animateur pourra construire la suite de sa démarche.

A titre d'exemple pourront être mis en place :

- Des ateliers pour renforcer et ou améliorer les connaissances,
- Des ateliers pour renforcer l'estime de soi, l'esprit critique,
- Des séances de travail avec les professionnels qui accompagnent les publics pour créer des environnements favorables à la santé,
- Des recherches d'alternatives au stress subi par les publics,
- Des temps d'échanges avec les familles sur le projet d'établissement, sur des actions qui mobilisent les jeunes,
- etc.

Une action de prévention doit s'inscrire dans la réalité des publics ciblés. Un des moyens pour comprendre cette réalité peut passer par un travail sur leurs représentations. Reconnaître ce que chacun porte en lui de singulier et qui participe à sa construction constitue un principe fort de l'éducation pour la santé. Cet outil porte cette ambition : faciliter une rencontre où chacun, à partir d'une meilleure connaissance de soi et des autres devient plus à même d'opérer des choix pour sa santé.

Sélection bibliographique

Performance

- EHRENBURG A.- **Le culte de la performance**.- Paris : Calmann-Lévy, 1991.
- EHRENBURG A.- **La fatigue d'être soi. Dépression et société**.- Paris : Odile Jacob, 2000.
- QUEVAL I.- **S'accomplir ou se dépasser : Essai sur le sport contemporain**.- Paris : Gallimard, 2004.

Santé

- Institut National de la Santé et de la Recherche médicale.- **Education pour la santé des jeunes : Démarches et méthodes**.- Paris : INSERM, 2001.
- TESSIERS.- **Les éducations en santé : Education pour la santé, éducation thérapeutique, éducation à porter soins et secours**.- Paris : Maloine, 2011.

Dopage et les conduites dopantes

- Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé.- **Repères pour votre pratique : Performance, dopage et conduite dopante**.- Saint Denis : INPES, 2008.
- LAURE P.- **Dopage et société**.- Paris : Ellipses Marketing, 2000.

Prise de risques et les conduites à risque

- LE BRETON D.- **Sociologie du risque**.- Paris, PUF, 2012.
- MICHEL G.- **La prise de risques à l'adolescence. Pratique sportive et usage de substances psychoactives**.- Paris : Éditions Masson, 2001.

Animations collectives

- BELISLE C.- **Communiquer en groupe avec des photographies : Présentation de la méthode**.- Lyon : Chronique sociale, 2014.
- DOUILLET A et al.- **25 techniques d'animation pour promouvoir la santé**.- Lyon : Le Coudrier, 2015.
- GUEGUEN J, FAUVEL G, LUHMANN N et al.- **Education pour la santé : Guide pratique pour les projets de santé**.- [s.l.] Service d'Analyse, d'Appui et plaidoyer (S2AP), médecins du monde, 2010.
- TINANT N.- **Guide de l'animation santé**.- [s.l.] Vie ouvrière, 1993.

Accompagnement et orientation

Accompagnement méthodologique en Rhône-Alpes

- **Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS)**

www.education-sante-ra.org

- **Réseau PREVDOP**

(Réseau régional d'acteurs de prévention du dopage et des conduites dopantes en Rhône-Alpes)

Accompagnement méthodologique dans les autres régions

- **Contactez la DRJSCS de votre région** afin de vous orienter vers les réseaux existants ; exemple : les réseaux régionaux d'acteurs de prévention.
- **Les autres IREPS** : sur le site de la FNES www.fnes.fr (rubrique « le réseau et ses membres »)

Orientation médicale

- **Antennes Médicales de Prévention du Dopage** (une par région, coordonnées disponibles sur www.dop-sante.net)
- **Plateaux techniques de médecine du sport** (contacts disponibles auprès de la DRJSCS de chaque région)

Réalisation : Isabelle Jacob (IREPS Rhône-Alpes), Maud Ottavy (DRJSCS Rhône-Alpes) et Eléa Kopf (étudiante en psychologie), avec la collaboration des membres du réseau PREVDOP.

Le réseau PREVDOP remercie les élèves de 4^{ème} et 3^{ème} des sections sportives (handball et natation) du collège Honoré de Balzac de Vénissieux (69), les stagiaires du DEJEPS Rugby de Chaponnay (69), le groupe de basketteurs (16-19ans) du centre de formation de basket de Saint-Vallier (38) d'avoir accepté de tester l'outil. Leurs remarques ont été précieuses pour améliorer cet outil.

CONTACT

Renseignements pédagogiques :

IREPS Rhône-Alpes

Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé

9 quai Jean Moulin, 69001 Lyon

Tel : 04 72 00 55 70 - contact@education-sante-ra.org



Crédits photo de l'outil pédagogique « Performance et santé »

Fotolia.com

n°1 © Photocreo Bednarek / n°3 © Ch.Allg / n°4 © Subbotina Anna / n°5 © Konrad Weiss / n°6 © Scott Griessel / n°7 © bibi / n°8 © Mitarart / n°9 © RioPatuca Images / n°10 © Dessie / n°11 © Photographie.eu / n°12 © Pictures news / n°13 © william87 / n°14 © lichtmeister / n°15 © contrastwerkstatt / n°16 © besserer nicolas / n°17 © KB3 / n°18 © monsieurseb / n°19 © Paolese / n°25 © Johanna Mühlbauer / n°26 © auremar / n°27 © Minerva Studio / n°28 © olly / n°29 © eldeiv / n°30 © Aleksei Demitsev / n°31 © photophonie / n°32 © isatori / n°33 © lite / n°34 © My 3 kids / n°47 © VILevi / n°48 © Maridav / n°50 © Alexander Yakovlev / n°51 © francis bonami / n°52 © Drivepix / n°53 © Aleksey Stemmer / n°54 © karaboux / n°55 © Franz Pfluegl / n°57 © Maridav / n°58 © Gina Sanders / n°59 © auremar / n°60 © araraadt / n°61 © Mitarart / n°62 © celeste clochard / n°66 © Johanna Mühlbauer.

istockphoto.com

n°49 © mura / n°68 © technotr

Autres

n°2 et n°56 © C.Herbster / n°20 à 24, n°35 et 36 © Mo / n°37 et n°67 © cms Annecy / n°39 à n°46 et n°63 à n°65 © HLB.

