

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 5

**Vorwort:** Entre la carotte et le bâton, la motivation  
**Autor:** Jeannotat, Yves

### **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:** 10.07.2025

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



## Entre la carotte et le bâton, la motivation

Yves Jeannotat

Peut-on vivre sans motivation? Oui! A condition d'avoir, en soi, cette foi qui transporte les montagnes. Mais, même si celle-ci repose, à l'état de semence, en chacun de nous, bien peu nombreux sont celles et ceux qui font le nécessaire pour qu'elle germe, grandisse et fructifie irrésistiblement...

Plus généralement – et sans que nous quitte nécessairement le profond désir d'atteindre à l'absolu – nous restons debout, les pieds solidement fixés sur terre, l'esprit et le cœur sans doute généreusement ouverts aux aspects rationnels et émotionnels qui incitent à vivre dans l'action constructive et ascendante et à en sortir toujours plus haut, toujours plus grands, toujours plus forts et, pourquoi pas, toujours meilleurs! A la clé de cette entreprise éminemment humaine, la motivation: raison de croire à la réussite de projets d'apparence surhumaine. Quoique essentiellement individuelle, la motivation est une émanation des tendances et des aspirations de la société. Il est donc bien normal qu'elle se modifie au fur et à mesure de leur évolution, de leurs transformations, de leurs mutations. En vérité, dans son essence profonde, la motivation dite «sportive» («artistique» également parfois, mais le sport n'est-il pas un art?) ne se différencie que dans quelques aspects très spécifiques de toutes les autres qui conditionnent l'existence. Et elle n'est pas négligeable puisque, roue motrice d'un appareillage «tinguelyste» d'apparence inutile, elle souffre l'expérimentation et le peaufinage d'un modèle alors applicable, par transfert, aux autres secteurs reconnus comme «plus sérieux» de la société. Transmissible avec succès, souvent, dans le sens «sport – autres domaines», la motivation est presque toujours vouée à l'échec lorsqu'on tente de lui faire suivre le chemin inverse. C'est ce que ne comprennent pas les financiers et autres économistes qui, depuis un certain temps, promènent leurs gros sabots dans les stades.

Forts de ce qu'ils ont expérimenté dans les coulisses du monde qui leur est familier: celui des affaires, ils ont la

naïveté de croire que la performance et la victoire sportives sont également conditionnées à volonté par la promesse de richesse (carotte) ou de pauvreté (bâton)!

Le «propriétaire» moderne (sponsor) de sportifs individuels ou d'équipes de sportifs qui attribue la défaite des «siens» au manque d'engagement, de courage, de volonté, d'agressivité, en d'autres termes au «trop de carotte et pas assez de bâton», fait preuve d'une méconnaissance affligeante d'un milieu sans doute trop spontané et trop transparent encore pour lui.

L'argent «seul», la sanction «seule» n'ont jamais eu et n'auront jamais valeur de motivation durable en sport, même lorsqu'on tente de le «professionnaliser». Car on ne parvient pas à le défaire de ce qui est au cœur de sa définition: le «jeu»! Le jeu qui met en exergue la relativité des choses et la «quête de l'unité de l'être humain», laquelle résulte de l'union, cimentée par le mental, du corps, de l'esprit et de l'environnement.

Les bailleurs de carotte ou de bâton disposent-ils de l'intelligence fonctionnelle qui pourrait leur permettre d'apprécier cette vérité résumée par le mot de Tchekhov: «L'Homme est ce qu'il

croit»? Il est permis d'en douter. Dans le cas contraire, ils devront se résoudre – pour le bien d'ailleurs du monde dans lequel ils travaillent – à adapter leur stratégie, s'ils tiennent à réussir «dans le sport», au sens profond de la «motivation sportive», sens que Kay Porter et Judy Foster résumement comme suit dans leur livre «The Mental Athlete» («Le sport dans la tête», voir présentation à la page 22): «En sport, à tous les niveaux, c'est la préparation mentale qui fait la différence. Jusqu'à l'ultime seconde, son rôle gagne en importance, et ses effets demeurent tout à fait présents tout au long de la compétition elle-même. Cette préparation mentale n'est pas l'apanage des champions et elle n'a rien de mystérieux. Elle repose sur quelques postulats de départ simples mais intangibles: lucidité, concentration, visualisation. Et il n'est pas mauvais d'ajouter à ces composantes d'un mental préparé à la victoire une

image de soi-même qui ne soit pas celle d'un perdant.» ■

