

# Entretien avec Isabelle Queval

« Le bon effort serait celui qui permettrait de s'accomplir en se trouvant, soi »

Isabelle Queval est maître de conférences en sciences de l'éducation à l'université Paris-Descartes et chercheur au Centre de recherche sur les liens sociaux (CERLIS). Elle a publié, entre autres, *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport contemporain* (Gallimard, 2004), ainsi que *Philosophie de l'effort* (Éditions Cécile Defaut, 2016).  
Entretien réalisé par Régis Guyon en mars 2017.

**Régis GUYON.** Si l'effort – qui permet de s'accomplir, de construire quelque chose, de se projeter – est une notion positive, elle est dans le même temps connotée négativement dans le sens où l'effort nécessite arrachements, sacrifices, souffrances. À partir de votre expérience de sportive de haut niveau et de vos travaux en philosophie, je voudrais tout d'abord savoir ce que l'effort signifie pour vous.

**Isabelle QUEVAL.** Je crois qu'au sens le plus simple, le plus épuré, l'effort est une tension vers mobilisant soit une implication psychique, soit une implication physique, soit les deux. Ce que je montre dans mon dernier ouvrage, c'est que dans tout effort, il y a une interaction, un enchevêtrement, une imbrication du psychique et du physique. L'effort est souvent valorisé positivement car on associe effort et progrès, c'est-à-dire que l'on objective le trajet de l'individu ou du collectif qui a fourni cet effort et, en l'objectivant, on le quantifie, on le mesure et on établit la possibilité du progrès. Finalement, cette association fréquente est adossée à des présupposés culturels et idéologiques. Elle

est aussi simplificatrice car on pense précisément que l'on peut objectiver ce mouvement de tension vers, et l'associer systématiquement au progrès. Ce faisant, on pourra inciter à supporter les moyens de ce progrès, et notamment la souffrance ; et donc on légitime la souffrance, qui conditionne le progrès. On ira même jusqu'à associer l'effort et la souffrance en disant que l'effort valable, ou l'effort valeureux, est celui qui a généré cette souffrance, cette douleur.

**R.G.** Comme prix à payer ?

**I.Q.** Oui, on affirme qu'il y a un prix à payer. Sous cette absence de questionnement de la notion d'effort, on retrouve en effet un adossement idéologique très fort à l'histoire de la rationalité occidentale, dans sa version à la fois scientifique et capitaliste qui veut que l'on puisse mesurer, quantifier, ordonner les trajets d'existence, les trajets de performance, les trajets professionnels des individus. Finalement, on associe l'effort au progrès, mais aussi à cette idéologie chrétienne doloriste qui valorise la souffrance comme seul chemin pour se sauver, accéder au salut, au mérite, où seul l'effort réussit à incarner cette souffrance salvatrice. Ainsi, je ne dirais pas que l'effort est forcément connoté négativement lorsqu'il est considéré comme un arrachement ou comme nécessitant des souffrances, mais qu'il l'est souvent, quand on questionne et qu'on

déconstruit cette nécessité de l'arrachement et de la souffrance.

**R. G.** Cette tension ne naît-elle pas aussi parfois d'injonctions contradictoires, d'objectifs différents entre ce que je veux faire personnellement, pour moi, et ce que les autres projettent sur moi ?

**I. Q.** La lecture du philosophe Pierre Maine de Biran (1766-1824) nous apprend qu'avant même toute définition d'un objectif, cette tension existe, qu'elle est consubstantielle à la prise de conscience de soi ; je prends conscience de moi-même par la résistance qu'offre le corps à la volonté. C'est tout simplement le sens de l'existence de l'être humain en « tension vers » à la fois dans le temps, puisque nous sommes des êtres temporels, et dans la prise de conscience de cette résistance corporelle aux intentions de la volonté. De plus, cette tension vers est très fortement historicisée et liée à ce que l'on appelle la modernité : à partir de la philosophie des Lumières, on pense notamment à la perfectibilité infinie de l'homme qui va de pair, chez la plupart des auteurs, avec la notion de progrès infini de l'homme. Cette philosophie suppose que l'on soit en permanence dans un mouvement de tension, dans un mouvement d'arrachement. Ainsi chez Jean-Jacques Rousseau, l'idée de la perfectibilité vient en rupture avec l'idée de perfection de l'homme créé par Dieu, perfection de l'homme au sein d'une nature finalisée. La notion de perfection clôturerait le destin humain alors que celle de perfectibilité l'ouvre complètement, ainsi que le projet, vers un dépassement infini. C'est le deuxième sens du mot « tension ». Comme vous l'avez souligné, il y a un mouvement de dialogue, de dialectique entre ma propre tension vers et mes intentions, et ce que l'extérieur m'impose. Ces injonctions sont clairement ancrées dans cette modernité, dans le

sens d'un dépassement de soi vers la performance. Notre culture, que l'on appelle parfois la « culture de la performance », est très axée sur cette dimension : il faut sans cesse se dépasser pour se perfectionner et pour être performant ; une injonction qui peut être très lourde, pesante et parfois destructrice.

**R. G.** Dans ce mouvement, dans cette tension vers, quelle place tiennent les nouvelles technologies ? Permettent-elles de faciliter et de soulager l'effort ?

**I. Q.** La technique a toujours résolu des problèmes humains et facilité en quelque sorte la transformation de la nature par l'homme : le premier silex taillé, les flèches, les crayons, les machines, jusqu'au numérique, ont été et sont créés pour faciliter le travail humain. Mais ces avancées ne font que déplacer la notion d'effort, elles ne l'annulent pas. Aujourd'hui, les dimensions professionnelles nécessitent davantage de capacités intellectuelles, pour gérer ces technologies. Je ne condamne pas le fait que l'homme se déleste de certaines tâches pour se consacrer à d'autres ; il en va de même pour l'habitude, une notion souvent dénigrée. Mais l'habitude et la routine, d'une certaine manière, reposent l'esprit, la volonté, le corps, pour permettre de se consacrer à autre chose, de dégager des espaces de réflexion, de création, par rapport à des tâches qui seraient automatisées.

**R. G.** Au-delà de l'idéologie de la performance, que pouvez-vous nous dire de notre rapport à la compétition ?

**I. Q.** Dire qu'il existe une idéologie ne veut pas dire la dénigrer ou chercher à l'exclure. Je pense qu'il y a de nombreux individus qui peuvent aussi s'accomplir dans le dépassement et dans l'arrachement dans leur vie professionnelle, dans leur vie universitaire, scolaire, personnelle. On peut trouver dans ce dépassement de soi matière à accomplissement. Mais l'identification et la critique de cette idéologie peuvent être utiles pour repérer ce qui, dans ce culte du dépassement de soi et de la performance, peut aussi être destructeur, notamment à l'école. Il me semble que ces dynamiques de compétition et de compétitivité systématiques sont aujourd'hui néfastes pour les enfants.

Ainsi, le problème de l'effort à l'école, c'est précisément qu'il est jugé à l'aune de la performance, mais aussi des préjugés ou des représentations des adultes ou de la société. Or, il est très difficile de dire de quelqu'un, de manière abrupte et définitive, qu'il ne fait pas d'effort. En réalité, nous n'en savons rien : il peut avoir fait des efforts considérables sans réussir pour autant. Il faut se préserver de ces jugements définitifs, a fortiori quand on a affaire à des enfants très jeunes. Ainsi la notion d'effort est-elle traditionnellement pensée, à l'école, comme un arrachement...

**R.G.** Arrachement que l'on retrouve historiquement dans la genèse de l'école, où il s'agissait d'une certaine façon d'« arracher » les enfants de leur milieu familial pour proposer un autre modèle éducatif.

**I.Q.** Et les arracher ainsi de leurs propres déterminismes. On retrouve ici la notion de méritocratie, qui part de cette intention de recréer de l'égalité des chances, et aboutit finalement à recréer des dominations et des hiérarchies sociales. Je critique en effet cette compétition systématique qui traverse l'école, cette nécessité d'individualiser, qui conduit souvent à la domination de quelques-uns sur d'autres, plutôt que de recréer du lien, du social. J'essaie surtout de proposer une autre approche de l'effort, qui soit davantage l'approche de l'accomplissement, de « l'effort sans effort », en prenant l'exemple sur les théories de la méditation, les approches qui insistent sur le développement endogène de l'individu et qui ne proposent pas systématiquement un arrachement vers la performance. De fait, l'arrachement vers la performance signifie toujours souhaiter être quelque part où l'on n'est pas. Or, dans l'approche méditative notamment, on retrouve un apprentissage du moment présent, de l'instant présent,

de la réévaluation de certaines valeurs, de l'interaction avec autrui ; ces ruptures pourraient être fécondes pour la transformation de l'école.

**R.G.** Prenons l'exemple de la feuille de suivi, très souvent proposée – ou plutôt imposée – aux élèves posant problème au sein d'une classe, notamment du point de vue du comportement. L'idée est bien de les amener à objectiver leur comportement et à

“

**le problème de l'effort à l'école, c'est précisément qu'il est jugé à l'aune de la performance**

”

penser qu'ils peuvent l'améliorer, afin qu'il corresponde davantage à ce que l'on attend d'eux. L'objectif n'est pas de les transformer en élèves modèles, mais de les encourager, par « petits bouts », par des efforts continus, progressivement. Cette pratique vous paraît-elle cohérente ?

**I.Q.** Elle me paraît très bien. On se situe en effet dans le registre du comportement et de la socialisation. Cela permet également à l'individu de faire cette genèse, ce processus de maturation. Ce que je critique, c'est l'instauration du principe compétitif, quelles que soient les formes qu'on lui donne, que l'on note avec des chiffres ou des lettres, des fleurs, des couleurs, etc. ; principe compétitif utilisé comme outil de démarcation d'un individu par rapport à d'autres. Mais pourquoi faut-il que l'école génère des hiérarchies, pourquoi cette hiérarchie est-elle attendue par les parents eux-mêmes ? C'est un problème très complexe à résoudre, mais il me semble que l'école, en particulier l'école primaire, pourrait constituer un très bon laboratoire de cette transformation.

**R.G.** Ce serait quoi, un bon effort ?

**I.Q.** Le bon effort serait celui qui permettrait de se trouver soi, de s'accomplir en se trouvant soi, et non en répondant à des injonctions extérieures, ni en éprouvant ce sentiment permanent d'arrachement. Un effort qui ne serait ni destructeur, ni source de domination d'autrui ou de violence avec autrui, mais consisterait à se développer soi, dans une interaction

sociale... En Suisse ou au Danemark, il existe des cours d'empathie. Cela peut paraître anecdotique, mais je crois que les

“  
**les questions  
du comportement,  
mais aussi  
du bien-être,  
devraient être  
complètement  
centrales**

questions du  
comportement,  
mais aussi  
du bien-être,  
devraient être  
complètement  
centrales.

Comment  
comprendre  
qu'il y ait encore  
des enfants qui  
sont « torturés »  
à l'idée d'aller  
à l'école, où ils  
sont malmenés,

malheureux jusqu' à en avoir mal au ventre. Il paraît effectivement aberrant que cette notion soit encore reléguée en marge des questions strictement scolaires. Il existe évidemment des évolutions, comme en éducation physique et sportive...

**R.G.** ... où les enseignants sont, peut-être plus que dans d'autres disciplines, confrontés à l'enjeu de la performance, du résultat...

**I.Q.** Ils ont aussi été confrontés à une discrimination très forte qui était celle du corps, une discrimination relativement implacable. Et ils ont cheminé, réfléchi pour pouvoir la contourner. Cette évolution, il faut l'accomplir à tous les niveaux, y compris à l'extérieur de l'école. Une manière d'y répondre pourrait être de travailler sur le corps de l'enfant à l'école, de repenser le design des espaces, la mobilité, les déplacements corporels, etc.

