

# Le monde du sport reste celui du non-dit et du secret

## PATRICK BAUCHE

psychanalyste,  
parle des effets  
mortifères  
de la course  
à la performance  
sur l'individu.

### Un ancien sportif

Patrick Bauche est psychologue et psychanalyste à Cenon (Gironde), maître de conférences en sciences et techniques des activités physiques et sportives à l'université du Maine (Le Mans), membre du Séminaire interuniversitaire européen de recherche psychopathologie et psychanalyse (SIUERPP), membre de l'Association des enseignants de psychologie en

université (AÉPU). Ancien sportif, sa thèse soutenue à Paris-13-Villetaneuse portait sur les «Conséquences psychiques et psychopathologiques de l'arrêt de la pratique sportive chez l'athlète de haut niveau». Il est l'auteur de nombreuses contributions sur la psychologie des sportifs.

### Un corps sain est-il la garantie d'un esprit sain ?

Non. Le sportif n'est pas plus ou moins malade que quiconque, mais on peut penser qu'en pratiquant le sport, il se soigne, mais de quoi au juste, ou inversement, on peut spéculer qu'en pratiquant le sport il se protège de la maladie et, entre autres, de la maladie mentale. La répétition dans l'activité sportive (geste, confrontation au même obstacle, ambiance...) peut être perçue comme un moyen de lutter contre des tendances dépressives. Elle permettrait alors un équilibre en comblant la trop importante perception d'un vide. Mais

aucune activité physique ne peut prévenir de la pathologie mentale.

### En quoi le sport peut-il être un moyen de lutter contre des tendances dépressives ?

Tant que l'acteur sportif est en action, tout ce qui ressortit de l'élaboration psychique, de l'ordre des émotions, de la pensée, tout ce processus mental se trouve occulté. Le sportif se focalise sur l'action, la sensation et non sur l'élaboration intérieure: l'apparition d'une thématique affective parasiterait le bon déroulement de l'acte moteur... Un moyen d'échapper à l'élaboration et à sa propre façon d'être et de penser, c'est d'être toujours dans l'action. Tant que l'on est acteur, on s'abstrait d'une situation réflexive, on ne se livre pas à l'introspection. Cela ne veut bien sûr pas dire que les sportifs ne réfléchissent pas mais que, tant qu'ils sont sur le terrain, qu'ils s'entraînent, leur entourage pense à eux et pense pour eux. L'entourage sait ce qui est bon, ce qu'il faut faire et quand il faut le faire. L'athlète est pris en charge et, dans le même temps, il se trouve dépossédé de sa propre destinée, dans son organisation quotidienne, mais également dans son organisation affective et psychique.

### Pourtant, le sport est aussi une souffrance ?

La pratique d'un sport n'est jamais sans souffrance physique et morale: entraînements, performances, contre-per-

formances, plaisirs et douleurs alternent avant d'atteindre les objectifs convoités avec l'illusion d'entrevoir l'Immortalité. Lors de ces étapes, le sportif – bien qu'apparemment entouré – est, en fait, seul face

à son exploit et aux gratifications qui en découlent, mais seul également lorsqu'il est blessé ou déçu d'une contre-performance.

#### **Le sport est-il une pratique addictive?**

Tout dépend de quel sport on parle. Si l'on évoque le sport de haut niveau, cette activité peut devenir addictive. Dès lors que l'athlète ne pratique plus, quelle que soit la raison, il se trouve dans une situation de manque: il éprouve un mal-être physique et psychique qui se traduit par des troubles du sommeil, de l'appétit, par de l'énerverment, etc. Le sport est une pratique addictive quand il devient une nécessité pour trouver un équilibre. L'addiction vient combler un manque. Et tout être humain est «accro» à quelque chose. Pour le sportif, cette addiction passe par l'activité, pour ressentir son corps, ressentir ses émotions. C'est cette sensation dont le sportif a besoin, elle le rassure: s'il éprouve son corps, c'est qu'il existe. Quand le corps n'est plus à l'épreuve, il peut avoir *a contrario* l'impression de ne plus exister. Alors effectivement, quand il arrête, le grand risque, c'est d'être confronté à un vide qui va révéler des aspects dépressifs. D'autant que souvent, le sportif est «jeté après utilisation».

#### **Est-on en état de manque lorsque l'on arrête?**

Le sujet ayant été pris dans le regard de l'autre quand il était en activité, dès que la pratique s'arrête, il peut être tenté de trouver un objet de substitution pour maintenir un équilibre psychique. Cet objet de

substitution peut malheureusement être un objet de destruction tel que la drogue ou l'alcool. Dans la pratique, nous voyons des athlètes «retraités» qui continuent à se doper.

#### **Quel rapport un sportif entretient-il avec son corps?**

C'est une relation très étroite car extrêmement déterminante pour son activité, s'il est vrai que, tout un chacun, nous investissons notre corps; pour ce qui est du sportif, on peut parler de surinvestissement du corps, qu'il faut perfectionner pour le rendre encore plus performant, parfois en se dopant. Ce corps va devenir pivot identitaire chez le sportif. Ce qui provoquera une souffrance quand il ne sera plus opérationnel parce que blessé ou vieillissant. En «perdant» son corps, le sujet va indirectement perdre une certaine forme d'identité qu'il a construite autour ou sur son corps. C'est ce que nous appelons le narcissisme, prépondérant chez le sportif qui existe, est reconnu, est aimé à travers un corps performant. Quand

le sujet n'est plus apte à concourir, il y a effondrement narcissique.

#### **L'arrêt de la pratique sportive est donc forcément traumatisant?**

Mon propos concerne des sports individuels. En sport collectif, la répartition des investissements narcissiques se produit différemment. Ensuite, le traumatisme dépendra de l'âge. Il sera peut-être moins important pour un judoka qui a pu poursuivre sa carrière jusqu'à 35 ans que pour un gymnaste qui doit stopper la sienne à 18. Mais, dans tous les cas de figure, le sportif sera confronté à la perte d'un support, le corps, qui est socle identitaire. Cela ne se remarque pas seulement au moment de la retraite, mais également lors des blessures. Tous les médecins le disent, les sportifs sont déstabilisés dès que leur corps est atteint. La blessure va provoquer une angoisse, celle de ne pas pouvoir récupérer son potentiel, d'être «détrôné»; toute une série de questions vont émerger qu'il ne se posait pas tant qu'il était en activité. Il me semblerait tout à fait pertinent de pouvoir adjoindre aux soins médicaux une consultation de psychologie clinique parce que, parler du corps, c'est parler de soi et de ses angoisses. Ne traiter que le corps du sportif, c'est le réduire, ne pas le considérer comme étant sujet avec une psyché qui lui est propre, personnelle et pas standardisée. **Tout sportif serait un dépressif potentiel?**

J'ai envie de répondre oui. On a eu l'exemple avec David Douillet qui a avoué à la télévision qu'après ses grands succès il a traversé un passage à vide. L'un des grands risques, c'est que lorsque le geste, la motricité, la mobilité ne sont plus opérantes, pour x raisons, on va voir apparaître les signes ou les traits dé-

pressifs, je préfère ces termes à celui d'état dépressif: un moi vide. Une perte d'appétence, des repères dans la société. L'athlète de haut niveau a vécu dans un univers tout à fait particulier, avec un rythme de vie tout à fait singulier, dès qu'il arrête, il est confronté à la société du commun des mortels. Il existe certainement un télescopage entre ce qui a pu être imaginé et le poids de la réalité à laquelle il est confronté. L'imaginaire du sportif de haut niveau, c'est être invincible, aspirer à l'immortalité, vivre dans une «prison dorée». Au moment de

l'arrêt, le sportif n'est pas du tout préparé à la réalité. Il se retrouve confronté à de nouvelles règles, de nouvelles normes, une nouvelle position en tant qu'individu. Il redevient sujet, c'est-à-dire être humain animé d'un désir qui lui est propre et non pas stimulé par les désirs des autres.

#### **Peut-on faire de la prévention durant l'activité?**

Les psychologues qui occupent le terrain sportif sont essentiellement des psychologues cognitivistes ou comportementalistes (1) qui sont d'un grand apport pour l'aide à la performance en permettant d'évacuer l'angoisse, l'anxiété ou le stress. En revanche, en tant que psychologue clinicien (1), ce qui m'importe, c'est l'homme dans sa globalité, avec ses émotions, son vécu affectif, voire sexuel, et pas simplement un état d'âme ou une impossibilité dus au stress de réaliser un acte moteur. Le fait qu'il soit athlète n'est qu'une partie de son individu et ne peut pas recouvrir l'ensemble du sujet. Est-ce qu'un psychologue clinicien peut faire de la prévention, qui aidera le sportif à surmonter le traumatisme de l'arrêt, je le crois. Les sciences humaines, notamment dans le domaine de l'enfance et

de l'adolescence ont progressé d'une manière fulgurante ces dernières années et ces progrès ne sont pas du tout pris en compte dans le domaine du sport. On ne peut pas ignorer que certaines structures sportives (fédérations, clubs, etc.) mettent les enfants ou les adolescents en position de surentraînement et que cela pose question quant à leur devenir psychique. Ces questions peuvent gêner le milieu sportif qui préfère se situer dans la recherche de la performance et non pas dans le réflexif qui pourrait interpeller l'entraîneur et les parents qui confient les enfants à ces structures.

#### **Pour vous, l'entraîneur joue un rôle fondamental...**

Souvent, ce sont d'anciens athlètes, ils ne peuvent donc pas ignorer que l'arrêt de la pratique a fait rupture et douleur et que, pour atteindre «l'élite», un certain nombre d'enfants ou de jeunes adultes ont parfois sacrifié leur existence, sont passés à côté de leur vie d'homme. Pour un entraîneur, deux hypothèses se présentent: soit, à l'issue de sa carrière, lui-même a effectué un travail de deuil, a bien réfléchi et peut repérer ce qui l'a aidé ou l'a desservi à se construire en tant qu'homme; dans ce cas-là, il sera un excellent entraîneur, car il ne fera pas l'amalgame entre ses propres

désirs, son propre vécu et ce qu'il attend de son poulain. Soit, au contraire, s'il n'a pas fait de travail d'élaboration sur son propre parcours, il va projeter sur son poulain ses désirs, ce qu'il aurait aimé faire et qu'il n'a pas réalisé. Dans ce cas-là, le sujet entraîné n'est plus sujet mais il est complètement instrumentalisé. **Mais la préparation mentale peut quand même se révéler efficace...**

C'est indéniable. Le mental d'un athlète est une réalité. Travailler son mental, c'est un travail de conditionnement: on prépare la tête à anticiper sur le déroulement d'une épreuve. Du coup, quand le sportif est en situation, il a déjà imaginé les difficultés et le parcours. Les méthodes d'imagerie mentale, de relaxation ont démontré leur efficacité. En revanche, on sait qu'elles ont des effets à un moment précis, l'an-

goisse peut tout à fait resurgir ailleurs, en dehors de la compétition. Le symptôme sera mis en sourdine par des techniques de conditionnement au moment de l'épreuve. Et, quoi qu'il en soit, les effets ne sont pas durables.

**La préparation mentale est à la limite dangereuse en ce qu'elle contribue à enfermer l'athlète dans son environnement... On n'est pas loin d'une sorte de dopage mental.**

On ne peut pas écarter cette notion de danger. Le problème, c'est que les psychologues qui interviennent dans le champ sportif, quels qu'ils soient, tombent implicitement sous le coup de l'obligation de résultats. Ils aident à la performance au prix, peut-être, d'une entrave au développement psychique harmonieux du sportif. Je n'utiliserais quand même pas le terme de dopage mental, même s'il ne faut pas se voiler la face: toutes les structures sportives ont besoin de résultats qui servent des causes multiples, même si, bien sûr, toutes ne tombent pas dans les excès que l'on a pu connaître dans certains pays (dopage, grossesse obligatoire pour augmenter les taux d'hormone, retard dans la croissance des athlètes, etc.).

**Vous parlez d'effet mortifère de la course à la performance et des structures qui l'encadrent.**

Les entraîneurs connaissent en général les difficultés que le sportif sera amené à rencontrer lorsqu'il sera contraint d'arrêter. Mais ils n'ont pas le droit de le dénoncer. Cela reste dans le non-dit au nom du maintien d'une illusion, d'un imaginaire collectif. Si un entraîneur disait d'emblée qu'en bout de parcours il va y avoir une

souffrance psychique, il viendrait briser un rêve, non seulement par rapport à son poulain mais également par rapport à tous ses pairs. Et cela, il n'en a pas le droit. Le monde du sport reste celui du secret. Les effets mortifères des institutions, c'est quand, au nom de la performance, et là je pense à des athlètes détectés très jeunes, elles mettent en place tout un système pour développer les compétences du champion pressenti. Au risque d'occulter le fait que l'enfant ou l'adolescent ont également des désirs

qui leur sont propres et ne se limitent pas à «oui, je veux faire du sport, oui, je veux être champion». Dans un système comme les sports-études, l'enfant ou l'adolescent ne vont plus pouvoir vivre comme leurs camarades, il y aura perte des relations qu'ils ont entretenues auparavant. Ils vont changer de vie. Le risque, c'est que des symptômes dépressifs puissent apparaître et qu'ils soient sous-estimés ou masqués et que l'on ne mesure pas l'impact et le retentissement que cette amorce du signe pathologique pourrait avoir dans un avenir proche ou lointain. D'où l'importance pour le psychologue clinicien d'être au fait des processus de l'inconscient individuel et de ses effets ●

Recueilli par GILLES DHERS

(1) Le psychologue clinicien va se référer à l'inconscient du sujet, à son discours et toute son histoire (l'enfance, l'adolescence, l'affectif, le sexuel); le cognitiviste ou le comportementaliste vont travailler sur un segment de l'individu ou un symptôme, comme la phobie.