

Trouver son confort dans la difficulté

Makis CHAMALIDIS

Docteur en Psychologie

Je souhaite partager avec vous un certain nombre de questionnements et d'expériences. Sans être un expert en matière de dopage, j'ai pu en diverses occasions m'intéresser à cette thématique au cours d'échanges avec des spécialistes. J'espère que les idées que je vous présenterai, seront de nature à enrichir la problématique qui nous intéresse aujourd'hui.

I. Les valeurs du sport

Le terme galvaudé de « valeurs » garde à mon sens une signification dans notre domaine.

De quoi parle-t-on aujourd'hui en se référant, dans le discours, aux valeurs du sport ? De la violence dans les stades, de la tricherie, de la haine de l'autre, de la corruption ? Ou songe-t-on plutôt à un sportif qui nous a marqué, même il y a vingt ans, non pas tant par sa performance que ses gestes de fair-play, de respect, de solidarité, d'humilité ?

Je m'intéresserai aujourd'hui aux personnes impliquées dans un projet sportif de haut niveau. Que peut-on transmettre aux jeunes, et par quel langage ?

Tout le monde ne cherche pas forcément à se frotter à la difficulté, à pousser ses limites quand cela devient dur, bref à s'inscrire dans une logique de haut niveau, que ce soit dans le sport ou dans les autres domaines de la vie. Notre société nous conduit d'ailleurs à adopter de plus en plus souvent la voie de la facilité. La télé-réalité par exemple nous transmet des messages de type : « tu n'as pas beaucoup de talent, ce n'est pas grave, en peu de temps tu peux devenir une star ». Les jeunes gens autrefois savaient à peu près quel type de métier ils voulaient faire un jour, aujourd'hui ils zappent le métier et nous disent qu'ils veulent devenir Britney Spears ou Zinedine Zidane... Dans la plupart des jeux vidéo dont sont fêrus les jeunes adolescents, il suffit d'actionner une simple touche pour recommencer sa vie si l'on se trouve en situation d'échec.

Pourquoi le sportif échapperait-il à un tel conditionnement ? Pourquoi serait-il le dernier « chevalier blanc » de notre société, alors que la tendance générale consiste à se détourner de la difficulté au lieu de s'y confronter ?

II. Des mots qui parlent

Nous devrions donc nous questionner dans un premier temps sur nous-mêmes, sur ce qui dépend de nous, sur les choses que nous sommes à même de maîtriser. Nous chercherons d'abord les mots que nous pouvons adresser à un jeune, à un athlète ; en particulier, nous devrions épurer notre langage de certains discours produisant l'effet inverse de l'effet recherché.

J'ai l'occasion régulièrement de travailler dans le milieu du tennis. Les grands problèmes des jeunes sont la frustration, l'énervement. Lorsqu'ils entendent pour la énième fois « calme-toi ! », ils savent qu'ils devraient se calmer, mais sont conscients aussi qu'ils ne peuvent maîtriser cet état et vont s'énerver encore plus. Peut-être qu'à ce moment-là ils ont envie d'être surpris par de nouveaux mots témoignant de la recherche effectuée par l'adulte pour réussir le déclic souhaité.

Ma proposition est donc de nous focaliser sur ce langage, qu'on soit entraîneur, médecin ou parent, et de prendre conscience que certaines paroles et attitudes sont plus efficaces que d'autres. Il est difficile par exemple de traduire en actes une injonction de type « il faut » (se concentrer, se lâcher, être autonome, être discipliné...). Cela peut parler à certains, or d'autres auront du mal à « mettre des actes sur des mots ». Par exemple le fameux « Il faut se lâcher », c'est un peu comme si on demandait à un artiste d'être inspiré...

En revanche, quand un jeune se rend compte que l'entraîneur fait un effort pour lui transmettre un message de manière convaincante, cette routine est cassée, le jeune est surpris et stimulé par l'impact. Je citerai par exemple cette injonction de Fernand HURTEBISE, l'ancien entraîneur de Stéphane DIAGANA : « ne venez pas à l'entraînement, venez vous entraîner ! ».

J'ai par ailleurs interrogé certains jeunes athlètes sur ce qu'ils souhaitaient entendre avant de débiter leur compétition. Ces adolescents avaient évidemment bénéficié d'échanges avec des adultes, et ont sans doute eu affaire à des éducateurs stimulants. Ils ont fait preuve d'imagination, et j'ai recueilli des expressions comme : « montre de l'autorité », « fais ce que tu sais bien faire », « pense au jeu, pas à l'enjeu », ou encore « impose ta personnalité ».

Par ailleurs, au lieu de se contenter de parler de victoire, il me semble qu'il faut également apprendre à perdre, c'est-à-dire : reconnaître la valeur de son adversaire, gagner le respect des autres, relativiser au lieu d'en faire une montagne, résister à la tentation de tricher, donner l'exemple aux plus jeunes...

En donnant à ma présentation le titre « trouver son confort dans la difficulté », j'ai voulu insister sur la nécessité de trouver l'équilibre dans le déséquilibre. On ne peut dire que les sportifs qui s'entraînent assidûment soient « équilibrés » : il s'agit de pousser les limites, de se dépasser. En revenant sur les biographies de grands champions, on trouve souvent comme impulsion initiale un complexe d'infériorité, une maladie infantile, un sentiment d'humiliation... Sans vouloir approfondir ici ce débat, je dirai qu'à mes yeux, dans le sport de haut niveau, le but n'est pas de rechercher le bien-être.

Comment vais-je réagir quand je suis confronté à la difficulté ? Là aussi, il est possible de transmettre un certain nombre d'idées. L'exemplarité prend ici toute son importance : comment par exemple inculquer à des jeunes de garder leur calme si l'on perd son sang-froid devant eux en voiture, dans les embouteillages... ?

Dans ce cadre, l'accompagnement de ces sportifs revêt une importance fondamentale.

III. L'exemple du partenariat entre le Stade Français et l'UNESCO pour l'accompagnement de jeunes joueurs de tennis

Ce partenariat a été instauré dans le cadre du tournoi de tennis *L'Open des jeunes*, destiné aux meilleurs jeunes de 13-14 ans et représentant une soixantaine de pays.

Depuis cinq ans nous proposons avec la section pour la jeunesse de l'UNESCO des ateliers pédagogiques autour de thèmes tels la connaissance de soi, la recherche de progrès et de valeurs, la résolution non violente des conflits ou encore des tables rondes comme celle consacrée au dopage. Cette dernière était loin d'attirer l'attention des jeunes : sur les 200 jeunes participant au tournoi, seuls cinq étaient présents, encadrés par une dizaine d'adultes : éducateurs, experts... Nous voyons donc qu'il n'est pas facile de diffuser l'information, même en mettant en œuvre des initiatives de ce type.

L'un de ces ateliers a donné lieu à l'élaboration d'une carte du mental qui est une sorte de parcours initiatique. La Carte invite à un voyage commençant par le Pays du Rêve en passant par la Vallée du Plan jusqu'à la Terre de Création (certains iront même à la Montagne de l'Accomplissement). Cet atelier pédagogique souhaite de manière très ludique donner des repères concrets aux jeunes et à leur entourage pour mieux se connaître, progresser et apprendre à se libérer sous la pression.





Pour le tournoi de cette année, qui aura lieu en juillet 2006 au Parc de Saint-Cloud, nous travaillerons avec les jeunes sur un arbre des valeurs. Il s'agit de faire dès cet âge-là un travail de sensibilisation. Nourrit par des témoignages de sportifs reconnus (Sébastien GROSJEAN : « Quand je respecte mon adversaire je suis plus concentré ! » ; Stéphane DIAGANA : « J'ai la haine... de mes faiblesses »), cette initiative invite joueurs, entraîneurs, parents, visiteurs à apporter leur contribution : une citation pour illustrer une valeur, une anecdote, un exemple de beau champion, un geste fair-play l'ayant marqué (dans son vécu ou dans l'histoire du sport). La personne est prise en photo, celle-ci est collée sur le mur accompagnée de son témoignage. Le mur sera également le support de messages que le tournoi souhaite faire passer (dopage, histoires sur les plus beaux gestes de l'histoire du sport...).

Sans avoir beaucoup parlé de dopage, j'espère que ces éléments de réflexion auront apporté certains éclairages sur l'éducation et l'accompagnement du sportif, dont les effets peuvent être conséquents en termes de prévention.

Questions de la salle

Eric JOUSSELIN

Il était question ce matin à la radio d'un tournoi de tennis de jeunes à Mont-de-Marsan. J'ai été frappé d'entendre une enfant de dix ans expliquer que ce qui était important, c'était qu'elle joue son jeu et se sente bien, qu'elle gagne ou qu'elle perde. J'avais l'impression que ce n'était pas là son langage à elle, mais un langage qu'on lui avait inculqué.

Cette anecdote soulève le problème des sports à maturité précoce : les entraîneurs oublient qu'ils sont aussi des éducateurs, les parents projettent leurs propres rêves sur leurs enfants et tendent ainsi à les objectiver... Il y a donc bien un travail important de pédagogie à effectuer.

Makis CHAMALIDIS

Il est vrai que les entraîneurs ou les parents ont souvent tendance à projeter sur les enfants leurs propres espoirs déçus, n'ayant jamais réussi à faire le deuil de certaines ambitions. Nous organisons parfois des groupes de parole pour les parents et les entraîneurs leur proposant ainsi un espace de réflexion et d'élaboration autour de ces thèmes-là.