

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	38 (1981)
Heft:	7
Rubrik:	Recherche, entraînement, compétition

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

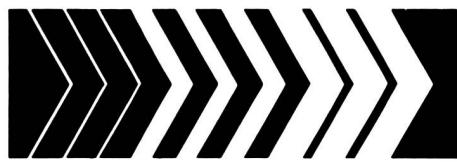
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



RECHERCHE ENTRAÎNEMENT COMPÉTITION

L'entraîneur et sa personnalité

Bruce C. Ogilvie et Thomas A. Tutko

Les deux articles que vous trouverez dans cette rubrique sont des chapitres tirés de la brochure no 4 «Trainer-Information-Entraîneur» qui n'existe qu'en allemand. La version intégrale française de cette brochure paraîtra prochainement aux éditions Vigot.

Nous avons constaté qu'il n'existe pas de programme ou technique efficace destiné à modifier le comportement d'un athlète, qui ne tienne pas compte de la personnalité de l'entraîneur. Sur le plan psychologique, chaque individu possède sa «tache aveugle» personnelle. Certains individus ne peuvent tout simplement pas être compris par d'autres – des entraîneurs par exemple – du fait des limites de la perception. Il y a des entraîneurs qui développent des préférences pour certains types d'individus sur la base d'attitudes et de sensations personnelles. Un exemple des plus frappants nous est donné par l'entraîneur qui conserve les attitudes de celui qui a des préjugés raciaux. On pourrait affirmer catégoriquement qu'un tel préjugé disparaîtra, mais malgré les meilleures intentions de cet entraîneur, ces attitudes profondes ne cesseront de se manifester. Elles engendreront immanquablement des problèmes de communication, reflets directs de ces attitudes inconscientes. La meilleure protection contre une limitation de votre efficacité par de tels mécanismes inconscients est de vous soumettre à une sérieuse introspection et d'analyser vos attitudes à l'aide d'un test personnel critique. Cela non seulement en fonction des attitudes passées, mais aussi en fonction de toutes les caractéristiques de votre comportement qui provoquent chez vous des réactions négatives. Afin de présenter un large éventail de ces attitu-

des perturbatrices, nous allons passer en revue les plus évidentes sous la forme d'un questionnaire. Déterminez vos propres réactions aux comportements types suivants en fonction de l'intensité avec laquelle ils vous touchent personnellement. Si vous ressentez une réaction négative immédiate à l'un de ces types d'athlètes, essayez alors de mesurer le degré de cette sensation en cochant une des cases allant de «profond rejet» à «complètement indifférent». Cette liste ne contient qu'une faible part du grand nombre de comportements qui dérangent fréquemment les entraîneurs. En tant que médecins, nous demandons aux entraîneurs d'examiner pourquoi ils ont parfois des réactions négatives fortes ou exagérées. Nous avons mis au point ce genre d'introspection pour pouvoir réduire les composantes émotionnelles qui contribuent à produire ce qu'on peut appeler des réactions rigides, fixes et improductives à des types de comportement.

On nous pose souvent cette question: «Est-il possible de rejeter certaines caractéristiques d'un individu sans rejeter la personne dans son ensemble?» Bien que dans le domaine de la psychologie clinique cette question soit toujours controversée, notre expérience nous suggère avec force que c'est tout à fait possible. Il faut accorder le plus grand soin au degré ou à la qualité de la réaction de l'entraîneur aux aspects négatifs de chaque athlète. S'il peut

Tableau

L'athlète	Profond rejet	Léger rejet	Légèrement indifférent	Complètement indifférent
refuse de suivre mon programme d'entraînement à la lettre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
refuse de s'entraîner avec l'équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
boude s'il n'arrive pas à imposer sa volonté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se plaint ou proteste sans arrêt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a tendance à former des clans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ne s'intéresse à rien tant qu'il n'est pas au centre du spectacle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
blâme toujours les autres, en cas d'insuccès	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cherche toujours des excuses à ses contre-performances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
essaie de contraindre l'équipe à agir à son idée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estime ses adversaires et refuse d'être agressif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ne s'intéresse à l'équipe que pour les parties de plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
refuse toute autorité quelle qu'elle soit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

détailler ce qui le dérange chez un sportif particulier, il sera possible d'isoler la ou les caractéristiques qui causent sa réaction. On peut aussi dire à un athlète qu'on n'apprécie pas certaines de ses caractéristiques mais que cela ne nous empêche pas de l'approuver en tant qu'athlète. Cette constatation n'est pas valable dans les cas où la façon d'agir de l'athlète provoque chez son entraîneur une réaction généralisée au point qu'il lui attribue des caractéristiques négatives dépassant son observation objective. Cette tendance est décrite sous le terme de «stéréotypie», c'est-à-dire la tendance à la projection, à partir de ses sentiments personnels, des traits de caractère qu'on rencontre toujours ensemble.

On entend dire par exemple qu'on ne peut pas compter sur les performances des athlètes extravertis, qu'ils sont égoïstes et manquent d'esprit d'équipe etc. Chaque fois que notre attitude repose sur un trait isolé de la personnalité et que nous évitons d'examiner d'autres aspects qui contrediraient notre jugement préconçu, nous sommes coupables de stéréotypie. Notre intention est d'aider les entraîneurs à éviter de tirer des conclusions trop hâtives au sujet d'un individu, sur la base d'informations ou d'observations incomplètes.

C'est pourquoi nous prétendons, en nous référant à notre expérience pratique avec les entraîneurs qui ont collaboré avec nous, qu'il est permis de rejeter des types spécifiques de comportement, sans pour autant rejeter nécessairement l'individu dans son ensemble. Mais ceci dépend de sentiments et d'attitudes profondément sincères de l'entraîneur. Si, à un niveau profond, l'entraîneur réagit à un comportement en rejetant totalement le jeune homme, il sera inutile d'essayer, au niveau verbal, de le convaincre que sa réaction ne concerne qu'un aspect de son comportement. Il est exclu de vouloir faire croire pendant une certaine période de temps – et encore moins pendant une saison entière – qu'on ne ressent pas ce qu'on ressent en réalité. L'attitude fondamentale finira toujours par se dévoiler et en particulier dans les situations imprévues.

Un entraîneur qui, par exemple, est soumis à un grand stress oublie de cacher ses sentiments. Il tombe peut-être le masque et laisse voir son vrai visage. L'entraîneur qui vient de perdre une rencontre importante peut très bien se retourner contre l'athlète qu'il soupçonne d'avoir feint d'être blessé et lui dire: «Il n'y a que toi à qui je ne puisse pas me fier, toi et tes satanées douleurs. Vas-tu te décider un jour à quitter tes bêquilles?»

Pour étayer notre opinion voici un autre exemple tiré de notre vie quotidienne. Nos enfants ou

notre épouse ont eu parfois des comportements à notre avis blessants, voire inacceptables, mais cela a-t-il provoqué en nous un sentiment de rejet total? En réponse à cette question, nous suggérons qu'une seule ou peu de différences n'affecteront que rarement une relation d'une telle intensité. On s'habitue, chez ses proches, à un certain «taux» d'attributs négatifs afin de pouvoir bénéficier de la récompense que constitue leur contribution positive à notre existence. Nous avons l'impression que cela peut et doit s'appliquer aussi à un entraîneur et aux membres de son groupe.

Voici un cas extrême qui a été vécu. Essayez de vous identifier au rôle de l'entraîneur directement responsable de l'athlète que nous allons brièvement décrire. Il s'agit d'un de nos meilleurs coureurs de fond qui a représenté notre école à l'échelon national. C'est un camarade sympathique et plein d'entrain, sachant manier la plaisanterie et dont l'humour est apprécié dans l'équipe. Il semble toujours s'opposer aux règles que vous imposez à votre équipe. En ce qui concerne l'entraînement, les discussions ou les réunions de club, il y assiste environ soixante-quinze fois sur cent. Venons-en maintenant à la disposition particulière qui caractérise la personnalité de ce jeune homme. Imaginez qu'en tant qu'entraîneur vous êtes confronté avec ce détail de comportement: notre jeune homme a pris l'habitude de porter à l'entraînement une espèce de capot aux couleurs criardes, rouge, blanc, bleu. Trois banderoles blanches d'environ 30 cm de long partent du sommet de ce couvre-chef. On jugerait que c'est en regardant une image de Ben-Hur derrière son char que l'idée d'une telle parure lui est venue. Notons que rouge, blanc et bleu ne sont pas les couleurs de notre club. Les choses se compliquent pour l'entraîneur lorsque notre gars insiste pour arborer ce capot dans les compétitions officielles.

Il en fait toute une histoire, démontrant par a plus b que sans lui il ne vaudrait plus rien, qu'il lui porte chance, qu'il s'y est habitué etc. A vous maintenant d'intervenir, en tant qu'entraîneur, et de prendre l'athlète en main en tenant compte de votre propre attitude de base et de vos sentiments. Nous sommes conscients qu'on ne trouvera pas deux entraîneurs qui réagiront de la même façon à ce problème. Deux approches différentes peuvent parvenir à un résultat pratiquement identique, tandis que deux entraîneurs qui ne se ressemblent pas et qui recourent à une même méthode aboutiront à des résultats différents. Pour une minorité d'entre eux, le problème n'en est tout simplement pas un, et ils acceptent cette manie tant que les résultats en compétition ne s'en ressentent pas. D'autres n'admettent absolument pas ce genre d'exhibition. Quel que soit votre sentiment profond, comment agiriez-vous en pratique dans un tel cas?

Nous avons jusqu'à aujourd'hui étudié la personnalité de 64 entraîneurs représentant les quatre principaux sports américains: basket, athlétisme, football américain et baseball. Cet échantillon n'a pas la prétention d'être l'exact reflet des entraîneurs de tous les Etats-Unis ou de la façon particulière d'entraîner. Ce petit échantillon permet de nous faire une première idée objective de la personnalité d'un choix d'entraîneurs qui se sont taillés une solide réputation, tant dans le sport professionnel qu'amateur.

On a comparé le profil moyen de ces entraîneurs avec les normes relevées chez les étudiants de sexe masculin pour voir s'il se distinguait de celui de Monsieur tout-le-monde. Nous avons constaté que les entraîneurs se distinguaient nettement de l'homme moyen par un grand nombre de caractéristiques humaines importantes. De plus, leurs profils étaient presque identiques à ceux des athlètes de classe choisis dans différents sports. Ces hommes, en tant que groupe, étaient semblables aux champions olympiques de natation, aux footballeurs, aux joueurs de baseball et aux basketteurs professionnels, ainsi qu'aux vedettes de l'athlétisme. Il vaut la peine de passer en revue certains des traits hautement positifs afin que vous puissiez les comparer à ceux qui composent votre personnalité. Nous avons également décrit deux caractéristiques moins favorables, car nous estimons qu'elles revêtent une très grande importance pour améliorer l'efficacité de l'entraînement. Nous pouvons donc décrire les entraîneurs en tant que groupe de la façon suivante:

- a) Ils aspirent fortement au succès avec un besoin évident d'être au sommet; sur ce plan, et en tant que groupe, ils ne sont dépassés que par les cadets de l'aviation américaine.
- b) Ils sont très ordonnés et organisés; ils préfèrent prévoir et s'intéresser à ce qui pourrait arriver.
- c) Ce sont des gens chaleureux, sympathiques et qui aiment les contacts humains.
- d) Ils ont un niveau de conscience bien développé et apprécient beaucoup les valeurs reconnues de notre société.
- e) Ils ont une personnalité et un tempérament spécialement solides pour contenir leurs émotions, même lorsqu'ils sont soumis à un stress considérable.
- f) En tant que groupe, ce sont des gens ouverts et confiants, qui ne sont pas excessifs.

sivement sur la défensive dans leurs relations avec les autres.

- g) Score très élevé en ce qui concerne les qualités de chef si on le compare à celui obtenu par des chefs élus ou nommés.
- h) C'est un échantillon de personnes dominantes, actives et recherchant les responsabilités du chef.
- i) Ils ont tendance à s'insulper eux-mêmes et à accepter les critiques lorsque quelque chose ne va pas, plutôt qu'à faire retomber la responsabilité sur quelqu'un d'autre.
- j) Ils ont obtenu la plus haute moyenne d'endurance psychologique de tous échantillons jamais étudiés. On s'aperçoit que la persévérance est le trait de personnalité dominant d'un entraîneur qui a réussi.
- k) Ils prouvent une maturité émotionnelle inusitée et, sur la base de leurs tests, on pourrait les décrire comme des gens qui affrontent la réalité bien en face.
- l) Ils ont la possibilité d'exprimer leurs tendances agressives naturelles d'une façon appropriée à leur rôle d'entraîneur.

A propos du besoin d'être le premier, nous avons vécu avec un entraîneur une expérience intéressante qu'il vaut la peine de vous conter, pour vous montrer jusqu'à quel point peut aller un tel besoin chez un individu de ce genre. Nous avons l'habitude de passer en revue, avec chaque entraîneur pris séparément, toutes les données recueillies dans nos tests.

Nous le faisons pour deux raisons principales: la première pour le familiariser avec les dimensions de la personnalité incluses dans notre étude et la seconde pour lui fournir des informations au sujet de sa personnalité. Nous discutons en détail chaque aspect qui, en théorie, devra améliorer sa façon d'entraîner et nous cherchons aussi à déceler les éventuelles «taches aveugles» psychologiques qui pourraient limiter son efficacité. Pendant une de ces séances particulières, nous parcourions les résultats d'un entraîneur extrêmement brillant; histoire de faire le point au sujet du score obtenu pour son ambition – particulièrement élevé d'ailleurs – nous nous référammes aux normes nationales. Tutko fit alors la remarque suivante: «D'après votre score, il semble que sur mille personnes, il n'y en ait que dix qui aient autant que vous le désir d'être les premières.» En colère, il répliqua: «Du diable, si dans tout le pays vous trouvez un entraîneur qui désire vaincre autant que moi!» Nous apprîmes bientôt par ses collègues que c'est bien là l'opinion exacte qu'ils ont pu se faire de lui après l'avoir fréquenté pendant quelques années. A côté de ces traits élevés nous en avons trouvé deux

autres, que nous, psychologues, pensons être défavorables lorsqu'il s'agit de s'occuper de jeunes gens. Il y a *tout d'abord* le très faible penchant à s'intéresser au besoin de dépendance des autres. Ce besoin s'exprime chez les athlètes lorsqu'ils voudraient que quelqu'un s'occupe d'eux, écoute leurs problèmes personnels, les protège lorsqu'ils sont en difficultés – en d'autres termes leur donne un grand soutien émotionnel. Les entraîneurs de notre étude étaient, en tant que groupe, très peu intéressés et disposés à jouer ce rôle. Ils n'admettaient pas ce besoin chez les autres et n'éprouvaient pas un grand désir de s'en occuper s'il était ressenti par un de leurs athlètes. En tant que groupe, ils ne faisaient pas preuve d'un grand empressement lorsqu'il s'agissait de dispenser un soutien émotionnel, ou de montrer un peu de compréhension envers des athlètes qui leur demandaient conseil ou qui avaient besoin qu'on les comprenne. Ils nous faisaient souvent remarquer qu'ils n'étaient pas des assistants sociaux et que leur «boulot» consistait à leur apprendre à vaincre. D'après les données recueillies, il nous semble que le fait qu'ils parviennent à s'engager totalement les empêche de reconnaître ce qui, pour les autres, peut constituer une forme de satisfaction absolument nécessaire. *La seconde qualité* qui leur fait défaut est l'ouverture d'esprit: ils sont inflexibles ou rigides lorsqu'il s'agit de recourir à de nouvelles acquisitions. Bien qu'on ait affaire à un échantillon de personnes raisonnables, elles semblent caractérisées par un conservatisme extrême qui tendrait à limiter l'usage de nouvelles données ou à les empêcher d'aborder de nouveaux problèmes par des méthodes différentes. A notre avis, ils sont du genre à s'accrocher aux vieilles méthodes et techniques, alors même qu'à l'évidence – en analysant objectivement les succès et les échecs – elles sont dépassées. L'exemple d'une telle rigidité nous est donné par l'entraîneur qui refuse toute musculation avec les poids dans certaines disciplines techniques de l'athlétisme, alors que les revues spécialisées sont remplies de preuves démontrant sa valeur potentielle.

Les entraîneurs qui ont eu l'amabilité de relire cet ouvrage avant sa publication ont tous eu la même réaction en lisant la caractéristique f). Ils n'ont pas l'impression que les entraîneurs soient généralement des personnes confiantes. Nos données sont en totale contradiction avec leurs impressions, du moins en ce qui concerne notre petit échantillon. Il est possible qu'ils fassent preuve d'une certaine mauvaise volonté à partager de nouvelles techniques qui mènent au succès, mais cela est dû à un esprit de compétition tout naturel dans le sport. Cela peut être

ensuite interprété par leurs collègues comme de la méfiance; telle est simplement notre hypothèse.

Comme nous l'avons déjà écrit dans une autre publication (*The Psychological Profile of a Champion; NCAA Coaches' Clinic*, Eugene, Oregon, 1964), nous n'avons jamais trouvé un seul athlète possédant, à un niveau élevé, chacune de ces vingt caractéristiques de personnalité. Cette constatation est également valable pour nos entraîneurs célèbres, à une seule exception près: l'entraîneur principal d'une fameuse université de la côte ouest; il a obtenu un score élevé pour chacune des vingt caractéristiques, mais il présentait lui aussi des lacunes en ce qui concerne les deux derniers aspects que nous venons d'expliquer. Pour y remédier, il avait engagé dans son équipe d'entraîneurs une personne capable d'offrir ce genre de soutien parce que naturellement doué pour cela. Il nous fit le commentaire suivant: «D'où la meilleure chose à faire: engager quelqu'un naturellement doué pour fournir ce genre de soutien émotionnel.»

Pour résumer ce que nous venons de dire, permettez-nous de mettre l'accent sur les points les plus significatifs:

1. Chaque athlète possède des traits de caractère qui lui sont propres.
2. Nous avons découvert certains traits de la personnalité qui permettent de distinguer l'athlète à problèmes de celui qui réussit.
3. Si nous pouvons déchiffrer objectivement les besoins psychologiques de l'athlète, alors nous pouvons appliquer une méthode idéale pour qu'il réalise au maximum ses possibilités.
4. Nous pensons qu'il doit être tout à fait possible de s'accommoder de types spécifiques de comportements négatifs, tout en maintenant une relation positive avec l'athlète.
5. En se soumettant à une introspection pour déceler ses lacunes psychologiques, l'entraîneur pourra améliorer l'efficacité de son travail.
6. Nous prétendons qu'il est impossible de dissimuler, pendant une période prolongée, des attitudes profondément négatives à l'égard d'un athlète.
7. En tant que maîtres nous ne devons pas absolument être parfaits, si nous sommes prêts à payer le prix de l'honnêteté de nos sentiments.
8. Après examen d'un petit échantillon d'entraîneurs renommés, nous ne pouvons que leur suggérer d'approfondir leurs connaissances psychologiques s'ils veulent obtenir encore de meilleurs résultats.

L'athlète et ses blessures

Bruce C. Ogilvie et Thomas A. Tutko (1re partie)

Le sport, de par sa nature, comporte un certain risque physique et il y a inévitablement des athlètes qui se blessent. Bien des titres ont été perdus parce qu'une vedette n'a pas pu se présenter au départ ou qu'elle a été diminuée à cause d'une blessure. De plus, nombreuses sont les carrières sportives qui prennent fin prématurément à cause d'une grave blessure. Les blessures ont causé de sérieux soucis à la plupart des entraîneurs car ils n'ont tout simplement jamais réussi à aligner une équipe complète et en bonne santé.

La nature de la blessure n'est pas aussi simple que cela puisse paraître, et il faut en tout cas distinguer plusieurs genres de blessures. Il y a des athlètes qui ne se blessent jamais sérieusement et d'autres qui n'ont jamais été complètement en bonne santé. Ce chapitre se propose de traiter un phénomène courant, celui de l'athlète à blessures. Nous cherchons à comprendre les éventuelles motivations d'un tel athlète et d'interpréter la raison de ces blessures.

Il faut dire tout d'abord qu'il n'existe pas un type unique d'athlète dans ce cas. L'éventail va du désir inconscient de se suicider aux grimaces pour ne pas devoir prendre le départ d'une épreuve. Avant de poursuivre, nous tenons à préciser que nous n'insinuons pas que tous les accidents soient d'origine psychologique. Une jambe, par exemple, ne peut pas être psychologiquement cassée; elle l'est ou ne l'est pas, et ce n'est pas l'athlète qui «pense» simplement qu'elle est cassée. Mais il est fort possible de se casser une jambe pour des raisons psychologiques, ou qui plus est, une jambe cassée peut avoir de nombreuses implications psychologiques chez un athlète. En excluant les blessures purement accidentelles, nous allons nous pencher sur les athlètes qui ont été blessés, et particulièrement sur ceux qui semblent poursuivis constamment par les blessures.

Du point de vue psychologique on peut classer les athlètes à blessures en trois catégories principales. *Les athlètes effectivement blessés, ceux qui se plaignent constamment de douleurs sans blessure apparente et ceux qui simulent intentionnellement une blessure.* Considérons d'abord les motivations les plus communes au groupe dans son ensemble, nous détaillerons ensuite les motivations spécifiques à chaque catégorie. Pratiquement chacun d'entre nous a été blessé un jour ou l'autre dans sa vie. Cela a eu pour premier résultat de nous rendre plus prudent; ne serait-ce que temporairement. Une blessure peut nous servir de leçon et c'est ainsi

que nous apprenons à les éviter dans le futur. Il semblerait cependant que certains individus n'en tirent aucun enseignement et ne parviennent pas à apprendre comment les éviter. Il y en a même parmi eux qui ont une intelligence normale ou supérieure, et qui, malgré cela, ne semblent pas capables de se protéger eux-mêmes. Nombreux sont les athlètes qui ont passé plus de temps dans un lit d'hôpital ou chez le physiothérapeute que dans un stade. Ce sont eux que les entraîneurs qualifient de téméraires et de casse-cous. Ils ne semblent pas connaître la peur ou font semblant de l'ignorer complètement. Leur courage dépasse de loin ce qui est requis par le but à atteindre. Dans les sports de contact, même le spectateur est capable de remarquer le joueur qui semble se moquer de sa propre sécurité et plonge la tête la première dans la mêlée. Il semble se désintéresser de lui-même, de sa sauvegarde et du fait qu'il pourrait se blesser sérieusement. Tant d'abnégation téméraire lui attire parfois le respect de ses supporters et de ses coéquipiers. Il arrive qu'on lui donne un surnom qui accentue encore son trait caractéristique: «le tueur», «le tigre», «le casseur».

Il va de soi que plus on prend de risques, plus la probabilité de se blesser est grande. Il se peut que l'athlète lui-même n'en soit pas conscient. Il pense que tout le monde se comporte comme lui et ne fait en somme que ce qu'il croit être son devoir. Certains sportifs qui s'exposent constamment ne font que concrétiser sur le terrain leur sens des responsabilités. Nous avons eu par exemple l'occasion de discuter avec un sportif professionnel qui, pendant sa carrière, avait acquis la réputation d'être un joueur particulièrement dur et agressif. En lisant les rapports établis sur son compte par les équipes adverses, il constate avec consternation qu'on le qualifiait de joueur extrêmement dur, agressif et dangereux. Il avait l'impression de n'être pas comme cela dans la vie de tous les jours, bien que quand il pénétrait sur le terrain il se sentait devenir quelqu'un d'autre. C'était comme si on l'attaquait et qu'il devait se défendre avec tous les moyens qui lui semblaient légaux – et dans certaines circonstances illégaux. Pour y parvenir, il lui fallait se donner à fond. Ce qui est le plus intéressant dans cette conversation, c'est qu'il sentait qu'en tant que sportif il était une personne différente. Il est important de signaler ici que sa carrière a été prématurément interrompue par une blessure à la jambe.

Le contact physique n'est pas le seul moyen pour un athlète de se blesser. Beaucoup s'entraînent si durement qu'ils s'affaiblissent au point de devenir nettement plus sensibles aux blessures. Ils vont au-delà de leur capacité de

supporter le moindre stress supplémentaire. Ou bien, ce qui est plus fréquent, ils donnent leur maximum et, dans un dernier effort suprême, franchissent le point de non-retour. Résultat: ils se blessent. Cela se répète parfois si souvent que l'athlète se décourage ou a l'impression de ne pas avoir assez de ressources. Il risque en fin de compte de rester blessé en permanence, que ce soit physiquement ou moralement, et découragé, il laissera tomber complètement le sport. A propos de ce type d'athlète à blessures, il est intéressant de relever le moment où se produit la blessure. Certains athlètes s'engagent tellement durant une compétition qu'ils finissent par être blessé par l'adversaire, ou se blessent eux-mêmes dans le cas des sports individuels où les contacts sont exclus. Ils en font tellement, payent de leur personne au point de s'affaiblir, et se rendent ainsi plus vulnérables. Il existe cependant un autre genre d'athlète dont la blessure ne survient que très rarement pendant la compétition elle-même, mais au contraire pendant l'entraînement. Tout le monde connaît le cas de ces athlètes «champions du monde à l'entraînement» et méconnaisables en compétition. L'athlète à blessures de ce genre ne tient jamais le coup jusqu'à la compétition proprement dite, il évite cette épreuve par le biais de sa blessure. Nous en discuterons les raisons lorsque nous traiterons les mécanismes et les motivations qui se cachent derrière un tel comportement.

En résumé on peut dire qu'il y a des athlètes chroniquement blessés à cause de leur comportement téméraire pendant la partie et/ou parce qu'ils s'imposent un entraînement au-dessus de leurs forces dans le seul but de se blesser.

Motivation

Il est difficile d'admettre que ces blessures puissent servir à quelque chose, et en l'occurrence à satisfaire certains besoins psychologiques de l'individu. «Monsieur tout-le-monde» considère simplement la blessure comme un accident ou un coup du sort. Et quand une même personne continue à être victime de blessures, on parle de série noire ou de «poisse». Certains vont un peu plus loin, constatant qu'il existe des types d'individus à accidents, mais ils ne cherchent pas à comprendre ce qui se cache là-dessous.

Si nous poursuivons dans cette voie et nous nous demandons pourquoi la même personne a tendance à se blesser constamment, nous pourrions nous borner à constater qu'il s'agit de la plus courageuse et que par conséquent, prenant de plus grands risques, *elle augmente les risques de se blesser*. Dans certains cas on

explique la grande fréquence des blessures par la stupidité et l'incapacité à tirer parti d'une expérience. Pourtant, si on examine les Q.I. ou les facultés mentales, force nous est de constater que les personnes ignorantes autant que celles intelligentes rencontrent le même problème. Afin de nous faire une meilleure idée sur les individus de ce type, essayons de considérer la blessure sous une lumière différente. Il faut, pour cela, se faire à l'idée que la motivation de l'athlète ne semblera peut-être même pas apparente pour lui. Il ne donnera que des explications superficielles. Etant donné qu'il cherche à se protéger psychologiquement, il dira tout simplement ce qu'on veut entendre ou ce qui semblera le plus logique pour lui et pour les autres. Pour toutes sortes de raisons il peut être inconsciemment motivé pour réaliser de pareilles performances et la façon dont il accomplit sa présentation le conduit inévitablement sur la liste des blessés. Les explications trouvées dans de tels cas ont également été vérifiées dans de nombreux autres domaines qui n'ont rien à voir avec le sport, mais notre expérience clinique ainsi que nos recherches nous ont appris qu'elles n'en étaient que plus pertinentes dans les milieux sportifs.

Une des principales raisons pour laquelle un athlète est continuellement blessé, c'est qu'en fait il désire l'être. Ce n'est qu'à travers la blessure qu'il parvient à assouvir certains besoins psychologiques qu'il est incapable d'apaiser autrement. Il est difficile d'admettre une telle affirmation lorsqu'on sait que l'homme moyen est prêt à tout pour ne pas être blessé ou devoir endurer des souffrances, même de très courte durée. Il faut se rappeler que les besoins sous-jacents décrits ici sont excessivement grands, tellement grands en fait que l'athlète est d'accord d'endurer cette souffrance pour parvenir à les calmer. S'il y en a qui pensent que c'est chercher un peu loin, qu'ils se remémoient les kamikazes de la Seconde Guerre mondiale, qui étaient d'accord de souffrir, voire de mourir pour des besoins ou une cause qui les dépassaient. Et si on remonte l'histoire, on tombe sans cesse sur des exemples de martyrs religieux, qui, pour différentes raisons, ont enduré des souffrances inouïes. Ce faisant, l'athlète est d'accord de sacrifier cette souffrance à d'autres besoins pressants et plus puissants.

Jetons un coup d'œil sur quelques-uns d'entre eux. Cette liste des motivations possibles n'est assurément pas exhaustive mais on y rencontre la majorité des raisons les plus marquantes. Un des bénéfices les plus évidents qu'un athlète peut retirer du fait d'être blessé est d'éviter la compétition. Lorsqu'il est blessé, personne

ne s'attend à ce qu'il produise un résultat. Nous avons mentionné précédemment que certains athlètes ont tendance à se blesser à l'entraînement plutôt qu'en compétition. Si cela se répète, l'entraîneur comprendra rapidement qu'en réalité il a affaire à un athlète qui redoute la compétition. Il peut se sentir en sécurité parmi ses coéquipiers tant que d'une manière ou d'une autre il est à même de leur démontrer ses capacités. Mais le problème se corse lorsqu'il s'agit d'affronter une autre équipe. Il ne sait pas s'il pourra assurer une performance valable et il a peur de découvrir la vérité. La raison de cette crainte est qu'au fond il se sent inférieur et moins capable que ses adversaires. En se blesseyant, il n'aura pas besoin de se soumettre au véritable test de ses capacités. En évitant la compétition, il peut fuir la confrontation avec ses sentiments d'infériorité, avec le perdant qu'il est, incapable de réussir quoi que ce soit. La situation dans son ensemble est cependant bien plus complexe que cela. Il est extrêmement difficile, sinon impossible, pour certains athlètes d'admettre leurs complexes d'infériorité, et pourtant ils vivent sous la menace constante d'être mis à l'épreuve. S'ils reconnaissent ouvertement leur peur ou raccrochent, ils se seraient traiter de cowards. Qui plus est, l'athlète à blessures désire souvent faire partie de l'équipe malgré le fait qu'il n'a pas envie de disputer les compétitions. La blessure satisfait ces deux besoins. Une fois qu'elle s'est déclarée, il peut en tirer parti de différentes manières. Il échappe premièrement à la compétition tant redoutée. Deuxièmement il peut rester un membre à part entière de l'équipe sans devoir y consacrer les efforts et les sacrifices que cela aurait nécessité pendant cette période. D'autres bénéfices viennent encore s'ajouter à ces points principaux. Souvent de pareils athlètes considèrent que l'équipe leur doit quelque chose. Ils ont même fréquemment l'impression de s'être sacrifiés pour le reste de l'équipe. Il leur arrive de considérer qu'après tout ce qu'ils ont enduré, l'équipe leur doit bien plus qu'aux autres. Pour cette raison toute l'organisation devrait avoir une dette envers eux, des entraîneurs aux dirigeants, en passant par les camarades d'équipe. On peut donc dire que la blessure constitue un moyen d'obliger les autres à vous devoir quelque chose.

Un autre bénéfice majeur recherché par l'athlète à blessures provient de la sympathie et de l'intérêt qu'il suscite chez les autres. La plupart des athlètes qui présentent ce problème sont essentiellement des personnes qui «sucent», c'est-à-dire qui ont un grand besoin qu'on s'en occupe, qu'on les surveille et qu'on les pousse. Une des composantes de la motivation

qui pousse à la blessure est l'envie d'être traité comme un enfant. Nous nous souvenons d'un footballeur qui se blessait plusieurs fois par saison et qu'il fallait à chaque fois évacuer sur une civière. Il y prenait alors une position foetale, se recroquevillait comme un bébé. Seulement après s'être occupé longuement de lui, il retrouvait un état à peu près normal. Dans de nombreux cas ces soins sont essentiels, et cela pour des raisons qui dépassent le seul fait d'être cajolé. C'est pour eux un signe qu'on les accepte encore, même s'ils ne sont plus dans la course. C'est un peu comme s'ils demandaient à être toujours acceptés, aimés et considérés de la même façon que le reste des athlètes, bien que momentanément ils ne soient plus actifs. En un certain sens ils se protègent contre le risque d'être démasqués et montrés du doigt en tant que fraudeurs et simulateurs. Ces soins attentifs leur donnent cette assurance. Il est souvent arrivé qu'un athlète récolte plus d'applaudissements après s'être blessé que lorsqu'il se portait bien. Certains athlètes passent pratiquement inaperçus jusqu'au jour où ils se blessent et, la publicité aidant, ils sont transformés en héros et martyrs tombés au champ d'honneur. Il semble bien que ce genre de notoriété remplit un vide, un fort besoin de se faire remarquer comme un héros malchanceux. En outre on se sert fréquemment des blessures comme excuse pour justifier la mauvaise performance de son équipe. N'entend-on pas trop souvent pareil discours dans les vestiaires: «Ah, si Charly n'avait pas été blessé..., ils auraient vu la différence si Yves n'était pas malade et Roger indisponible pour toute la saison.» Non seulement la blessure a sauvé Charly, Yves ou Roger, mais elle en a même fait des héros. Ainsi donc le «hasard» a transformé des joueurs moyens ou faibles en «étoiles tombées au combat». Une notoriété pareille peut être exaltante pour celui qui a de puissants désirs de se mettre en vedette ou éprouve des besoins exhibitionnistes. Si on y ajoute les autres bénéfices cités, le tout peut constituer une récompense des plus intéressantes. Il faut ajouter un point supplémentaire à ce qui a été dit plus haut. Il existe des athlètes qui insistent pour jouer malgré une «blessure». Et ils ont même tendance, pour que cela se sache, à la mettre bien en évidence. Ils se mettent des bandages démesurés, d'une couleur particulière, que seul un spectateur aveugle ne pourrait voir. A une blessure à la jambe ils ajoutent le boîtement qui ne passe pas inaperçu dans le public, ou la grimace de douleur lorsqu'ils sollicitent le membre blessé. Il se peut que tous ces signes aient été calculés inconsciemment pour dire au spectateur: «Regarde quel héros je suis; ne

suis-je pas littéralement en train de sacrifier ma santé ?» Cela ne fera qu'accroître l'admiration et le respect, ainsi que la sollicitude et l'intérêt que lui porte le spectateur moyen. En s'alignant avec une blessure l'athlète bénéficie non seulement des avantages que nous venons de mentionner, mais cela lui fournit aussi une bonne excuse au cas où sa performance serait mauvaise. Il est somme toute difficile d'admonester un homme blessé, car il a toujours la possibilité de se réfugier derrière sa blessure.

Avant de continuer, nous devons encore ajouter quelque chose au sujet de la blessure véritable. De nombreux athlètes, au cours de leur carrière, n'ont jamais souffert de blessures pendant leurs premières années de compétition et, si c'était le cas, elles étaient si insignifiantes qu'elles ne les ont stoppés que temporairement. Il ne faut jamais négliger les formidables répercussions psychologiques que peut avoir une blessure sérieuse sur un athlète. Certains athlètes se sentent indestructibles jusqu'au jour où ils sont victimes d'une blessure grave et sont confrontés à un genre de réalité qu'ils ne connaissaient pas encore. Ils commencent à prendre conscience du risque auquel ils s'exposaient, et continueront à s'exposer s'ils poursuivent leur carrière. Leur assurance est ébranlée et, sauf s'ils sont doués d'une force psychique remarquable et éprouvent une grande passion pour le sport, ils auront l'impression de ne plus pouvoir continuer ainsi, car le risque est disproportionné aux récompenses obtenues. Certains individus abandonneront purement et simplement, d'autres viendront grossir les rangs des blessés psychologiques ou des simulateurs décrits plus loin.

Traitements

Chacune des motivations cachées exige un mode de traitement différent, si on désire que l'athlète puisse réaliser à nouveau son potentiel.

Considérons-les séparément afin de savoir comment un entraîneur pourra s'en occuper efficacement. Il faut qu'il sache que plusieurs de ces motivations peuvent agir simultanément et que certaines d'entre elles *exigent parfois des traitements opposés*. Il peut donc être juste d'ignorer des réactions déterminées tandis que d'autres doivent être observées attentivement. Il faut que l'entraîneur juge les comportements spécifiques de l'athlète de manière différenciée. Là où il faudrait recourir à des modes de traitement contradictoires, il importe de diriger son action sur la motivation la plus évidente ou, au moins, sur celle qui semble être la plus importante pour l'athlète.

La première motivation est la crainte de la compétition parce que *l'athlète se sent foncièrement inférieur et n'a pas envie que cela se sache s'il est battu par un adversaire*. On imagine aisément que dans ce cas l'entraîneur devra s'appliquer à lui donner confiance, à faire sentir à l'athlète qu'il est capable non seulement de concourir, mais aussi de gagner.

Lorsqu'un athlète extériorise sa crainte de la compétition, il vaut mieux ne pas trop en tenir compte et se concentrer plutôt sur les aspects positifs. Il est même indiqué de procéder à des comparaisons avec des athlètes de classe dans le but de mettre ses qualités en relief. Ainsi, on lui donne confiance au point qu'il ait envie d'essayer autre chose et de s'entraîner davantage pour corriger ses défauts.

Les athlètes qui redoutent la compétition ont souvent l'inconvénient de ne pas aimer travailler leurs points faibles. Ils se concentrent à l'entraînement sur ce qu'ils savent déjà bien faire. Ils ont, pour cette raison, de la peine à progresser car ils ne s'occupent jamais des aspects qui leur posent le plus de problèmes. L'entraîneur devrait donc les amener lentement à entraîner leurs points faibles; il leur fera tout d'abord prendre confiance dans certains domaines particuliers et les encouragera ensuite à se pencher sur les domaines tant redoutés. Si pareille mutation réussit, il importe de les complimenter dès qu'on constate une amélioration.

Il y a des périodes cruciales dans le traitement des athlètes qui manquent de confiance en eux. L'une d'entre elles se situe immédiatement après un échec ou une défaite. C'est alors que l'athlète a le plus besoin de la confiance de son entraîneur. Il faut constamment se rappeler qu'il est important d'encourager ce type d'athlète à s'aligner en compétition; avec le temps, le désir de vaincre suivra. Au début, le point décisif à stimuler est son désir de concourir. S'il exprime ce désir, une partie du problème est résolue. Mais si l'entraîneur ne reconnaît pas cette amélioration et se concentre au contraire sur l'analyse critique de sa performance, l'athlète recommencera à craindre la compétition, à cause de sa peur de perdre et des mesures que son entraîneur pourrait prendre. Comme nous l'avons déjà dit, le moment crucial du traitement est celui qui suit immédiatement un échec. C'est pendant cette période que l'entraîneur, par son comportement, doit dire à l'athlète: «Je te suis reconnaissant de ta volonté de t'aligner, car en prenant le départ, tu montres que tu n'es pas inférieur mais que tu te sens assez fort pour faire de ton mieux face à tes adversaires.» En un certain sens un entraîneur devrait toujours dire à tous ses athlètes: «Tout ce que je peux exiger de chacun d'entre

vous, c'est que vous donnez le meilleur de vous même lorsque je vous le demande.»

Une autre période capitale dans le traitement de l'athlète qui redoute la compétition se situe avant une défaite prévisible; il a alors besoin de tout votre soutien. Bien sûr, il faut le soutenir avant n'importe quelle épreuve, car c'est à ce moment-là que ses sentiments d'infériorité commencent à augmenter. Là aussi l'entraîneur devrait faire passer le message suivant: «En prenant le départ, tu démontres que tu es fort; tant que tu feras de ton mieux, tu n'auras rien à redouter du résultat.» L'entraîneur doit transmettre un message de confiance à son athlète sans lui donner l'impression d'une contrainte directe. Lui dire par exemple, «je sais que tu vas bien marcher aujourd'hui parce que tu as des tripes», ne contribuera qu'à l'accabler davantage. Tout autre serait le message s'il lui disait, sachant combien il a travaillé dur, que la compétition ne pourra pas être beaucoup plus dure et qu'il lui suffira donc de refaire ce qu'il a déjà réussi à l'entraînement. C'est une façon de le soutenir sans mettre l'accent sur la qualité de sa performance, sur ce qu'on attend de lui. Le traitement mentionné ici est le même que celui de l'athlète à tendances dépressives. La différence principale est due à ce que ce dernier est en butte à des problèmes d'agressivité. Dans un cas il s'agit de redonner confiance, et dans l'autre de trouver le moyen de donner libre cours d'une façon socialement acceptable à des sentiments hostiles latents.

Ici l'entraîneur pourrait très bien nous dire que certains athlètes ont si peu de qualités qu'il est difficile, sinon impossible, de les encourager ou de les soutenir. Ils sont si moyens qu'ils semblent ne présenter aucun trait remarquable. Il importe dans un tel cas que l'entraîneur trouve quelque chose ou au moins isole un élément sur lequel il pense pouvoir se concentrer en vue de donner confiance à l'athlète. Même s'il ne s'agit que de sa régularité à venir s'entraîner ou à encourager l'équipe, cela donne au moins un point de départ à partir duquel l'entraîneur peut commencer son travail.

Passons à la seconde motivation, celle qui fait qu'un athlète blessé s'attire la compassion et la considération d'autrui. Il peut devenir ainsi un héros et recevoir plus d'applaudissements que s'il était resté indemne. Dans une telle situation, le traitement diffère nettement du cas précédent. Très souvent l'athlète devient assez dépendant de ce genre de récompenses secondaires que constituent la compassion, les encouragements et les applaudissements. Il importe pour lui d'être continuellement blessé pour obtenir de pareils accessits et pour cette

raison il est virtuellement perdu pour son équipe. Si on veut traiter efficacement ce type d'athlète à blessures, il faut l'ignorer. Il n'y a rien à gagner à être blessé. Dans bien des cas cela peut même exercer une influence néfaste sur le moral des autres membres de l'équipe. Par exemple quand un athlète blessé vient s'entraîner mais n'est pas capable de tenir toute la séance ou n'y prend part qu'à moitié, il contribue à créer une certaine irritation chez ses coéquipiers. S'il y ajoute encore des jérémiades ou des commentaires sur l'équipe, il ne fera qu'aggraver le climat de morosité. Certains athlètes blessés s'octroient le droit de devenir assistants-entraîneurs et consacrent le temps de leur indisponibilité à émettre des suggestions pendant les entraînements. Ceci n'occasionne que plus de soucis aux entraîneurs. L'athlète blessé poursuit encore un autre but plus destructeur; il peut servir d'exemple ou autrement dit, il peut constituer pour les autres un rappel continual que cela pourrait aussi leur arriver. Toutes les raisons citées plus haut justifient le fait que l'athlète blessé devrait être ignoré en tant que membre de l'équipe. Dans un sens très réaliste, il ne fait pas partie de l'équipe pour ce qui est de sa contribution. Il ne faut certes pas négliger sa guérison et il devra pouvoir bénéficier des meilleurs soins médicaux possibles afin de lui faire comprendre l'importance qu'il a pour l'équipe. Cependant, cette exception mise à part, il ne doit recevoir aucun privilège. Si sa principale motivation est d'être pouponné et qu'il la réalise pleinement par sa blessure, l'intérêt de la compétition passera rapidement au second plan. Comment ne serait-ce pas ressentir comme une injustice par l'équipe, l'entraîneur et athlète lui-même? Hormis une préoccupation sincère de l'entraîneur pour la santé de son protégé, celui-ci ne devrait pas recevoir le moindre des petits avantages escomptés. Le message que l'entraîneur peut communiquer à de tels athlètes est qu'il ne sera d'accord de les «chouchouter» qu'à condition qu'ils donnent leur maximum sur le terrain. Tout le reste ne devrait recevoir qu'un minimum d'attention, car ce qui compte en définitive, c'est la performance sportive. Certaines équipes ont poussé cette méthode à l'extrême en obligeant ces athlètes à s'entraîner ailleurs, à l'écart de l'équipe, ou en interdisant aux blessés de reprendre leur place tant qu'ils n'ont pas démontré d'être à nouveau en pleine forme. On est même allé jusqu'à leur donner une marque ou un maillot spécial pour leur montrer qu'ils étaient différents, dans l'intention, non pas de leur faire gagner des faveurs, mais de les traiter d'une façon neutre, si ce n'est punissante. De telles mesures garantissent qu'un athlète qui utilise-

rait le sport comme un moyen d'assouvir ses besoins d'être un objet de compassion, devra trouver autre chose pour parvenir à ses fins.

L'athlète à blessures; cas général (résumé)

Le but de ce chapitre a été de discuter les différents types d'athlètes à blessures. Nous avons suggéré trois types spécifiques que nous allons ensuite étudier plus en détail. Il s'agit de la blessure de bonne foi, de la blessure psychologique et du simulateur.

En général, l'individu moyen ne comprend pas bien pourquoi un athlète se blesse et quel est le sens d'une blessure. L'athlète blessé est souvent considéré comme plus agressif et courageux, raison pour laquelle il a subi pareil sort. Il existe en effet des cas d'athlètes qui, inconsciemment, font tout pour éviter la blessure, obéissant à un fort mécanisme protecteur.

Une fois blessé, on peut trouver bien des explications comme la malchance, la stupidité, la fatalité etc., mais la cause sous-jacente peut être la résultante de bien d'autres facteurs. *Les quatre d'entre eux cités dans cet ouvrage sont: le besoin d'éviter la compétition avant tout par peur de dévoiler sa faiblesse, le besoin de demeurer dans l'équipe* quelles que soient ses capacités, *le besoin d'obliger les autres ainsi que le besoin de compassion et de sollicitude.*

Nous avons également discuté d'autres points, comme par exemple le fait que les athlètes blessés reçoivent plus d'applaudissements que les autres ainsi que les moyens dont dispose l'entraîneur pour discerner la blessure véritable de celle utilisée à des fins différentes. Lorsqu'une blessure est réelle, il importe peu de la «dramatiser» et on affiche un désir intense de guérir afin de pouvoir reprendre la compétition. Le traitement de ces athlètes implique qu'on se concentre sur les points forts plutôt que sur les points faibles. Nous avons souligné l'importance du traitement qui suit immédiatement une situation d'échec. Nous avons suggéré qu'ignorer la blessure et se pencher sur l'athlète en tant qu'individu, sera plus favorable à long terme que le seul traitement de la blessure. Dans certains cas, il est peut-être préférable d'ignorer cet athlète en tant que membre de l'équipe, jusqu'à ce qu'il soit à nouveau capable de reprendre sa place.

Nous avons jusqu'à présent décrit les méthodes de traitement des motivations cachées pour tous les types d'athlètes à blessures. Comme précédemment, nous avons prétendu qu'il en existait trois types bien distincts, nous allons nous pencher plus en détail sur chacun d'eux, sur leur description de leur étiologie, sans oublier leur traitement.

La blessure de bonne foi

Il y a des athlètes qui sont les victimes d'une suite de blessures graves dont chacune aurait pu compromettre leur carrière. Jambe fracturée suivie d'une luxation de l'épaule, puis d'une fracture du bras etc. Nous insistons à nouveau sur le fait que nous parlons ici de blessures d'origine psychologique. Nous ne sommes pas qualifiés pour parler des faiblesses organiques ou héréditaires etc. Le domaine médical n'est pas notre spécialité. L'entraîneur pourrait bien se demander comment il fera pour faire la distinction entre le médical et le psychologique. Nous ne pouvons pas indiquer de méthode précise pour établir cette différence, mais les entraîneurs qui connaissent bien leurs athlètes se posent rarement cette question, car ils sont souvent très sensibles aux motivations cachées. Les entraîneurs expérimentés sont conscients dans ces cas-là que quelque chose ne tourne pas rond, quelque chose semble dévier des normes habituelles de comportement. En fait ils sont très conscients des motivations décrites ici.

Motivation

Comment concevoir la motivation d'un athlète qui désire se blesser corporellement? Pour disposer de plus d'indices, intéressons-nous à ce qui a été écrit sur la question. Le docteur Karl Menninger dans son livre «Man Against Himself» (quand l'homme devient son propre ennemi), nous parle d'un genre d'auto-destructio-

n qui est atteint ne s'anéantit pas d'un seul coup mais se détruit à petit feu pendant une période plus ou moins longue. Le sport lui fournit un terrain fertile car il y rencontre de nombreuses occasions de donner libre cours à ses penchants auto-destructeurs.

La motivation qui se cache derrière ces tentatives est l'hostilité de l'individu. Cette hostilité n'est pas dirigée contre les autres – cas faciles à déterminer – mais contre lui-même. Cela s'exprime chez l'athlète par des tentatives de se punir, voire de se détruire, par une suite de blessures sérieuses. Il est téméraire presque au point de commettre un suicide indirect (mais pas direct). Il incite les autres à le mutiler. Cet effort masochiste trouve sa récompense lorsqu'il se blesse. Deux raisons principales expliquent cet état de fait. La première provient de ce que l'athlète est injustement critique envers lui-même. Il a des exigences démesurées et parce qu'il n'arrive pas à les remplir *il se punit*. C'est un perfectionniste qui, pour atteindre son idéal, met son propre corps en jeu. Mais ses critères

sont malheureusement trop élevés et il ne parvient pas à y accéder, d'où cette suite de châtiments. Parfois, il faut chercher les raisons ailleurs qu'en sport – dans sa famille, au bureau, dans ses études etc. Le sport lui offre cependant le laboratoire rêvé où il peut continuellement se remettre en question. Des athlètes de ce genre nous ont dit être prêts à risquer le tout pour le tout pour parvenir au sommet. Tant qu'ils n'y sont pas, ils ne peuvent que se considérer comme des ratés et ils se punissent tant et plus en essayant encore.

L'autre raison qui fait qu'un athlète recherche la blessure grave a un rapport direct avec le sport. Au cours d'une compétition les blessures sont inévitables, et il arrive parfois qu'elles soient dirigées contre soi-même. Cependant lorsqu'un athlète blesse un autre, les conséquences peuvent être assez imprévisibles. Beaucoup d'athlètes ne s'en remettent jamais d'avoir blessé quelqu'un. La majorité d'entre eux considère bien sûr que cela fait partie du jeu, un certain nombre en sera peut-être temporairement déprimé tandis qu'il en existe une petite fraction qui se sent si responsable, si coupable, que la seule punition pour elle est de se blesser à son tour. «Oeil pour œil...», telle la philosophie de ces individus, peut-être aussi leur conception de la vie et, consciemment ou inconsciemment ils se mettent en demeure de payer leur dette de la seule façon qu'ils connaissent: en se blesser autant et même souvent plus que l'athlète qu'ils ont touché. Ainsi la dette est effacée et ils n'ont plus à supporter leur sentiment de culpabilité.

En examinant ce phénomène particulier de plus près, on découvre que ce besoin de se punir en retour provient du fait que ces personnages sont souvent effrayés par leurs tendances agressives latentes. Ils les écartent tant que possible de leur vie de tous les jours. Lorsqu'ils blessent quelqu'un, ils ont l'impression d'avoir donné corps à leur agressivité et, dans l'espérance de pouvoir la contrôler dans le futur, ils pensent devoir expier cette faute. S'ils n'en tiennent pas compte et la laissent impunie, cela équivaut pour eux à admettre leur méchanceté et ils seront accablés par la culpabilité. Certains en arrivent là sans même avoir commis d'acte hostile ou blessé quelqu'un: seule l'intention ou l'impulsion suffit pour déclencher chez eux ce genre de geste auto-punitif.

Mais cependant l'auto-punition n'est pas forcément la seule raison. C'est souvent un moyen à l'aide duquel un athlète peut punir quelqu'un d'autre, souvent un être cher auquel il ne peut pas exprimer son hostilité et qu'il craint aussi de perdre s'il se montrait ouvertement méchant.

S'il exprime cette colère en paroles ou en actes, il risque de perdre l'être cher et pour cette raison il le punit d'une façon plus subtile. En se blessant, il blesse aussi l'autre. Prenons l'exemple de l'athlète qui n'était pas particulièrement attiré par le sport, mais obligé d'en faire à cause d'un père frustré dans ce domaine; il se peut qu'il haïsse son père pour ce qu'il lui a fait et qu'il désire le punir. D'un autre côté il n'ose pas abandonner de peur d'être rejeté et désavoué par son père. En se blessant il peut se venger de différentes façons. Premièrement en le culpabilisant, car s'il est blessé, n'est-ce pas à cause des ambitions de son père? Deuxièmement, en ne pouvant pas participer à la compétition que son père attendait avec impatience. Mais ce qui semble plus important encore, c'est que tant qu'il est blessé, l'athlète n'a plus à se préoccuper de compétition. Et ainsi la blessure répond à une multitude de besoins imbriqués les uns dans les autres.

Citons pour terminer un *dernier type d'athlète à blessure de bonne foi*. Il s'agit de *l'athlète du genre spartiate* qui a besoin de la blessure. Nous connaissons tous des commères dans la cinquantaine qui se retrouvent pour discuter de leurs opérations; goitres, appendicites, tumeurs, sont autant de drames de l'existence. C'est la taille de la cicatrice qui détermine l'ampleur du sacrifice. Et il en va de même pour certains athlètes.

Comment ne pas être impressionné par ce genre d'individu couvert de cicatrices, symbole du héros ou du surhomme qui n'a pas hésité à affronter la mort? Pour un pareil athlète, qui n'a de lui-même qu'une image chancelante ou qui n'a pas vraiment confiance en lui, les cicatrices sont un signe de virilité. Elles deviennent une marque de distinction, la preuve qu'il est un dur. Mises fièrement en évidence, elles constituent un témoignage de courage. Il essaiera même de les minimiser ou de les considérer en plaisantant comme des signes de faiblesse. Intérieurement, les balafres demeurent un objet de fierté. Aux autres maintenant de reconnaître ce signe de réussite, de constater qu'il est un dur car il affiche les stigmates de la souffrance. La cicatrice est un symbole de courage qui doit être respecté de tous. Lorsqu'on traite un tel athlète, il importe de ne pas lui expliquer tout cela. En lui arrachant cette défense, on mettra au jour son insécurité et il se sentira démasqué. Mieux vaut donc l'ignorer que de le tourner en ridicule. Si c'est tout ce à quoi un athlète peut se raccrocher, cela signifie qu'il est plutôt fragile et qu'il risque de s'effondrer si on le lui enlève. Ce mince étendard est l'unique chose qui le rassure en lui faisant croire qu'il est quelqu'un de valable.

Etiologie

Chez tous les athlètes à problèmes mentionnés ici, il n'y a pas de corrélation parfaite entre les modèles familiaux, les expériences personnelles et le type de problème qui en résulte. Nous avons simplement pu établir entre eux un haut degré de probabilité. Tout entraîneur expérimenté pourra nous citer des exceptions à ces cas, mais en général les modèles émotionnels décrits ici correspondent assez étroitement à certaines expériences vécues. Celles-ci permettront à l'entraîneur de se faire une meilleure idée sur l'origine de tous ces problèmes. D'ailleurs, l'entraîneur n'est souvent considéré comme rien de plus qu'une nouvelle figure parentale et l'athlète va y transférer les sentiments qu'il nourrit pour le parent en question – en général le père. L'athlète réagira alors avec son entraîneur comme il le faisait avec son père et si en retour, cet entraîneur se comporte comme son père, il y a fort à parier que l'athlète continuera à souffrir des différents types de problèmes émotionnels que nous avons évoqués précédemment.

Si nous discutons ici l'étiologie de ces problèmes, c'est pour permettre à l'entraîneur d'adapter ses réactions afin que l'athlète puisse le considérer d'un autre œil et, espérons-le, aider ce dernier à surmonter ces barrières émotionnelles. Nous insistons sur ce point parce que, dans les trois types d'athlètes à blessures, *l'entraîneur et ses réactions jouent un rôle particulièrement important*. Son comportement peut soit accentuer, soit atténuer les différents cas étudiés dans ce chapitre. L'individu qui se sert de la blessure de bonne foi a eu des parents particulièrement exigeants et autoritaires. Ils attendent énormément de leur enfant; pour eux il aurait dû être un lutteur dur et volontaire. Ils lui avaient fixé des normes élevées et souvent hors de portée. Il faut réussir seul, à la force du poignet, telle est leur philosophie. Sois dur au mal, fais pas de bêtises, sue sang et eau, n'aie peur de rien et tu arriveras au sommet; surtout pas de place pour les sentiments! Excepté ce genre d'encouragement, l'enfant n'a souvent eu que fort peu, si ce n'est pas du tout, de contacts positifs personnels avec son père. Pour satisfaire celui-ci et lui montrer qu'il était digne d'être son fils, il fallait qu'il donne tout ce qu'il avait dans le ventre. On s'est en outre toujours attendu à ce que l'enfant soit un individualiste désirant arriver par ses propres moyens. Son père se présentait toujours comme un autodidacte, le genre de gars qui s'est élevé à la force de ses poignets. Il ne tolérait pas les plaintes et considérait la «raclée» comme un bon moyen pour se faire obéir.

Tout ce dont le garçon disposait pour éveiller un sentiment quelconque à son égard, c'était le dur travail et l'effort physique. On lui avait fixé des critères élevés concernant le bien et le mal, et gare à lui s'il ne les respectait pas. Il n'y avait pas de règles souples, les nuances n'existaient pas, tout était soit blanc, soit noir. Dans une telle éducation, on ne récompense qu'au compte-gouttes et on insiste sur le fait qu'il y a encore bien du pain sur la planche. Au lieu d'apprécier les résultats positifs, on s'étend à n'en plus finir sur les échecs, tout en insinuant que cela ne saurait durer. Le succès n'amène que des manifestations d'affection temporaires et bien vite réprimées. L'athlète se sent continuellement rejeté et même les signes d'affection sont enveloppés de rudesse, souvent au point de devenir agressifs. L'athlète ne se sent accepté que s'il se constraint à un travail impitoyable et même quand il le fait, il ne peut jamais être sûr que ses parents montrent une quelconque satisfaction. Si la famille comptait plusieurs enfants, la compétition n'en était que plus sévère, car il fallait encore en faire plus pour espérer obtenir le moindre signe de reconnaissance.

Tout compte fait, la punition semble davantage appropriée comme un moyen d'être accepté que comme un moyen de réussir. Bien trop souvent l'effort mis en œuvre devait être disproportionné à la tâche à accomplir. Il est facile de comprendre comment dans un tel environnement, la souffrance, le sacrifice et les blessures vont de soi. Même ainsi celles-ci ne reçoivent qu'une attention minime et elles sont encore considérées comme un moyen d'échapper à ses obligations. Se développant dans de telles circonstances, l'opinion qu'on se fait de soi ne peut que s'en ressentir. Il est difficile de se forger une opinion positive de soi-même lorsque les matières premières font défaut.

Traitemen

Il est certain que la tâche qui attend un entraîneur désireux de soigner un pareil athlète puisse sembler démesurée, et pourtant ce n'est pas nécessairement le cas. Habituellement un tel athlète possède tellement d'aspects positifs, que le seul travail de l'entraîneur consiste à les modeler. *La réussite de tout le traitement repose sur une estime sincère et positive envers l'athlète.*

C'est le devoir de l'entraîneur d'empêcher l'athlète de s'auto-détruire. Malheureusement les entraîneurs sont souvent si contents de rencontrer un zèle pareil, qu'ils s'en servent comme exemple pour les autres. Il leur arrive de ne pas se rendre compte qu'une telle débauche d'éner-

gie est motivée par des forces qui n'ont rien à voir avec le sport. On arrive à créer chez cet athlète une opinion de soi positive, en s'intéressant à lui pour d'autres raisons que la seule performance. Si on discute des autres aspects de sa vie et on l'estime tout autant pour ce qu'il réalise en dehors du sport, on peut contribuer efficacement à le faire se considérer comme quelqu'un de capable. Certains entraîneurs font un effort particulier pour connaître tous les aspects du tempérament d'un athlète, ce qui lui plaît dans son travail et dans ses loisirs, ou sur le terrain de sport. Il est souvent bénéfique d'avoir avec lui une discussion approfondie sur les problèmes de son existence quotidienne, ce qui permettra de lui faire comprendre que vous ne le considérez pas simplement comme un des rouages de la machine que constitue l'équipe. *Une des périodes cruciales* déjà mentionnée, mais capitale chez ce type d'athlète, *se situe juste après un échec*; il importe alors de le soutenir, autant qu'après une victoire. Si, pendant cette période, l'entraîneur lui donnait l'impression qu'il n'est pas à la hauteur, il n'en deviendra que plus auto-destructeur. Il sera peut-être d'une importance primordiale de lui faire savoir, que malgré la défaite il reste à vos yeux quelqu'un de valable, car c'est à ces moments-là que l'entraîneur est mis au pied du mur. Si vous pensez qu'il est partiellement ou totalement responsable de la défaite, bornez-vous à lui demander ce qui s'est passé. Plutôt que de s'ériger en juge, l'entraîneur profitera de cette occasion pour lui laisser donner libre cours à sa vision des événements et expliquer pourquoi les choses ont mal tourné. Il suffit souvent d'une main secourable ou de quelques mots réconfortants pour lui redonner dans ces moments-là l'impression qu'il est accepté. S'il a ce sentiment, l'athlète pourra commencer à se rendre compte qu'il n'a pas besoin d'être aussi critique envers lui-même. Il consacrera par conséquent moins d'énergie à s'auto-détruire.

Si, malgré un échec, il se sent accepté par l'entraîneur, il pourra commencer à s'accepter lui-même avec toutes ses faiblesses. Il lui faudra cependant le soutien de son entraîneur, car c'est le personnage clé dans cette période cruciale de la vie de l'athlète. C'est certainement plus facile à dire qu'à faire et on n'y arrive pas forcément du premier coup. Une fois ce résultat obtenu, entraîneur et athlète s'accepteront et se respecteront mutuellement. Parfois l'entraîneur est obligé de retirer son athlète de la compétition s'il constate qu'il est en train de se détruire. A la première occasion, il doit alors lui expliquer la raison de son geste et lui confirmer qu'en tant qu'individu il passe avant ses résultats sportifs. S'il a omis de le faire, l'athlète se

sentira encore plus incapable et le mécanisme d'auto-déstruction reprendra. Si on ne le retire pas de la compétition ou si on ne lui explique rien, on ne fait que compliquer un problème qui l'est déjà suffisamment. Mais si on brise ce cercle vicieux, l'athlète pourra commencer à considérer ses responsabilités d'un œil plus réaliste sur le plan sportif et à admettre que son entraîneur est sincèrement intéressé à son bien-être.

La blessure de bonne foi (résumé)

On constate que certains athlètes sont victimes d'accidents ou de blessures en série qui viennent à bout de n'importe quel individu moyen. Nous avons émis l'hypothèse qu'il s'agit-là de personnes d'un genre particulier qui essaient inconsciemment de se détruire, lentement mais sûrement. C'est le résultat d'une agressivité manifeste dirigée davantage contre eux-mêmes que contre les autres. De tels athlètes se châtient impitoyablement lorsqu'ils échouent et comme ils placent leurs buts et leurs désirs trop haut, l'échec est inévitable. Dans certains cas la blessure de bonne foi succède à une blessure infligée à un adversaire. L'individu en question ne se pardonne pas d'avoir laissé parler son agressivité et c'est pourquoi il se blesse. On rencontre la même situation quand l'athlète éprouve des désirs inconscients de blesser quelqu'un d'autre; en lieu et place, il s'inflige cette blessure à lui-même pour que cet autre ressente de la douleur. C'est un moyen indirect de se venger.

Le dernier type d'athlète à blessures de bonne foi est celui de l'individu qui est fier de sa blessure, et en particulier de ses cicatrices qu'il essaie de mettre en évidence comme une preuve de son courage.

Le passé de tels athlètes a été habituellement marqué par un comportement extrêmement punitif des parents, et particulièrement du père. On l'a traité sans ménagement, les exigences parentales étaient inflexibles. On punissait le moindre échec et on encourageait la compétition au sein même de la famille, au point qu'elle devenait un facteur déterminant dans la lutte pour gagner l'affection des parents.

L'entraîneur qui veut s'occuper d'un tel athlète devra le protéger contre lui-même. Il doit essayer de lui faire savoir qu'il est sincèrement préoccupé par ses problèmes et qu'une victoire en sport ne vaut pas la peine qu'on se détruisse. L'athlète devra se sentir accepté malgré ses échecs. Plus l'entraîneur se sentira concerné par son cas, plus il désirera l'aider à se protéger contre lui-même, et plus l'athlète sera capable de réaliser son potentiel.

(Suite dans le prochain numéro)