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: 8

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: 09.01.2026

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

L'athlète et ses blessures

Bruce C. Ogilvie et Thomas A. Tutko (fin)

Chapitre tiré de la brochure no 4 «Trainer-Information-Entraîneur» qui paraîtra en français aux Editions Vigot.

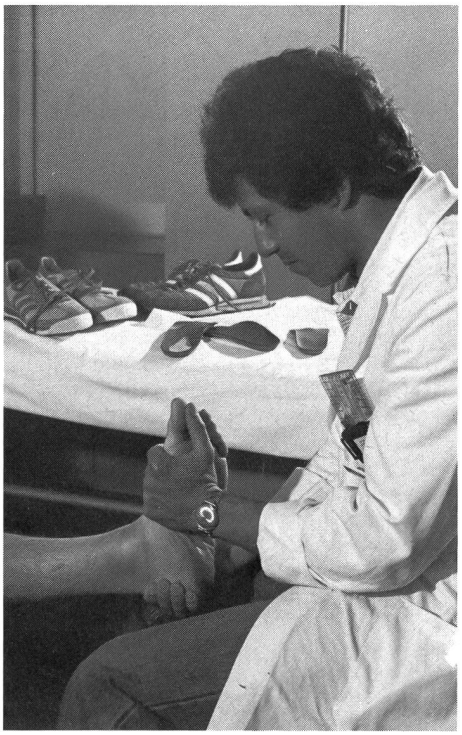
La blessure psychologique

Il n'y a pas d'athlète plus déroutant que celui qui se plaint continuellement d'une douleur ou d'une blessure bien que rien à l'évidence ne puisse justifier ce comportement. Les entraîneurs croisent constamment sur leur chemin des individus qui *affichent tous les signes extérieurs de la blessure,* au moins dans la façon dont ils décrivent leurs prétendues souffrances, quand bien même *un examen médical approfondi n'a pu déceler aucune trace.* Tous les entraîneurs interrogés auraient pu nous citer des listes d'athlètes pour qui l'infirmerie tenait lieu de second foyer. Ils leur ont collé différents surnoms allant du «comédien» à l'«anatomiste». Ils en arrivent parfois à être convaincus que l'athlète souffre réellement et qu'ils ne sont pas capables de découvrir la cause de son état. Ils éprouvent souvent l'impression de s'être trompés dans leur diagnostic ou de n'être tout simplement pas qualifiés pour venir à bout du problème que représente un pareil athlète. On envoie fréquemment ces gars-là chez le médecin pour de plus amples investigations, et la même histoire recommence dans le cabinet médical. On ne peut souvent pas compter sur un athlète de ce genre, car il est difficile de prévoir s'il sera en état de participer aux épreuves qui restent au calendrier. Il faut donc prévoir un remplaçant ou abandonner l'espoir de l'aligner régulièrement.

Certains estiment que le risque n'en vaut pas la chandelle, l'ignorent complètement ou le raient froidement de la liste de leurs titulaires. Si sa contribution au club est minime, cela ne les gênera pas trop, mais si par contre il a un talent exceptionnel ou de grandes possibilités, la décision ne sera pas aussi aisée. L'entraîneur n'arrive pas à se défaire de l'idée que l'athlète pourrait s'en sortir et finir par guérir. Si un tel genre de relation se poursuit pendant une période prolongée, il est fort possible que l'entraîneur commence à développer une certaine rancune et qu'il se mette à l'exprimer ouvertement à l'égard de cet athlète qui ne remplit pas son contrat. Cela ne fait généralement qu'accentuer le problème et par conséquent accroître la colère de l'entraîneur.

Ce problème est très différent de celui de l'athlète qui s'est cassé la jambe ou foulé la cheville, même s'ils sont tous les deux en fait des athlètes à blessures. Ce type d'athlète a plus que tout autre *tendance à encourir les foudres de son entraîneur,* particulièrement si celui-ci a connu une saison décourageante. Il est primordial de comprendre ce modèle particulier de comportement, non seulement à cause du malentendu qu'il engendre souvent et du mystère qui l'entoure, mais aussi à cause des effets qu'il exerce sur les autres. Etudions-le plus en détail, car il n'est pas si rare qu'on le croit, et essayons de comprendre les significations possibles de ces «blessures».

En tant que psychologues cliniques, nous avons constamment affaire à des gens qui manifestent un niveau élevé d'anxiété. Il est clair que la nature elle-même de l'épreuve sportive favorise le développement d'une certaine anxiété chez l'athlète qui s'apprête à participer à une compétition. Nous possédons tous des moyens pour rendre notre anxiété supportable. Dans un chapitre consacré à l'athlète hyper-anxieux, nous avons énuméré les comportements révélateurs de ce phénomène. Ces signes extérieurs reflètent les mécanismes physiques qui se déroulent intérieurement: paumes moites, bouche sèche ou même malaise généralisé sont autant de symptômes qui nous permettent de constater qu'une personne est anxieuse. Il arrive fréquemment que la situation elle-même provoque l'anxiété, comme par exemple les moments qui précèdent une épreuve sportive. A ces signes extérieurs de nature physique viennent s'ajouter des signes de nature plus psychologique. Certains individus deviennent presque solennels, d'autres sont pris de fous rires, d'autres encore n'arrêtent pas de parler pour chasser de leur esprit la tâche qui les attend. Nous classons ces comportements dans *les mécanismes de défense.* Il y a cependant un type de défense qui est uniquement trompeur. Certains individus ne semblent éprouver aucune anxiété. Extérieurement ils sont calmes au point de paraître indifférents ou pas concernés. Si vous leur demandez comment ils se sentent, ils vous répondent qu'ils se sentent bien, que rien ne les tracasse. Même les situations habituellement génératrices d'anxiété ne semblent avoir aucun impact sur eux. J'ai entendu des entraîneurs dire que si, dans certaines situations, un athlète ne ressentait aucune anxiété, c'est que manifestement il ne comprenait pas ce qui allait se passer. C'est un peu comme s'il était naïf ou stupide.



Une pareille conduite pourrait nous faire croire que la personne en question n'est pas anxieuse et cela se vérifie en effet dans certains cas. D'un autre côté elle peut aussi avoir recours à un type de défense que les psychologues nomment la répression. En examinant cette personne plus attentivement, nous constatons que physiologiquement elle réagit à l'anxiété, mais que celle-ci n'est jamais perçue au niveau conscient. Cet individu ressemble à une voiture dont les roues tournent dans le vide, ou mieux encore, à un volcan. A l'extérieur tout est calme et serein, mais à l'intérieur il est en train de bouillir psychologiquement. Cette activité interne affecte l'individu, sans qu'il prenne conscience de ces sensations d'anxiété.

C'est pendant cette période d'anxiété que le corps se prépare à la lutte. Si la compétition a lieu, l'énergie est libérée. Si par contre il ne se produit aucun affrontement, le corps reste sur ses gardes et l'individu reste constamment prêt au niveau émotionnel. Si cette situation se prolonge, *la fatigue commence à se manifester d'une autre façon.*

Une des plus communes d'entre elles est caractérisée par des troubles de certains organes, comme un ulcère, de la migraine, des douleurs dorsales etc. Pratiquement tous les organes du corps peuvent être touchés. Une spécialité de la médecine, appelée *médecine psychosomatique,* se consacre exclusivement à ces phénomènes. Au fond, le corps commence à se fatiguer et les symptômes physiques qui en résultent sont le reflet de cette fatigue.

Comme on peut s'en douter, ulcères et maux de tête n'ont aucun secret pour les entraîneurs. Certains d'entre eux ont même l'impression d'en détenir le monopole. De pareils symptômes se manifestent aussi chez de nombreux athlètes. On se rend compte de la nature psychologique de leurs problèmes, lorsqu'ils sont atteints de maladies psychosomatiques.

Il existe cependant un stade intermédiaire des plus embarrassants, lorsqu'un athlète réprime la plus grande partie de son anxiété sans que cela n'éclate sous la forme d'un symptôme physiologique quelconque. L'athlète peut éprouver une véritable douleur consécutive à toutes les pressions exercées par le sport, douleur résultant en fait de l'anxiété qui s'est accumulée pendant une longue période et qui n'a pas été libérée. Plus spécifiquement, on peut dire que la douleur a été convertie en un symptôme physique à l'insu de l'athlète.

Il y a un syndrome clinique, bien connu sous le nom d'hystérie de conversion dans lequel l'anxiété est convertie en un handicap physique. On en connaît plusieurs cas classiques, les plus célèbres étant cités dans les ouvrages de Freud et de Bleuler. Ce phénomène particulier est bien plus répandu qu'il ne paraît dans les milieux sportifs.

Dans ces cas-là, il ne faut pas négliger un élément important: la nature de cette conversion. Il est intéressant de relever que la douleur, qui dérange inévitablement les athlètes, présente aussi plusieurs avantages. Par exemple lorsqu'elle apparaît, l'anxiété disparaît, c'est-à-dire qu'elle est convertie en un symptôme physique, par exemple un mal de tête. De plus, elle offre l'avantage de permettre à l'individu de s'éloigner de la situation qui engendre l'anxiété. Mieux encore, grâce à la douleur, on commencera peut-être à tenir compte des besoins qui ont déclenché l'anxiété chez cet individu. Tout ceci peut sembler bien confus, mais prenons un exemple et soulignons chacune des étapes que nous venons de mentionner.

Prenons le cas d'un athlète qui n'était pas particulièrement attiré par l'athlétisme, mais en faisait pour faire plaisir à son père. En y participant il s'attirait l'estime de son père, à condition toutefois de gagner ou de réaliser une performance particulièrement bonne. Sinon il était rejeté ouvertement, ou, ce qui est tout aussi fréquent, subtilement. Ainsi, à l'idée d'une compétition, l'anxiété commençait à croître et le garçon se mit à souffrir de sévères crampes d'estomac. La douleur devint telle qu'il fut contraint de renoncer à sa participation. C'est ce que le garçon désirait en premier lieu – puisqu'en fait il n'avait jamais eu envie de pratiquer l'athlétisme. *Une fois «blessé», il paraissait visiblement moins anxieux* et plus à son aise dans ses rapports sociaux. Pour compléter ce tableau, son père commença à se sentir concerné par l'estomac de son fils et à lui porter plus de considération et d'attention qu'il ne l'avait jamais fait auparavant. Par un chemin détourné, le fils avait réalisé sa mission «psychologique». Il ne devait plus participer à la compétition, son anxiété s'était évanouie et il obtenait enfin ce qui comptait le plus pour lui, l'attention de son père. Nous n'avons jusqu'à présent que discuté des causes immédiates des blessures psychologiques, c'est-à-dire que la répression de l'anxiété provoque une douleur physique qui, en contrepartie, libère l'individu de ses obligations sportives. En réalité, c'est bien plus compliqué et le lecteur pourrait par exemple nous demander pourquoi l'athlète a commencé à devenir anxieux.

La seule échéance d'une épreuve sportive ne doit pas suffire à engendrer une pareille anxiété. L'athlète qui se met dans de tels états doit avoir des motivations bien plus profondes. Essayons d'élargir notre vision des choses pour bien saisir l'origine de l'anxiété.

Le tableau clinique général que nous avons pu brosser de l'athlète à blessures psychologiques est celui d'une personne très dépendante, presque infantile. Le sport est un moyen utilisé pour répondre à ses besoins de dépendance. Nous avons tous connu des enfants qui essaient de se faire remarquer pour attirer l'attention de leurs parents ou d'autres adultes. En y parvenant, ils espèrent aussi gagner l'affection de leurs parents. Ils ont été induits de façon subtile à croire que leurs parents ne s'occupent pas sincèrement d'eux, et dans bien des cas ils ont raison. Nous discuterons en détail plus loin le comportement des parents.

L'athlète fait exactement la même chose. Nous constatons d'ailleurs souvent que l'athlète qui se blesse psychologiquement a un soupçon de talent pour la comédie. Il boite juste un peu trop et d'une manière à attirer immédiatement les regards, ou alors il étreint son membre blessé d'une façon dramatique, ou encore plus communément, il arbore une expression et des grimaces démesurées pour une simple réaction à une blessure. Cette réaction est semblable à celle de l'enfant en mal d'attention et correspond à la petite pitrerie pour attirer les regards, pour gagner cette sympathie qui lui fait tant de bien. Plus il cherche à se blesser, plus l'athlète dépendant en est récompensé, et plus cela prend de l'importance pour lui.

Ici le lecteur pourrait se demander pourquoi cet athlète ne deviendrait pas tout simplement comédien au lieu de continuer à pratiquer le sport de compétition. Assurément, un entraîneur peut tolérer un comédien dans son équipe tant qu'il remplit son contrat sur le plan sportif, mais en réalité plus ses performances s'améliorent, plus il poussera la comédie. Mais pour quelles raisons doit-il se blesser? Il y a plusieurs causes possibles à ce comportement. Souvent l'athlète considère que ses besoins de dépendance ne sont pas pris en considération du fait qu'il n'est qu'un athlète moyen – la plupart des athlètes à blessures psychologiques appartiennent à cette catégorie. *En se blessant il se donne de l'importance ou tout au moins obtient-il plus d'attention.* En tant que joueur routinier jamais il n'aura cette petite parcelle de notoriété à laquelle il aspire si intensément. De plus, comme il ne parvient pas à devenir un «crac», sa position est constamment menacée et s'il devait être remplacé par quelqu'un de plus doué, il perdrait encore le peu d'attention auquel il a droit comme titulaire. S'il était fort, celle-ci lui serait définitivement acquise.

A nouveau la comparaison avec l'enfant en mal d'attention s'impose. Il ne lui suffit pas d'être un enfant comme les autres, il faut qu'on le remarque. Malheureusement pour lui, ce genre d'enfant n'a souvent que des talents limités – au moins en ce qui concerne ceux qui lui vaudraient de l'attention. Il est en outre menacé par l'enfant plus doué que lui et par conséquent il ne parvient à obtenir cette attention que par des moyens de fortune, qui sont rarement de nature constructive. Il a tendance à casser car rien n'attire plus l'attention que la casse. Ce type d'athlète à blessures utilise aussi cette méthode en se rendant indisponible et en s'arrangeant pour que cela se remarque. On peut aisément s'imaginer l'insécurité de l'athlète aux capacités moyennes qui ressemble à celle de l'enfant qui croit que tous les autres sont pris en considération sauf lui. Il a une crainte constante d'être remplacé ou, ce qui est psychologique-

ment plus fondamental, d'être rejeté, voire abandonné. Si son passé a été modelé par un pareil schéma de comportement, alors ce dont il a besoin, c'est d'être rassuré en permanence. On y arrive par l'attention.

Nous pouvons compléter ce tableau par une remarque supplémentaire. Nous avons vu que l'athlète à blessures psychologiques se sent rejeté et craint d'être abandonné; il se sert des moindres signes d'attention pour se rassurer en se disant que les autres le remarquent. En se blessant et ne devant ainsi plus faire face à ses responsabilités, il ne vérifie jamais vraiment l'étendue de ses possibilités et n'entre par conséquent jamais en conflit avec soi-même en ce qui concerne ses propres limites. *Il ne peut ainsi rehausser ou maintenir l'opinion qu'il a de lui-même* et se rassurer en se disant qu'en réalité il est meilleur que ce qu'il a démontré, mais que ses blessures ont contrarié la réalisation de son véritable potentiel.

Les athlètes qui appliquent inconsciemment cette méthode ont été induits à croire qu'ils ne peuvent être aimés que s'ils sont supérieurs ou célèbres. Blessés, ils ne sont jamais réellement mis à l'épreuve et ne courent pas le risque de devoir montrer qu'ils ne sont pas à la hauteur, car si tel était le cas, ils s'imaginent déjà le rejet dont ils seraient les victimes.

La blessure leur offre une échappatoire et par la même occasion leur permet d'obtenir l'attention qu'ils recherchent comme succédané de l'amour.

Le lecteur doit se rappeler que tout ceci se déroule dans l'inconscient de l'athlète. Il est toujours en train d'être confronté à l'insécurité de son enfance où il ne s'est jamais véritablement senti accepté et aimé par ses parents. Plus il ressent cette insécurité, plus grande sera son anxiété et plus grande aussi la probabilité qu'il recoure à la blessure pour s'en délivrer.

Etiologie

Nous avons décrit indirectement les grandes lignes du comportement des parents d'un tel athlète, mais il nous faut encore développer ici plusieurs points essentiels. Ces parents-là rejettent et ne donnent rien en échange. En contrepartie de leur amour et de leur approbation, ils fixent des normes élevées, souvent hors de portée de l'athlète qui doit sans cesse en faire plus pour gagner leur amour.

On pourrait penser d'un tel modèle familial, que les parents sont durs avec l'enfant ou même qu'ils le rudoient. En un certain sens c'est vrai, bien qu'en les rencontrant on ne puisse jamais s'en rendre compte. Il faut en réalité beaucoup de temps pour remarquer ce subtil rejet. Superficiellement ces parents approuvent leur enfant et s'en préoccupent. Quand on les entend parler on croit avoir affaire à des personnes très affectueuses. Pour transmettre leur rejet ils ont recours à un moyen de communication très subtil et souvent difficile à déchiffrer. L'amour et l'approbation ne s'obtiennent que sous condition, et cette condition est d'habitude juste hors d'atteinte. Par exemple un garçon rentre à la maison après un meeting particulièrement dur et il raconte comment il a remporté sa course et le temps qu'il a réalisé. Ses parents devraient normalement le féliciter et le récompenser, mais s'ils appartiennent à cette catégorie qui rejette subtilement ils lui diront quelque chose du genre: «c'est bien d'avoir gagné, mais il nous semble que tes adversaires ne valaient pas grand-chose», ou encore: «la victoire c'est très bien, mais pourquoi ton temps est-il nettement moins bon que d'habitude?» ou alors, tournant les choses différemment: «ainsi donc tu as gagné; attends jusqu'à dimanche prochain, et là tu auras une vraie compétition!»

Dans toutes ces phrases, la deuxième affirmation nie la première, ce qui signifie que les parents ne félicitent pas leur enfant mais au contraire lui disent qu'il n'a pas été brillant – qu'il n'a pas réalisé la condition ultime pour se faire aimer et accepter. L'athlète à blessures psychologiques est plus sensible à la deuxième de ces affirmations et il y réagit. Il n'y peut rien, mais il sent bien qu'il ne parviendra jamais à réaliser les conditions à l'amour. La compétition lui devient pénible, car c'est une épreuve dont il ne sortira jamais vraiment vainqueur et qu'en définitive il ne pourra pas se faire aimer, même s'il gagne.

Il faut relever un autre élément qui permet à ces athlètes de s'échapper par le biais de la blessure. Certains parents sont souvent trop inquiets au sujet de leurs enfants. Ils les surveillent sans cesse. Bien qu'ils les rejettent, ils leur laissent très peu de liberté; leur grand souci, c'est la santé de leurs enfants. Au moindre signe de maladie ils en font toute une affaire. Ils sont sûr que toute cette sollicitude est un grand témoignage d'amour. De leur côté, les enfants apprennent à utiliser cette faille comme moyen d'échapper à une punition et en même temps de s'attirer plus d'attention, qui est le succédané de l'approbation. Ce modèle de comportement devient peu à peu une façon de vivre et il marquera cet individu durant toute son existence.

Il emporte aussi ce modèle avec lui sur les terrains de sport. Sa présence sur un stade ne *correspond peut-être à rien d'autre qu'une tentative de gagner les faveurs de ses parents.* En pénétrant dans ce nouveau milieu il se peut qu'il choisisse l'entraîneur comme substitut parental et, selon comment on le traite, soit il accentuera, soit il atténuera ce modèle de comportement.

Traitement

Le traitement de l'athlète à blessures psychologiques n'est pas chose facile, mais d'un autre côté ce n'est pas aussi accablant que ne le pensent habituellement les entraîneurs. Il faut tenir à l'esprit plusieurs points capitaux. Un des plus importants est que l'athlète ne doit jamais obtenir de son entraîneur le moindre bénéfice secondaire grâce à sa «blessure». Les bénéfices secondaires que nous entendons ici peuvent revêtir plusieurs aspects allant de la publicité à un supplément de reconnaissance, en passant par des cadeaux et une considération particulière. Il est certes acceptable de se faire tout d'abord du souci au sujet d'une blessure. Un tel sentiment est non seulement naturel et évident, mais il reflète aussi l'intérêt sincère que l'entraîneur porte à ses athlètes – et qui constitue souvent un des éléments essentiels à l'esprit d'équipe. Gare cependant à tout intérêt non mérité ou à tout privilège particulier à cause d'une blessure. Dans ce cas, l'entraîneur ferait le jeu de l'athlète, dans une comédie sans surprise, maintes fois répétée.

Il ne faudrait pas traiter cet athlète par la répression mais en s'arrangeant pour qu'*il comprenne qu'il sape son équipe,* son entraîneur et son club s'il ne fait pas de son mieux pour reprendre sa place au plus vite. Il faut lui faire réaliser, en lui montrant la nature réelle de son acte, que son comportement n'est rien d'autre qu'une défaite contre lui-même. Un entraîneur nous a dit par exemple qu'en général, lorsqu'il soupçonnait un athlète de se comporter de la sorte, il lui disait que c'était un rude coup pour lui d'avoir attrapé cette blessure. Il lui faisait ainsi subtilement comprendre qu'à la longue c'était lui qui en souffrirait le plus – qu'en définitive c'était lui le perdant, pas les autres. Il faut bien sûr être certain que l'athlète souffre réellement d'une blessure psychologique, sinon un tel procédé pourrait être désastreux.

D'autres entraîneurs ont essayé une méthode similaire quoiqu'un peu différente.

Nous avons par exemple entendu parler d'entraîneurs qui ignorent totalement l'athlète et lui interdisent de fréquenter le reste de l'équipe tant que son médecin, son entraîneur et l'athlète lui-même ne sentent qu'il est capable de reprendre l'entraînement et la compétition. Ils parviennent à escamoter de la sorte les bénéfices escomptés de la blessure. D'autres attribuent aux joueurs indisponibles un maillot spécial. Ils sont ainsi exclus et obligés de s'entraî-

ner tous seuls. D'autres encore utilisent une technique où on associe l'exclusion à un supplément de travail, comme si on voulait punir l'athlète pour son indisponibilité. Ce travail n'est pas nécessairement de nature physique. On lui demande par exemple d'étudier attentivement les membres de l'équipe rivale et d'en faire un rapport écrit détaillé pour prouver qu'il a bien travaillé. Dans de telles circonstances, le retour aux devoirs imposés par la compétition et l'entraînement réguliers sera perçu comme un soulagement par l'individu blessé. Ce système offre encore un autre avantage: il permet souvent de distinguer les athlètes déterminés des tire-au-flanc, à la manière dont ils s'acquittent de la tâche supplémentaire qu'on leur a confiée. L'entraîneur ne doit en aucun cas dorloter son athlète s'il veut éviter d'entrer dans sa mise en scène – contrairement aux parents – et contribuer à réduire la probabilité qu'un tel modèle de comportement ne réapparaisse dans le futur.

Le deuxième point capital à retenir lorsqu'on traite un pareil athlète est que sa personnalité de base est celle d'un enfant. En l'aidant à mûrir en tant qu'athlète, on fera disparaître cette caractéristique. Un des meilleurs moyens de le faire devenir adulte consiste à le considérer comme un individu ou un athlète responsable. Il faut lui confier des responsabilités et s'attendre à ce qu'il les affronte comme quelqu'un de mûr. Il ne faut pas lui permettre par exemple de se dérober à une responsabilité même la plus insignifiante, qu'il soit blessé ou non. Il doit être traité en adulte – et cela à tous les égards. Si on ne le fait pas, il continuera à jouer le rôle qu'il croit être le sien, celui du gamin immature. Ce sens général des responsabilités doit être inculqué dès le début, non seulement à l'athlète à blessures, mais aussi à tous les autres. Si on y est parvenu, le genre d'athlète dont il est question ici ne sera même plus toléré par ses camarades d'équipe qui se chargeront peut-être de le remettre en place, évitant ainsi à l'entraîneur d'avoir à s'occuper de ce problème.

Le modèle de comportement familial décrit plus haut est démantelé si l'athlète ne reçoit aucune récompense spéciale de la part de son entraîneur et de ses coéquipiers lorsqu'il est blessé et si on lui confie des responsabilités en exigeant qu'elles soient remplies. On connaît un autre moyen de détruire pareil modèle encore plus tôt. Souvenez-vous que l'athlète n'était accepté qu'en cas de victoire; si l'entraîneur en fait de même, rien d'étonnant si l'athlète utilise les mêmes échappatoires. Si par contre l'entraîneur l'accepte aussi bien dans les défaites que dans les victoires, il aura fait davantage pour ce garçon que ne le firent jamais ses propres parents.

Il importe que l'entraîneur approuve cet athlète, et cela presque sans conditions. S'il fait de son mieux, par exemple, bien qu'il n'ait plus de chance de gagner, il convient de le féliciter malgré que la partie se soit soldée par un échec.

Nous sommes très conscients qu'il est difficile pour un entraîneur de maîtriser ses sentiments après une défaite, mais qu'il songe, surtout s'il se comporte d'une façon irréfléchie, à l'effet désastreux que cela pourrait avoir sur de nombreuses épreuves futures.

Si l'entraîneur invoque les blessures pour excuser une faible prestation, quoi de plus acceptable que d'être blessé? Et en fait si on l'est, on aide son entraîneur à sauver la face. Cela peut même aller jusqu'au point que l'athlète se donne l'impression de rendre service à son entraîneur en exhibant ses bandages le long de la ligne de touche. Si par contre l'entraîneur leur dit, «nous aurions pu gagner malgré nos blessés», il déclare indirectement aux joueurs blessés qu'ils ne sont pas irremplaçables. Des entraîneurs ou des adultes vraiment responsables *ne se cachent jamais derrière l'excuse de la blessure,* bien qu'il y ait des cas où celles-ci jouent un rôle déterminant. Mais ce qui peut être le plus catastrophique c'est l'usage qu'on en fait – surtout si cela devient une habitude.

L'acceptation totale d'un individu va au-delà de sa simple acceptation dans la défaite comme dans la victoire. Elle présuppose un intérêt sincère pour l'athlète en tant qu'individu. Il faut lui montrer qu'il est autre chose qu'une masse de muscles, qu'il est «quelqu'un» et que, s'il donne continuellement le meilleur de lui-même, il n'en aura que plus de mérite. L'athlète développe souvent un fort sentiment de culpabilité lorsqu'il recourt à ces stratagèmes et il désire inconsciemment que son entraîneur le punisse.

Si ce dernier se doute de quelque chose, il peut le satisfaire – mais pas de la façon habituelle. Il ne suffit pas de convoquer l'athlète pour lui reprocher sa tentative de supercherie; cela marche rarement. Le mieux sera de confronter tout simplement l'athlète à ses responsabilités et de lui faire prendre conscience qu'il ne les a pas assumées. On pourra même lui faire directement supporter le poids de son inconséquence en lui demandant ce qu'il compte faire pour arranger la situation. De pareilles entrevues jouent souvent le rôle de la punition que l'athlète estime avoir mérité et il en ressortira tout «regonflé». En tout cas, la réaction de l'entraîneur ne doit pas seulement servir de punition, mais permettre aussi au garçon de se sentir encore accepté, à condition bien sûr qu'il soit d'accord d'assumer ses responsabilités en tant que membre de l'équipe.

L'athlète à blessures psychologiques (résumé)

La caractéristique déterminante de ce type particulier d'athlète est que l'expression de sa douleur et les préoccupations qu'il se fait au sujet de sa santé ne reposent sur aucune preuve médicale. Il semble fuir ses responsabilités envers l'équipe à cause de ses ennuis de santé et peu à peu son entraîneur et ses coéquipiers commencent à le prendre en grippe. Cela ne fait que compliquer le problème.

La principale raison de sa douleur est d'origine psychologique. L'athlète est très anxieux en ce qui concerne ses capacités à réaliser une bonne performance, et pour éviter d'exposer ses lacunes au grand jour, il réprime toute anxiété à ce sujet. Cela engendre dans son organisme une douleur psychosomatique quelconque qui pourra lui servir d'excuse.

Les athlètes qui exhibent un pareil comportement sont en général très dépendants et puérils. Il leur faut assouvir un très grand besoin de dépendance. La blessure les aide souvent à satisfaire ce besoin, dans la mesure où d'autres doivent les prendre en charge. Ils ont l'impression qu'on les aimera et les acceptera seulement s'ils gagnent une compétition. Lorsqu'ils constatent qu'en se blessant ils parviennent au même résultat, ils adoptent ce procédé.

Les parents de ces athlètes sont habituellement incapables d'amour, égoïstes et froids. En surface cependant les apparences sont trompeuses car les parents communiquent leur rejet de façon subtile, faisant sentir à l'enfant qu'il est inférieur.

L'entraîneur doit traiter ce genre d'athlète en supprimant tous les effets secondaires agréables dus à la blessure. Il faut qu'il comprenne que chacune de ses blessures ne contribue en fait qu'à le tromper lui-même et qu'en réalité il ne trompe personne d'autre. Bien qu'ils affichent un intérêt sincère pour leur santé, certains entraîneurs en sont même venus à «marquer» leurs blessés, ne les laissant pas réintégrer l'équipe tant qu'ils ne sont pas guéris. Il importe de ne pas les traiter comme des enfants, mais comme des adultes. On y parvient en les confrontant à des obligations et à des responsabilités. Lorsqu'ils atteignent cette maturité, l'entraîneur pourra alors plus facilement les accepter, même en cas de défaite.

Le simulateur

Notre troisième et dernier type d'athlète à blessures est le simulateur, celui qui ment intentionnellement au sujet d'une prétendue blessure. C'est le moins courant des trois, trompeur à bien des points de vue.

Il est souvent très convainquant et il réussit par ses grimaces à *donner l'impression qu'il souffre véritablement.* Son soigneur se demandera quelquefois s'il n'en rajoute pas un peu. Cet athlète simulateur possède souvent des dons indéniables de comédien, et c'est à l'infirmerie plutôt que sur le stade qu'il réalise ses meilleures prestations.

Nous nous souvenons par exemple d'un athlète qui donnait toujours l'impression de s'être blessé sérieusement; plus d'une fois il avait fallu l'emporter sur une civière, les bras ballants, les jambes tordues, marqué à tout jamais. Il retournait peu après sur le terrain comme si un miracle lui avait redonné l'usage de ses jambes. Une entrevue personnelle révéla que, bien qu'il souffrît, sa douleur n'avait rien d'insoutenable. *Il éprouvait plutôt une certaine satisfaction à être le centre d'intérêt,* tout particulièrement quand il y avait beaucoup de monde pour se préoccuper de son sort. D'une manière ou d'une autre il s'arrangeait pour se «blesser» lorsqu'il se produisait sur terrain adverse. Il lui semblait que cela lui procurait un surplus de sympathie. Souvent les simulateurs se font prendre dans des liens d'un genre particulier. Bien qu'ils aient menti à l'origine pour se sortir de ce qui était apparemment une situation simple, ils constatent que les mensonges appellent d'autres mensonges et qu'ils ne peuvent plus s'arrêter. Ils sont prisonniers de la toile qu'ils ont tissée. Il semblerait même parfois qu'ils s'y soient fait prendre intentionnellement. Ils sont quelquefois tellement englués, qu'ils finissent par se faire démasquer.

Bien que la caractéristique commune de tous les simulateurs soit de mentir délibérément au sujet de leurs «blessures», les buts qu'ils recherchent sont très divers. L'entraîneur pourra mieux découvrir le mobile du mensonge s'il relève le moment où il se produit. Nous allons citer les raisons les plus communes. Il serait vraiment trop long de donner une liste détaillée de toutes les circonstances possibles. Habituellement tout dépend de l'athlète, car en général le mensonge est dû au tempérament particulier de l'individu.

La raison la plus commune de feindre la blessure est pour *ne pas devoir s'entraîner.* L'athlète sent bien que les sacrifices et la monotonie de l'entraînement sont au-dessus de ses forces et qu'il n'a pas assez d'enthousiasme pour y consacrer autant de temps.

Ceci s'applique particulièrement aux chevronnés qui pensent en savoir assez et qui estiment que tout entraînement supplémentaire ne leur apporte pas grand-chose. Il s'agit bien souvent de dissimuler un autre sentiment, comme le besoin d'être considéré comme quelqu'un de plus capable et de plus intelligent. Si on demande par exemple à un vieux routinier de se mesurer à un «bleu», il se pourrait qu'il le ressente un peu comme une insulte. Comme il a déjà donné la preuve de ses capacités, il lui semblera dégradant – voire vexant – de devoir affronter quelqu'un qui débute. Pour montrer son irritation, il s'abstient de concourir. En se «blessant», il coupe à l'entraînement tout en communiquant à l'athlète non reconnu qu'il est au-dessus de tout cela car sa notoriété n'est plus à démontrer. Il y a encore d'autres raisons pour éviter l'entraînement. Certains athlètes aux tendances hypocondriaques feignent la blessure pour ne pas devoir s'entraîner, car ils craignent de se blesser vraiment et s'il s'entraînent, ils se comportent comme des blessés pour ne pas prendre de risques. La plupart des entraîneurs auraient envie de les traiter de fainéants ou de «trouillards», mais souvenons-nous qu'en collant une étiquette pareille sur un comportement, on ne contribue certainement pas à sa compréhension. Différentes motivations peuvent être à l'origine de cette «paresse».

Une raison courante de feindre la blessure pour ne pas devoir s'entraîner est *le désir de se venger de son entraîneur,* et cela marche spécialement bien lorsque l'athlète en question est précieux à son équipe. S'il nourrit quelque rancune à l'égard de son entraîneur, il aura des difficultés à l'exprimer ouvertement de peur d'être rejeté par l'équipe. Par ailleurs, s'il le fait directement il risque de perdre sa place, d'être puni de façon exemplaire ou autre chose encore. Beaucoup d'athlètes qui se trouvent dans cette situation laissent tomber leur équipe pour se venger de leur entraîneur. D'autres continuent d'en faire partie mais font tout ce qui est imaginable pour lui compliquer la tâche. Au lieu de concrétiser directement sa rancune, l'athlète essaie de saboter les intentions de son entraîneur en faisant tout ce qu'il peut pour le prendre en défaut. En se «blessant», il peut lui occasionner de graves problèmes. Mais s'il participe tout de même et ne réussit rien de bon, il aura toujours son excuse: il était diminué par sa «blessure». Si l'entraîneur compte spécialement sur lui, il pourra être terriblement touché par sa contre-performance.

Dans bien des cas il doit bien réfléchir avant de réprimander l'athlète «blessé». Non seulement il se sent lui aussi coupable d'avoir aligné un athlète «blessé», mais en le punissant il court aussi le risque de perdre l'estime de l'équipe et de ses collègues. Si d'un autre côté il ne le sélectionne pas, l'athlète pourra toujours clamer qu'il était en super-forme et que l'entraîneur l'a rejeté. Il peut alors raconter ses misères aux autres entraîneurs et à ses coéquipiers, et à lui se joindront tous les autres mécontents, ce qui mettra l'entraîneur dans une position précaire. Quoiqu'il fasse l'entraîneur en sort perdant.

Le type de simulateur que nous venons de citer recourt à une méthode assez infantile pour se révolter contre l'autorité. Il ressemble à un enfant qui pique une crise de rage, sauf que dans ce cas-là celle-ci sert entièrement à exprimer sa rancune et son hostilité.

Une autre raison assez commune de simuler pour éviter les entraînements est *la crainte de l'athlète d'exposer ses lacunes.* Il redoute de n'être pas sélectionné ou considéré comme titulaire de l'équipe. Beaucoup d'athlètes se rendent compte qu'ils ne sont pas doués. Ils ont peut-être une grande envie de faire partie de l'équipe mais redoutent d'y échouer si leurs lacunes sont mises au grand jour. Dans l'espoir de prolonger le temps qu'ils passent au sein de l'équipe, ils font semblant d'être blessés. Ils ne seront par conséquent pas obligés de s'aligner en compétition, mais maintenus jusqu'au moment où ils seront à nouveau en pleine possession de leurs moyens. Beaucoup ont des objectifs irréalisables et ils espèrent qu'une fois «guéris», un miracle leur donnera un jour le talent. Nous avons discuté avec des athlètes renvoyés de leur équipe pour avoir utilisé de tels procédés et ils nous ont dit combien souvent ils ont regretté de ne pas avoir donné le meilleur d'eux-mêmes alors qu'ils en avaient la possibilité. Ils racontent qu'ils avaient l'impression de se tromper eux-mêmes en se mettant dans une situation où ils ne devaient pas affronter le problème.

Une autre raison d'utiliser la simulation pour échapper aux entraînements vient de ce que *l'athlète n'aime pas le sport.* Certains athlètes ont été contraints à pratiquer un sport parce qu'ils avaient laissé entrevoir un talent inhabituel ou de grandes possibilités. Il y en a qui considéraient le sport comme un moyen d'obtenir autre chose, tels par exemple l'argent, le prestige ou l'approbation. Mais tant que le cœur n'y est pas, ils font tout ce qu'ils peuvent pour éviter de s'entraîner. Il leur est difficile de raccrocher, soit parce qu'ils sont incapables de résister aux pressions des autres s'ils avouent leurs intentions, soit parce qu'ils croient devoir quelque chose au sport et à ceux qui les encouragent. Ils sont disposés à participer à la compétition active, mais ne parviennent plus à digérer la masse de travail que représentent les longues séances d'entraînement. Souvent ces athlètes se comportent honorablement en compétition car leur sens du devoir, associé à leur talent et à la fièvre de la compétition, les stimule temporairement. Cela ne fait qu'augmenter le problème,

car ils auront encore plus de peine à se libérer. Si on leur a permis de se soustraire aux entraînements et que leur «combine» marche, ils n'ont aucune raison de ne pas continuer à jouer les «blessés» tant qu'on tolèrera pareille situation.

Bien des entraîneurs doivent recourir aux services de tels individus s'ils ne veulent pas affaiblir leur équipe. Ils pensent qu'il vaut mieux les prendre comme ils sont plutôt que de courir le risque de les perdre et de présenter sans eux une piètre exhibition. La présence d'un pareil cas dans une équipe pose d'autre part des problèmes moraux. Tôt ou tard, les autres finiront par le démasquer et se rendre compte qu'eux s'entraînent dur sans pour autant obtenir de sélection, alors qu'il suffit au simulateur de lever le petit doigt pour accéder aux honneurs. Dans la plupart des cas où il s'agit de ce problème, l'athlète qui n'aime pas le sport finit inévitablement par l'abandonner, surtout lorsqu'il commence à se passionner pour une autre activité incompatible avec le sport. Nous nous souvenons d'un athlète de classe qui, pendant cinq ans, usa de ces procédés. Les pressions pour qu'il continue étaient immenses et vu qu'il récoltait en plus de nombreux lauriers, il lui était difficile de se retirer. La seule raison pour laquelle il parvint finalement à s'arrêter, c'est qu'il exerçait une profession libérale qui lui prenait de plus en plus de temps.

Une des raisons – des plus rares d'ailleurs – de *mentir pour éviter l'entraînement* est la superstition. Pour certains athlètes la superstition revêt une grande importance; ils sont en général incapables d'en expliquer l'origine et la signification, mais ils éprouvent un impérieux besoin de lui obéir. Ils le font parfois en simulant la blessure. Peut-être qu'ici un exemple éclairera mieux la situation: un athlète croyait dur comme fer que s'il s'entraînait intensément après le milieu de la semaine, il se «brûlerait» et serait incapable de briller le dimanche. Il en était tellement persuadé qu'il produisait rarement le moindre effort pendant les deux derniers jours d'entraînement. Pour ne pas se faire traiter d'incapable ou de paresseux par son entraîneur, il s'arrangeait toujours pour souffrir d'une blessure bénigne qu'il savait être imaginaire. Cela l'aidait à préserver sa superstition et à rester compétitif sans être harcelé par son entraîneur ou ses coéquipiers.

Les athlètes qui, à cause d'une superstition, mentent au sujet d'une blessure vivent comme tous les autres athlètes superstitieux dans un monde fragile et ambigu. D'un côté, ils éprouvent un obsédant besoin de continuer à agir en fonction de leurs superstitions et d'un autre celles-ci les embarrassent. En surface, plusieurs arrivent même à s'en moquer ou à admettre par le raisonnement que c'est stupide, mais dans le fond ils restent terrifiés à l'idée de devoir abandonner, ou seulement de modifier leurs manies. Un peu comme si, à un certain niveau, ils reconnaissaient leur absurdité, mais leur émotivité est plus forte que leur intellect. Certains d'entre eux vont même jusqu'à s'exposer au mépris, au harcèlement et aux moqueries, uniquement pour croire en quelques bizarreries qui devraient, selon eux, leur apporter la chance ou le succès. Feindre la blessure n'est alors qu'un moyen pour les aider à protéger et à maintenir cette superstition.

Il convient ici d'expliquer brièvement la superstition et son traitement. Elle commence habituellement lorsqu'on associe un comportement anodin quelconque à un résultat exceptionnel. L'athlète attribue par erreur son succès à ce comportement insignifiant plutôt qu'à un facteur plus déterminant. Le comportement qui a été choisi comme la « raison» du succès n'a souvent aucun rapport avec la procédure habituelle et c'est pourquoi il retient l'attention de l'athlète. Celui-ci par exemple s'échauffe avant une épreuve selon une certaine routine. Si pendant un de ces échauffements il essaie un nouvel exercice et immédiatement après réussit un exploit, en y repensant plus tard il se souviendra peut-être de cet exercice.

Essayant de trouver une raison à sa bonne performance, il se peut qu'il arrive à la conclusion qu'elle est due à l'exercice en question. Il continuera ainsi à l'inclure dans son échauffement, et vu que cela contribuera à le rendre plus confiant, il obtiendra peut-être de meilleurs résultats. Dans un sens, il n'a pas tort, mais pas pour la raison qu'il croit. Si le succès persiste, il continuera à effectuer cet exercice croyant qu'il en est l'unique cause. Il arrive même parfois que l'athlète ne soit pas conscient d'avoir adopté un nouvel exercice et qu'il ne s'en rende compte qu'après que quelqu'un lui ait signalé ce changement. Nous avons choisi un exercice comme exemple de ce changement dans une habitude, mais il peut aussi s'agir d'un changement de comportement: un nouveau style de course, une nouvelle pièce d'équipement, un nouveau met, un petit détail dans le rituel qui diffère légèrement de l'ancien. Chacun ou même tous ces changements peuvent être associés au succès et on y obéira de façon quasi religieuse.

Etiologie

Bien que nous ayons décrit un certain nombre de types différents de simulateurs, la plupart d'entre eux ont eu sensiblement le même modèle familial. Il faut se rappeler que dans chaque cas l'individu recourt au même procédé – le mensonge – pour se sortir d'une situation. Il est facile d'en déduire qu'un tel comportement doit avoir déjà servi dans le passé. Il a dû porter ses fruits et faire obtenir à l'athlète ce qu'il désirait, dans notre cas, éviter la compétition ou l'entraînement.

Le mensonge est un moyen fréquent utilisé par les enfants *pour parvenir à leurs fins.* Ils peuvent en tirer des profits particuliers ou obtenir une considération spéciale. La majorité des enfants utilisent cette méthode à un moment ou un autre de leur enfance. Il s'agit quelquefois du prolongement de leur vie imaginaire ou de quelque chose qu'ils considèrent comme aussi réel que si cela s'était véritablement passé. Parfois c'est la peur qui fait mentir. L'enfant a peur de dire la vérité car il en redoute les conséquences. La plupart des parents découvrent tôt ou tard la supercherie et cela les préoccupe. Dans le cadre d'une famille normale, on résout le problème en confrontant l'enfant à la réalité et en le récompensant pour sa probité. Si son mensonge a entraîné des complications, on dispose d'un moyen encore plus efficace pour montrer à l'enfant la nécessité d'être honnête et digne de foi. Un mensonge ne fait qu'en entraîner d'autres, car on craint toujours que le mensonge de départ ne soit découvert. Lorsqu'on s'est entouré d'un certain nombre de mensonges, le monde devient un endroit encore plus périlleux pour y vivre. Beaucoup d'enfants au niveau de conscience élevé, constatant combien il est difficile de continuer à mentir, préfèrent simplement tout avouer pour se libérer de leur fardeau.

Dans ce domaine, le simulateur n'a pas bénéficié d'un traitement d'adulte. Il arrive même que ses parents aient récompensé ses mensonges. Ils en avaient peut-être conscience mais en estimaient l'intelligence de la ruse, évitant ainsi à leur enfant d'entrer dans la réalité et faisant ainsi le jeu du mensonge. Cela, non seulement protège l'enfant contre la réalité et ses responsabilités, mais l'encourage aussi à continuer dans cette voie. Il constatera peut-être en plus que c'est un moyen puissant de contrôler autrui. En le protégeant on ne fait qu'assurer la pérennité d'un pareil comportement.

Dans de trop nombreux cas, l'enfant constate que ses parents recourent également à la même technique. Se disant qu'un «petit mensonge pieux» rend parfois bien service, ils ne s'en cachent pas devant leur enfant. Celui-ci lorsqu'il voit que ses parents en tirent bénéfice commence à se sentir réconforté de mentir. Il lui semblera finalement *plus réaliste de mentir que de dire la vérité,* spécialement si celle-ci entraîne des coups ou des misères.

Il y a encore d'autres aspects parentaux qui contribuent à façonner un type d'athlète simulateur. Il se peut que la morale familiale soit d'en ramasser le plus possible sans se faire prendre. On ne respecte personne et encore moins l'autorité. Plus la malhonnêteté est subtile et plus elle paie. Ce comportement est un genre de révolte contre la société et ses normes. Qui plus est, si l'enfant se fait attraper et punir par d'autres, ses parents viennent immédiatement à sa rescousse. On ne tient absolument pas compte du fait qu'il ait pu être dans son tort. On le protège, quoiqu'il ait fait. Ainsi donc, si l'enfant ment, il est couvert, et il se rend compte que quels que soient ses actes, il sera toujours soutenu par sa famille. En d'autres termes, il ne peut jamais rien faire de mal. Il faut remarquer qu'on rencontre aussi cette singulière méthode d'éducation chez un des types d'athlètes égocentriques, sauf qu'ici, on cherche à tromper les autres intentionnellement. L'enfant n'apprend pas à se sentir responsable de sa conduite. Il pourra même parfois se montrer ouvertement cruel ou malhonnête; pas besoin de s'en cacher. Ses parents se moquent de leur responsabilité, tout comme de la sienne. Un enfant qui s'est développé dans un tel milieu, ne peut concevoir que les aspects profitables de la simulation ignorant les autres aspects d'un tel comportement.

Traitement

Le traitement du simulateur est au départ sensiblement le même que celui de l'égocentrique. Il convient de lui *fixer des frontières bien définies à l'intérieur desquelles il peut évoluer.* S'il franchit ces limites, il faut lui appliquer des mesures disciplinaires. S'il a un caractère endurci, on peut le lui dire carrément et sans détours. Si c'est un «tendre», il faut le traiter fermement tout en évitant de le brusquer. Si on hésite entre ces deux catégories, il est plus sûr de le traiter comme si c'était un tendre, quitte à durcir son attitude si on n'obtient pas de résultats.

Nous aimerions nous étendre ici sur le traitement du simulateur, en fonction de la nature de ses mensonges. Chez certains athlètes, ils sont véritablement liés à la crainte et il n'existe pas de méthode active pour y remédier. Si l'entraîneur pense que c'est plutôt cette raison qui fait mentir son gars, il évitera un traitement brusque et direct qui ne ferait qu'accentuer le problème. L'enfant qui réagit en mentant parce qu'il est terrorisé, demande un tout autre genre de traitement. C'est un type de comportement qu'il n'est pas permis de comparer directement à celui de l'égocentrique, comme on l'a fait avec le manipulateur. Le simulateur terrorisé agit de façon immature et presque puérile. Il n'essaie pas, comme le manipulateur, de contrôler les autres, mais il cherche à éviter quelque punition généralement rude et souvent brutale. C'est comme s'il essayait de fuir une situation pour ne pas recevoir la fessée.

Il faut utiliser une méthode entièrement différente pour soigner un tel cas. Alors que le simulateur qui ment pour manipuler les autres doit être traité comme l'égocentrique, celui qui ment par crainte doit prendre conscience que la situation n'est pas aussi terrifiante qu'il en a l'impression. *Son entraîneur devra lui transmettre le message que, vérité n'égale pas punition sévère* et qu'au contraire c'est une possibilité d'éliminer le problème. En se montrant aussi honnête et digne de foi que possible, l'entraîneur peut venir à bout directement de quelques-uns de ces problèmes personnels et de ceux de son équipe. Nous nous souvenons par exemple d'un cas où, quelques années plus tard, un athlète est retourné trouver son entraîneur et lui a révélé qu'il l'avait toujours terrorisé. Cet entraîneur lui rappelait en quelque sorte son père et l'autorité, et il commençait à trembler chaque fois qu'il le sentait fâché. Il commença finalement par redouter les entraînements, à tout bout de champ il lui arrivait de se contusionner intentionnellement pour montrer à l'entraîneur qu'il se donnait du mal, mais aussi en guise de prétexte pour se rendre à l'infirmerie. Il se sentait plus à son aise en compétition car il estimait que son entraîneur n'oserait pas le réprimander en public. A l'entraînement celui-ci lui apparaissait plus proche et plus terrifiant.

Certains entraîneurs réagissent tout simplement d'une façon opposée. Ils réprimandent l'athlète en public, choisissant des punitions qui peuvent provoquer des ravages. L'entraîneur doit absolument savoir comment chacun de ses athlètes réagirait à une remontrance publique, que ce soit devant ses coéquipiers ou devant les spectateurs. Beaucoup d'athlètes vivent dans la crainte de se faire punir devant témoin. Ils ne veulent pas qu'on expose leurs sentiments d'incapacité. Ils ont moins peur si l'entraîneur les prend à part et le leur dit personnellement. Ils le supportent mieux que la réprimande en public.

Une dernière méthode pour traiter le simulateur est *d'éviter de réagir à ses subterfuges.* Si un athlète prétend être blessé, il doit s'abstenir de toute compétition pendant un certain temps. S'il est remis avant, on peut tout simplement réfuter sa demande en lui disant qu'il en va de l'intérêt de sa santé. On détruit ainsi le vieux schéma familial dans lequel on récompensait les mensonges. Il faut donc le punir d'avoir utilisé de tels trucs en employant des moyens encore plus subtils. On y arrivera en l'empêchant de concourir ou au moins, de manipuler la situation. Lorsqu'il se rendra compte que cela ne paie plus, il ne pourra que se décider à changer de tactique.

Le simulateur (résumé)

Nous avons décrit plusieurs types dans cette catégorie des athlètes à blessures. Bien que tous recourent au mensonge pour éviter la compétition et l'entraînement, ils le font pour des raisons différentes. Certains, spécialement quand il s'agit de sportifs confirmés, désirent éviter la confrontation avec un nouveau venu. D'autres redoutent de se blesser et mentent par conséquent pour éviter la compétition. Dans certains cas c'est une forme de révolte et une tentative de se venger parce qu'ils considèrent que l'entraîneur ne les a pas bien traités. Il y a des athlètes qui mentent intentionellement pour éviter d'exposer leurs lacunes. Certains n'aiment tout simplement pas le sport et, afin de pouvoir continuer à s'en servir pour un profit personnel, ils mentent pour sauter les entraînements et parfois les compétitions. Il y a souvent des athlètes qui sont superstitieux et qui mentent pour pouvoir conserver cette manie.

Les parents de tels individus sont généralement très protecteurs. L'enfant n'a jamais été confronté à la réalité d'une situation car on lui permet de l'influencer et de la manipuler. On le récompense même lorsqu'il ment. Ses parents continuent à la défendre bien qu'il ait manifestement tort. Il est ainsi protégé contre ses propres mensonges.

Pour traiter un pareil athlète, il faut utiliser les mêmes moyens que pour l'égocentrique, qu'il soit du type «dur» ou du type «tendre». Il importe de définir tout de suite clairement les limites et de s'y tenir fermement. Si d'une manière ou d'une autre l'athlète essaie de manipuler son entraîneur, celui-ci doit trouver un moyen approprié pour l'en dégoûter.

Nous admettons, selon les raisons pour lesquelles ils mentent, qu'il existe deux types de simulateur. Certains le font pour manipuler les autres et bénéficier d'un surcroît de considération. Il faut traiter ces individus comme les égocentriques. Le second type est celui du gars qui ment car il est terrorisé. Il est du devoir de l'entraîneur de créer alors une atmosphère dans laquelle chacun se sent libre d'être honnête sans craindre des punitions sévères. Ainsi l'entraîneur, l'athlète et toute l'équipe pourront mieux discuter et venir à bout de leurs problèmes. Si des athlètes mentent parce qu'ils sont effrayés, la communication est perturbée, ce qui porte inévitablement préjudice à l'équipe toute entière.