

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 7

Artikel: Sport dans la thérapie des toxicomanes : réflexions à propos des principes de performance et de compétition

Autor: Lehman, Anton

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998211>

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: 01.05.2026

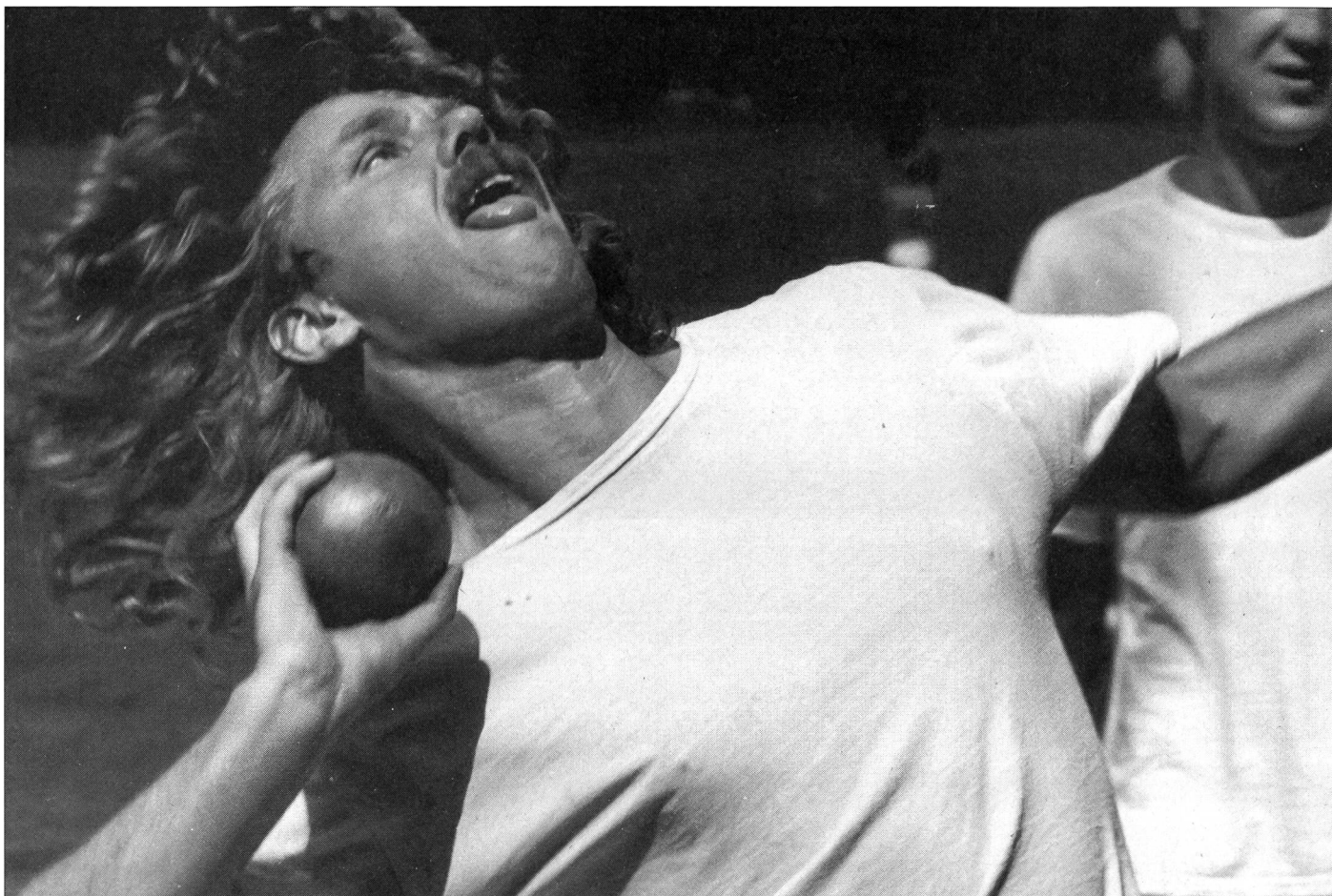
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport dans la thérapie des toxicomanes:

Réflexions à propos des principes de performance et de compétition

Anton Lehman, EFSM
Traduction: Luc Montandon

tudes sportives; s'être constamment trouvé dans le camp des perdants; plus tard au club, avoir servi de tête de turc... ou bien alors – autre extrême – comme sportif talentueux, avoir obéi à l'impitoyable logique de la performance et de la compétition avec pour seules valeurs de référence la domination, l'exploit et la victoire, pour se retrouver néanmoins perdant parce que cette logique veut qu'il y ait bien plus de vaincus que de vainqueurs. Il est probable, voire certain, que de tels cas



En 1988, on s'en souvient peut-être, nous avons consacré la presque totalité d'un numéro de MACOLIN (10/88) aux «Olympiades Aebihus». Aux pages 14 à 19, Anton Lehmann les abordait plus spécifiquement et, bien que les réactions générales aient été positives, certains lecteurs ont mis en doute l'idée de compétition telle qu'elle y était développée et appliquée. L'auteur a donc décidé de revenir sur le sujet pour présenter sa conception et expliquer dans quelle mesure «compétition et performance» peuvent, selon lui, exercer une action thérapeutique positive sur les anciens toxicomanes. (Y.J.)

Dans de nombreux établissements thérapeutiques, on ne s'interroge pas assez sur l'importance du sport et on en reste souvent à la banalité qu'il est «bon pour le client». On se limite à reconnaître le beau principe que «c'est bien qu'ils fassent du sport...», probablement parce qu'on ne se rend pas suffisamment compte du rôle et de l'efficacité de cette activité.

Mise sous pression...

La pratique du sport peut laisser toutes sortes de traces, dont certaines ne se révèlent pas forcément prophylactiques en matière de drogues. Pensons à quelques situations: avoir été, pendant sa scolarité, l'objet de constantes moqueries ou même parfois de coups, en raison de ses mauvaises apti-

entraînent des carences et des troubles (par exemple: manque d'assurance, troubles narcissiques, comportement individualiste) qui, de par leur nature, ne se situent pas loin de l'attitude du toxicomane.

Même à l'intérieur du cadre thérapeutique, il est difficile d'éliminer complètement le danger de voir les circonstances ayant causé la toxicomanie constamment se reproduire en raison d'une nouvelle mise sous pression (due à l'intéressé lui-même ou venant de l'extérieur, peu importe ici) et des contraintes de la doctrine dite du résultat.

Il n'est pas étonnant que bien des spécialistes rejettent l'idée et la pratique d'un sport orienté uniquement sur la performance: cela ne contribuerait qu'à développer l'esprit de concurrence et l'obéissance aux règles. Il n'est pas sur-

prenant non plus que, chez les personnes concernées, plus particulièrement les femmes, une telle conception du sport se heurte à de violentes protestations ou soit même carrément rejetée.

Les photos qui illustrent cet article ont été prises dans le cadre des «Olympiades Aebihus», joutes organisées par l'auteur de cet article depuis plusieurs années déjà. (Y.J.)

La compétition, un processus d'apprentissage

Le lecteur averti se doute déjà que je ne propose pas de remplacer complètement les formes traditionnelles du sport tel qu'il est pratiqué dans le contexte thérapeutique par d'autres activités centrées sur le mouvement (également nécessaire pour la réinsertion). Il s'agit ici bien plus de mettre l'accent sur un élargissement et une diversification de

la façon de comprendre le sport, avant tout dans ses disciplines et dans ses formes traditionnelles.

Nos compétitions ne devraient pas se caractériser uniquement par la valorisation et la comparaison basées sur les seuls résultats. Qu'elles aient lieu individuellement ou par équipes, elles comportent toujours des aspects communautaires (rencontre du partenaire et de l'adversaire, compréhension réciproque, tolérance, solidarité, etc.). Savoir si on parvient ainsi à ce que tous les participants, ou les deux «adversaires», puissent se sentir «gagnants» avec l'idée que le but commun des sportifs en compétition doit être le plaisir et l'intérêt ou si, au contraire, les équipes ou les individus ne croient pouvoir atteindre – égoïstement – leur but qu'aux dépens des autres, c'est une question de choix des valeurs par tous les participants. Dans la thérapie, nous nous efforçons de favoriser le plus possible la conception optimiste qui voit dans le sport une «activité communautaire».

Le moyen comme but

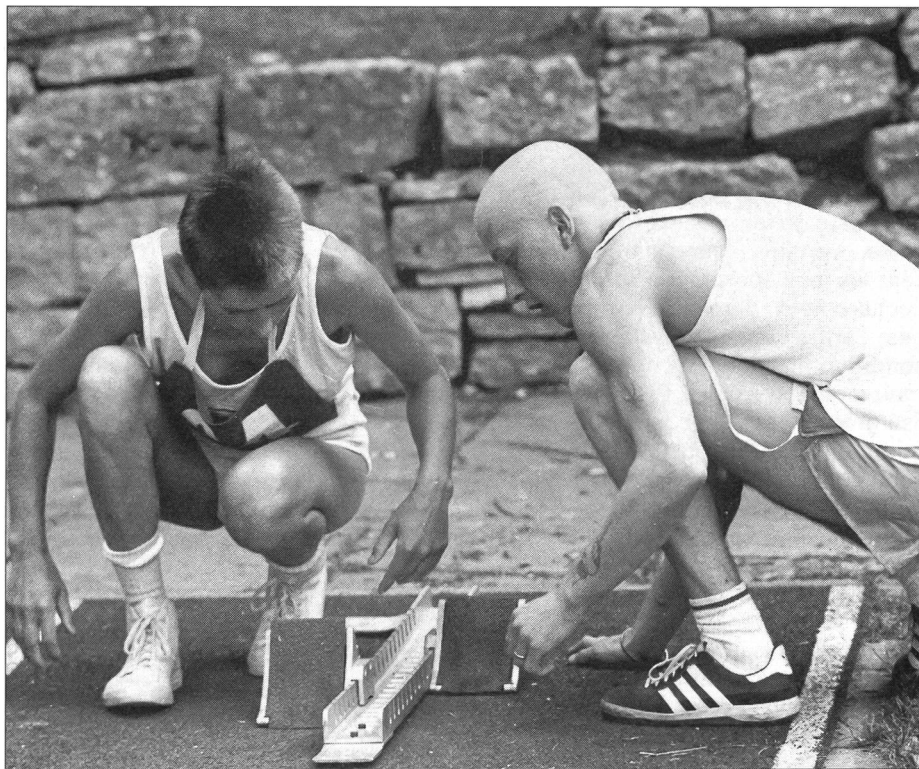
Les Olympiades, que nous espérons pouvoir organiser désormais chaque année, nécessitent d'importants travaux de planification et de préparation. Or, la volonté d'atteindre un but et de s'astreindre à exécuter le travail nécessaire à cet effet n'est pas précisément une qualité propre aux toxicomanes.

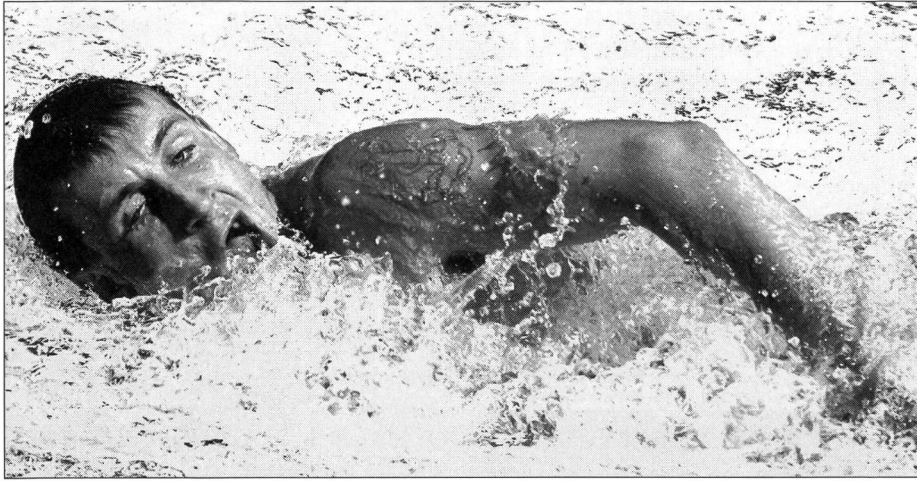
Cette qualité doit cependant être développée, car elle est une condition *sine qua non* pour l'accomplissement d'une manifestation de cette envergure. Il y a des efforts spéciaux à fournir, aussi bien sur le plan de l'organisation et de la musique que sur celui du sport proprement dit. Le succès des Olympiades procure toujours à tous des sentiments de grande satisfaction; en particulier, les vainqueurs sportifs ont droit à une fête bien méritée et peuvent se réjouir de bon cœur de leurs performances.

La performance et le jeu, de même que la compétition et la concurrence font partie des éléments essentiels de notre conception des «Olympiades», à laquelle nous entendons rester attachés à l'avenir. Notre devise: se donner en jouant, jouer en se donnant!

Les «Olympiades» sont en outre l'occasion rêvée pour, «en plus» des concours et des possibilités de mesurer ses capacités sportives, exprimer de façon fort bienvenue la joie que l'on trouve à rencontrer d'autres personnes et à marquer le coup en faisant une fête.

(Wolfgang Huber).





Compétitions individuelles et par équipes

Revenons maintenant à l'aspect compétition et performance de nos Olympiades; schématiquement, nous y trouvons les sports individuels, qui se pratiquent toujours le samedi, et les jeux sportifs, qui ont lieu le dimanche.

Sports individuels

Les formes principales de l'éducation physique que nous dispensons sont les suivantes: la course, le saut, le lancer, la nage et le cyclisme, qui ont conduit directement au choix et à l'exécution de quelques disciplines traditionnelles d'athlétisme et de natation, ainsi qu'à deux spécialités plutôt exotiques (lancer du frisbee et course de vélo de montagne).

Lorsqu'ils arrivent dans les institutions thérapeutiques, les toxicomanes se trouvent le plus souvent dans un état physique misérable. Pour la plupart, c'est une expérience enrichissante que d'arriver à améliorer sensiblement et assez rapidement leur état grâce à un entraînement adapté, même si cela n'est possible que sur la base de critères autrefois souvent mal vus comme le rendement et l'effort. Les sports individuels, qui exigent avant tout l'aptitude physique, permettent très bien de mesurer l'efficacité de l'entraînement et de la mise en condition pour ce qui est de la force, de l'endurance, de la souplesse et de la vitesse. Précisons à ce propos que l'important n'est pas du tout de tutoyer les performances des sportifs de haut niveau. La participation

Pouvoir, aimer et avoir le droit de fournir un effort, sans pour autant y être poussé, ni forcé, sans pour autant être manipulé.

(Selon le Prof. H. Lenk)

aux compétitions, en l'occurrence aux Olympiades Aebihus, est l'aboutissement d'une préparation à plus long terme qui ne veut se référer par principe à aucun standard fixé de l'extérieur (tel que record de Suisse...), mais à laquelle ne servent de base que la propre performance du concurrent et son amélioration.

Jeux sportifs

Les jeux sportifs font partie de l'héritage historico-culturel des nations industrielles occidentales, avec une tendance à se développer sur le plan mondial. Les joueurs de football, de volleyball et de tennis de table parviennent à communiquer sans problèmes au-delà des frontières linguistiques ou politiques. Aujourd'hui, et ceci est une réalité sociale, les jeux sportifs ont atteint un degré de notoriété et d'attrait qui dépasse de beaucoup le cercle des membres actifs au sein des associations sportives.

Le fait que les «Olympiades Aebihus» comprennent, à côté du roi football, également le volleyball et le tennis de table, n'est pas dû au hasard: nous avons l'espoir de pouvoir accueillir toujours plus de femmes parmi les sportifs actifs. Certains aspects qui caractérisent les jeux sportifs me semblent particulièrement dignes d'être mentionnés: l'entraînement physique (mise en condition physique et coordination des mouvements) est le plus souvent réalisé grâce à l'esprit de jeu et de compétition; il n'est que très rarement ressenti comme une corvée. «Au jeu, c'est la performance qui entre spécifiquement en jeu.»

Les éléments cérébraux (appelés «qualités cognitives» par les spécialistes) sont déterminants pour les jeux sportifs. L'utilisation de l'intellect et le progrès des joueurs qui lui est lié ont lieu aussi bien dans l'acquisition de techniques de mouvements adaptées au jeu en question que dans l'entraîne-

ment tactique... et, bien entendu aussi, dans la compétition.

Le jeu et la compétition sont de surcroît des activités qui touchent le domaine des sentiments au plus haut degré: la colère et l'excitation, l'énerverment et la déception, la tension et le plaisir se succèdent dans un ordre des plus variés et ne manquent pas de donner de la valeur à un certain vécu; disons que ça chatouille les nerfs!

Activité sociale

La compétition sportive de groupe comprend toujours, aussi, des aspects qui tiennent sans aucun doute de l'activité sociale. Elle est, dans une large mesure, réglée et contrôlée socialement; parce qu'il s'agit ouvertement d'une compétition avec des gagnants et des perdants, nous la décrivons comme un quasi-conflit social.

Dans le sport par équipes, l'aspect social est souligné par ce qu'on appelle «conflits» entre les deux équipes adverses et «conflits latents» au sein de chacune des équipes, où la stabilité et la solidarité, en cas de déroulement défavorable, peuvent facilement dégénérer en disputes (par exemple: reproches réciproques). Le pressant désir de gagner enlève au jeu le côté ludique pour laisser la place à un comportement «neurotique» appelé aussi, parfois, fièvre de la compétition. Là où prédomine, à la place de la solidarité, la lutte sans merci et les coups tordus, nous nous efforçons, pour compenser, de promouvoir un esprit de jeu constructif; au contraire, là où domine l'anxiété et la gêne, nous cherchons des moyens et des possibilités d'apprendre à nous défendre dans le cadre des règles de jeu établies, afin d'affermir notre sentiment de valeur propre (voir mon article «Gestion constructive de l'agressivité» dans MACOLIN 10/88, p. 6 à 11). Si les «conflits» qui interviennent dans la compétition peuvent être résolus de façon constructive – pendant ou juste après celle-ci – cela conduit, comme dans d'autres domaines de la vie, à des connaissances créatives avec leurs effets positifs sur le comportement futur: le comportement dans la compétition mais aussi, qui sait, également dans la vie de tous les jours.

Le maître sportif qui, au contraire, recule devant la concurrence et la compétition et qui choisit uniquement des jeux de coopération (par exemple, des jeux sans gagnants) pour faire apprendre des comportements constructifs de jeu ne manquera pas de faire la douloureuse constatation que, ce faisant, les disputes et les actions individualistes ne s'éliminent pas d'elles-mêmes et que cette option ne garantit pas du tout la paix dans les jeux collectifs. ■