

VII° Congrès international de Psychologie du Sport (1990)

Conférence introductive « Estime de soi et promotion par l'activité sportive »¹

Pierre Tap²

J'ai le redoutable privilège d'introduire la première série d'interventions de ce Congrès centré sur la psychologie du sport. La tâche est d'autant plus difficile que, non seulement je ne puis m'appuyer sur une connaissance préalable du contenu des nombreuses interventions qui vont suivre, mais je ne suis pas un spécialiste de la Psychologie du Sport. J'ai cependant grand plaisir à être parmi vous, aujourd'hui ! D'abord parce que j'ai été moi-même sportif, de moyen niveau il est vrai, il y a de cela un temps certain. Le milieu sportif a été ma seconde famille, pendant de nombreuses années. Et mon dernier match de rugby, en tant que vétéran et père de joueur, n'est, après tout, pas si loin !

Plaisir d'être là aussi dans la mesure où mes réflexions et travaux sur la personnalisation et sur les identités personnelles et collectives, peuvent trouver d'intéressantes applications dans le champ des pratiques sportives et des recherches entreprises à leur propos. J'essaierai tout à l'heure d'énumérer quelques questions, à mon avis, cruciales, concernant les aspects psychologiques de l'itinéraire, individuel ou collectif, des sportifs. Mais j'aimerais, préalablement évoquer quelques enjeux concernant la psychologie du sport, en tant que pratique scientifique fondamentale, mais aussi par ses applications, susceptibles de répondre à des demandes sociales.

Dans ce contexte, le psychologue du sport est convoqué comme expert par les décideurs. Peut-il rester neutre pour autant, lorsque interviennent des problèmes éthiques, politiques, socio-économiques ou culturels ? En tant que citoyen il a des opinions, qu'il peut exprimer, en privé ou en public. Mais en tant que professionnel, ne doit-il pas privilégier l'objectivité et la rigueur scientifiques, et laisser en suspens ses opinions personnelles ? Je le pense, mais je voudrais montrer sur quelques exemples que les problèmes évoqués peuvent influencer l'objet même de ses recherches. Ces problèmes déterminent, en effet, aussi bien le contenu, la continuité et le style des pratiques sportives, que la représentation du sportif, les caractéristiques optimales de sa personnalité, et le cadre institutionnel et relationnel dans lequel ses activités sportives se trouvent insérées. Ces problèmes ont même une incidence sur les performances individuelles et collectives.

¹ Publié dans Revue EPS. Paris, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, Président de la Société Française de Psychologie, co-Directeur du Laboratoire « Personnalisation et changements sociaux » CNRS, Université de Toulouse le Mirail.

De quelques enjeux liés aux pratiques et aux institutions sportives

Il y a enjeu lorsque le milieu sportif est confronté à un problème, posé du dehors ou du dedans, et provoquant des clivages idéologiques, des difficultés de décision, la nécessité de réprimer, de canaliser et de prévenir. Ce problème peut être général ou spécifique au milieu sportif.

Je prendrai cinq exemples, bien connus de tous. Il ne s'agira pas pour moi de relancer des polémiques, mais de montrer la nécessité de prendre ces problèmes en considération dans les recherches pluridisciplinaires sur le sport.

1. Les récompenses, l'argent et le star-system

Qu'est-ce qui favorise la progression des performances ? Des déterminations internes à l'individu (désir de réussite, motivation d'accomplissement, désir de faire plaisir...) susceptibles d'être renforcées par des récompenses externes (argent, médailles et coupes, notoriété médiatique, célébrations festives de type « troisième mi-temps », jubilé...) ? Dans d'autres domaines, des recherches montrent que l'augmentation des récompenses externes ne s'accompagne pas systématiquement d'un surcroît d'activité ou d'une augmentation des performances. Peu de recherches ont été entreprises, dans le champ du sport, sur l'influence réelle du salaire, des primes, de la publicité dans la presse et la télévision. On connaît donc mal l'influence de ces récompenses sur la personnalité du sportif, à court ou moyen terme

2. Le dopage et le doping psycho-relationnel

La performance oblige l'athlète à un constant effort de dépassement, parfois au-delà du supportable. Pour réussir il doit opérer une mobilisation interne, et rechercher à l'extérieur des appuis, des étayages et des médiations. Il peut utiliser des produits (licites ou illicites) ou s'appuyer sur des personnes privilégiées (parent, entraîneur, compagnon ou compagne...) pour le soutenir dans l'effort, pour le convaincre de la valeur constructive de celui-ci. De multiples recherches ont été entreprises à propos de l'effet physique et psychique du dopage. Le dopage doit être traité au fond et pas seulement en termes de sanctions. On a par contre peu analysé le rôle essentiel de ces personnes-ressources (amour, dépendance, persuasion...) sur le fonctionnement des conduites et de la personnalité des sportifs, sur le choix de leurs stratégies, sur le dosage ou le surdosage de leurs efforts.

3. De l'idéalisation à la pratique réaliste de la réussite sportive. De la masse à l'élite et retour

L'activité sportive, comme toute activité mais de façon peut-être plus exemplaire et prototypique, est incluse dans une aspiration générale à la réussite, personnelle et sociale. Mais tous les individus ou groupes ne peuvent espérer atteindre un niveau d'excellence. Les milieux sportifs cherchent à promouvoir simultanément une popularisation de tous les sports auprès de tous les groupes humains et une aide spéciale aux sportifs de haut niveau ou à ceux qui, par leurs potentialités avérées, révélées à partir de leurs premières performances sont susceptibles de le devenir. On sait combien cette procédure est contestée, et a du mal à se mettre en place, lorsqu'il s'agit de « surdoués » intellectuels. Beaucoup y perçoivent le germe d'un « favoritisme de classe ». En ce qui concerne les élites sportives, comment s'opèrent leur sélection et leur formation ? Faut-il regrouper les champions dans des lieux et selon des modes de vie spécifiques ?

Au-delà des polémiques sur l'élitisme, quelles sont les conditions optimales nécessaires à la réalisation de performances de haut niveau ? Dans quelle mesure cette réalisation est-elle intégrée à une problématique de personnalisation et d'insertion sociale ? Cette période de « haut niveau » n'est pas éternelle, comment permettre au sportif concerné de gérer la phase de « descente » et de fin et de l'aider à y faire face ?

Même pour le sportif professionnel, le temps d'activité sportive se limite à une période de sa vie pendant laquelle il se trouve plus ou moins « désinséré », obligé en tout cas de mener une vie particulièrement réglée. Ne parle-t-on pas, à son propos, de la nécessité de « réinsertion ». Comment son projet sportif s'inscrit-il dans un projet de vie ? Comment ses pratiques sportives s'intègrent-elles dans l'ensemble organisé de ses systèmes d'activités, de son temps et de son espace de vie ? Comment vit-il éventuellement le fait d'être perçu comme un prototype admiré de réussite sociale et personnelle ? Développe-t-il un sentiment de toute-puissance (attraper la « grosse tête, se laisser griser...) ou fait-il preuve de réalisme (garder la tête froide) ? Est-il stressé par ses succès et/ou par ses échecs ? Est-il anxieux pour son avenir (celui d'après) ?

De son côté, comment le sportif de base vit-il ses performances ordinaires ? Comment perçoit-il la réussite de certains ? Y a-t-il identification, émulation, jalousie, éloignement ou désinvestissement par découragement ?

4. La fonction héroïque du sport et la fonction narcissique des activités corporelles « douces ».

Certains opposent le sport compétition à l'expression corporelle pour soi. Pour les premiers, les pratiques sportives seraient fondées sur l'affrontement à l'obstacle, au temps, à autrui, sur la quête du rendement et de la performance, sur le dépassement des limites, sur le dépassement héroïque de soi, impliquant une constante tension vers l'avenir, dans un cadre codé, hiérarchisé, fondé sur le spectacle. Les activités corporelles douces seraient au contraire fondées sur le bien-être et le plaisir, l'intimité personnelle et la relaxation, la liberté, la créativité et la communication, l'amour.

Il serait intéressant, au-delà des prises de position idéologiques, de montrer quelles sont les conditions et les processus psychologiques et psycho-sociaux réels de chacune des activités concernées. Quelles représentations s'en font ceux qui les pratiquent, quelles valeurs supportent ces représentations, quelles représentations et valeurs évoquent ceux qui les dédaignent ? Quels bénéfices en retirent-ils, et à quel niveau ces bénéfices transforment-ils ou renforcent-ils le sentiment de leur propre identité et de leur propre projet de vie, ou leur propre personnalité, leur activités dans d'autres domaines, leur sens du travail ou de la vie en commun ?

Un compromis est-il possible entre la stratégie de dépassement et la stratégie du plaisir et de l'harmonie ? En termes idéologiques c'est peu probable ! La confrontation entre stoïciens et hédonistes grecs, traverse encore les systèmes de représentations philosophiques et religieuses (Occident-Orient, etc.) aussi bien que politiques et professionnels (compétition économique/préservation de la nature...).

Mais au niveau individuel les stratégies évoquées ne sont plus aussi opposées et doivent être étudiées dans leur réalité propre, même si le sujet est nécessairement concerné par les conflits d'idées et les divergences collectives de pratiques et d'attitudes.

5. L'Olympisme et l'universalisation des pratiques sportives et culturelles

Les manifestations sportives internationales, et leur prototype, les Jeux Olympiques, facilitent l'émergence de lieux (plutôt pacifiques ... sauf exceptions !) de confrontation sportive entre villes, nations et continents. Elles favorisent aussi l'émergence d'une universalisation de pratiques et de valeurs associées. Certains considèrent cette universalisation comme le résultat d'une acculturation. Les activités, jeux ou loisirs traditionnels d'une culture, ont été abandonnés au profit de tel sport de type occidental moderne. Ces changements seraient le résultat d'une « colonisation culturelle ».

Au-delà de la polémique, ici encore, il convient d'analyser les conséquences de tels changements sur les pratiques individuelles et collectives. La réussite d'un professionnel de haut niveau peut favoriser la promotion d'une classe sociale, d'un groupe, d'une nation, et servir à son tour de prototype., avec tout ce que cela peut impliquer de mobilisant et de personnalisant, mais aussi d'illusoire et d'aliénant, surtout dans les sociétés traditionnelles où l'individu n'existe qu'à travers l'identité collective du groupe d'appartenance.

Au-delà de la relativité et de la défense des identités culturelles particulières, se pose dès lors le problème de l'accès des peuples à une culture universelle intégrant les particularismes et les diversités.

La psychologie du sport : aspects généraux et différentiels

Lorsque le psychologue du sport étudie les attitudes et les représentations, conscientes ou inconscientes, ou les comportements de sportifs, il ne peut faire l'économie de la prise en compte de variables non-psychologiques encadrant et influençant les sujets considérés, sous peine de tomber dans un psychologisme, fondé sur des illusions idéalistes ou technicistes. Mais il doit cependant articuler ces variables non-psychologiques à son objet spécifiquement psychologique., le sujet dans sa dynamique propre, les rapports qu'il établit avec son propre corps, avec ses stratégies affectives et relationnelles, ses évaluations cognitives, ses décisions, sa manière particulière d'appréhender l'espace et le temps, de s'approprier, d'accepter ou de refuser les valeurs, les normes et les contraintes proposées par les groupes ou par les institutions, sportives ou non.

Sur ces différents points, la psychologie du sport peut profiter des travaux de la psychologie générale, de la psychologie sociale et développementale, enrichis en retour par les apports spécifiques au sport, les motivations, le recueil, le traitement de l'information, l'anticipation, le projet et la prévision, l'évaluation de soi, le contrôle des émotions et des effets de stress, la psychologie sociale des groupes (cohésion, consensus, articulation des rôles, tension collective vers la réalisation, apprentissage d'automatismes communs) et des relations (coopération, amitié, amour, écoute, empathie).

De cet ensemble complexe je retiendrai quelques points concernant l'estime de soi et la promotion de la personne par l'activité sportive :

1. L'activité sportive facilite la maîtrise et l'objectivation du corps au travers de multiples appropriations sensori-motrices et instrumentales
2. Elle facilite aussi le dépassement d'impuissances physiques par le jeu d'imitations et d'identifications, par l'appropriation de représentations prototypiques ou stéréotypées, permettant au sujet d'orienter et de canaliser ses émotions, et provoquant l'émergence de passions mobilisatrices et exaltantes.

3. Mais l'activité sportive permet de dépasser ces mêmes identifications par des conduites cognitives d'évaluations, de comparaisons et de différenciations critiques, par l'apprentissage de conduites relationnelles de coopération, et par les progrès concernant le contrôle des émotions.
4. Lorsque l'activité sportive est sanctionnée par des réussites elle augmente le sentiment d'estime de soi positive. Elle permet au sujet, non seulement de s'affirmer aux yeux d'autrui et d'être socialement reconnu, mais aussi de développer la motivation à l'accomplissement, le sentiment de se réaliser, d'élever le niveau d'aspiration et d'orientation. Mais la réussite peut développer aussi des illusions et des angoisses et par là déstabiliser, ou du moins fragiliser l'image de soi. En un mot la gestion de la réussite est parfois aussi difficile que la gestion de l'échec !
Il importe donc de considérer le modèle de réussite et l'hypothèse de personnalisation et de reconnaissance sociale comme normatifs, et l'image du champion réussissant dans toutes les sports, comme un prototype nécessairement éloigné des conduites, des représentations et des attitudes réelles.
5. Le prototype de la réussite sportive est souvent transposé dans le domaine de l'école (le bon élève) et de l'entreprise (le cadre dynamique). Mais il ne s'agit là, pour l'instant, que d'analogies publicitaires. Les premières recherches en ce domaine ne semblent pas aller dans ce sens.
6. Les travaux actuels sur l'image du corps (Bruchon-Schweitzer, 1990) montrent que c'est au prix de multiples illusions que nous sommes satisfaits de nous-mêmes et de notre corps, et sereins... Il y a, en effet, peu de concordance entre les capacités corporelles perçues et les capacités réelles vérifiées. L'activité sportive au contraire oriente vers une auto-évaluation plus réaliste. Elle oblige à dépasser les « défenses molles » et à prendre le risque de l'échec ou de la défaite. Ici encore les effets peuvent être contradictoires. « La rançon de la lucidité est d'induire le doute, l'autocritique et l'insatisfaction » (op.cit.). Mais elle permet une relance à un niveau supérieur.
7. La réussite ou l'échec peuvent avoir des impacts différents selon la façon dont le sportif les situe par rapport aux autres domaines, selon la façon dont ses proches supportent (au double sens du mot) ses activités, selon la façon dont il les assume affectivement, émotionnellement. Les travaux sur le coping (façons dont une personne fait face à une situation stressante, maladie grave, etc.) peuvent s'appliquer à toute situation (négative ou positive) provoquant du stress, dans le sport comme ailleurs !

En **conclusion**, on peut affirmer que l'activité sportive est particulièrement utile, comme l'un des moyens de se personnaliser et de se socialiser, ceci dès l'enfance et tout au long de la vie.

En termes de **socialisation**, elle favorise les identifications à des personnes qui réussissent. Elle permet l'initiation sociale et l'appropriation de compétences grâce à de multiples apprentissages, moteurs, affectifs et relationnels. Elle facilite la coopération et par elle l'intégration et la promotion sociale.

En termes de **personnalisation**, le sport permet l'autonomie, l'auto-contrôle, la connaissance de soi, la promotion personnelle, l'intégration psychique des valeurs, des normes et des projets, en un mot, la réalisation de soi. Mais comme tout être humain, le sportif fait l'expérience du négatif. Il vit des conflits, des crises, se trouve confronté à des

situations limitant ses potentialités. Face aux obstacles, il peut, comme tout le monde,, manifester des stratégies contradictoires : se mobiliser pour atteindre l'objectif prévu, ou réajuster la cible en fonction de ses moyens ou manifester son opposition aux exigences des autres, ou poursuivre un projet utopique, ou attendre passivement que la solution se donne à voir !

Parce qu'il est une personne en relation avec d'autres personnes, tendu vers sa réalisation, mais lucide sur lui-même, il peut être autre chose, et beaucoup plus, qu'une machine à débiter des records. A vrai dire la machine ne fait rien d'autre que ce pourquoi elle est programmée. Elle. Elle répète, elle ne crée pas. Le sportif qui réussit fait un pas de plus, un saut de plus... Il en prend le risque, même s'il sait qu'après le saut, il retombe, ou qu'après lui, déjà quelqu'un saute plus haut ou plus loin. En se dépassant, il participe à plus que lui-même... avec d'autres !

==--==--==--==--==--==