



CORPS ET ESPRIT

LA PSYCHOLOGIE ET LE SPORT

par Reuben B. Frost

Il devient évident que l'être humain, qui se modifie lentement, cherche à s'adapter au rapide changement des temps : c'est pourquoi nous devons étudier l'organisme humain sous tous ses aspects, afin de trouver le pourquoi de cette recherche. On ne peut pas comprendre l'organisme humain en n'examinant que les tissus et les os ; ni la vitesse, ni la force, ni la puissance explosive ne s'expliquent par les seuls cycles, réflexes ou phénomènes.

Les savants sont conscients de la relation qui existe entre la « psyché » et le « soma ». Les émotions produisent ou modifient les actions ; l'activité, à son tour, peut créer et influencer les sensibilités. Tout aspect de la personnalité, cérébral, physique, moral, émotif, social et intellectuel agit sur l'état du corps, sur son endurance, sur sa puissance et sur sa performance.

C'est en me fondant sur ces réflexions que je voudrais vous parler d'un sujet qui n'est pas nouveau, mais qui nous intéresse tous : les significations psychologiques du sport olympique.

Emotion et mobiles

Le professeur John Lawther, entraîneur de basketball et psychologue bien connu, a dit que « l'homme agit selon ses émotions et non selon ses pensées ». Presque tout le monde a vu ou entendu parler un jour ou l'autre de personnes qui, poussées et stimulées par une émotion extrême, ont exécuté des tours de force tenus auparavant pour impossibles. Nous avons vu

courir plus vite des gens effrayés, se battre subitement des gens fâchés, hésiter des gens anxieux et s'abandonner ceux qui sont frustrés. On connaît des moments où des équipes ou des individus, encouragés par une réussite inattendue, se sont surpassés, et un nombre égal de situations où de mauvaises performances ont été cause d'une défaite. La gaieté et la bonne humeur ont souvent été la cause et l'effet de grandes victoires, alors que la dépression et la haine ont été le plus souvent associées à la médiocrité et à la défaite.

L'anxiété et la tension semblent affecter l'athlète et sa performance. Une mauvaise performance semble provenir d'un surcroît ou d'un manque d'anxiété. Quand l'anxiété et la tension augmentent, les performances en général s'améliorent. Il est intéressant de noter, cependant, que cette relation change à un certain degré ; à ce moment-là, quand un athlète subit une tension trop forte, ses mouvements deviennent moins sûrs, moins coordonnés et moins efficaces.

Les entraîneurs doivent se rendre compte de ce phénomène. Mainte équipe a connu l'échec parce qu'un entraîneur, à l'issue de quelque défaite, a augmenté les tensions et a produit ainsi des contre-performances. Un entraîneur qui exige une telle tension ne fait qu'accroître l'anxiété au-delà du point optimum.

Le point juste — l'équilibre — qui engendre les meilleures performances, est souvent difficile à définir. Des équipes ou des individus sont parfois trop ou pas assez stimulés ; c'est l'entraîneur sage et expérimenté qui sait trouver le juste milieu. Les individus eux-mêmes sont si différents les uns des autres qu'il faut une étude et un effort supplémentaire pour chaque athlète.

Le mobile est le secret du succès, dans le sport, l'éducation ou les affaires. Mais le problème demeure : « Quelle est la force motrice de l'homme ? »

Qu'est-ce qui a poussé Bob Mathias à battre un record olympique même après s'être claqué un muscle ? Pourquoi Emil Zatopek est-il devenu un coureur extraordinaire ? Qu'y avait-il de commun entre Vladimir Kuts et Bobby Morrow, deux athlètes tout à fait différents qui se révélèrent les vedettes des Jeux de Melbourne ? Pourquoi le 1500 mètres en quatre minutes et le saut à la perche au-dessus de quatre mètres vingt semblèrent-ils si inabordables pendant tant d'années, alors que tant d'athlètes les réussissent maintenant ? Peut-on expliquer pourquoi la même équipe de basketball, la même équipe de football ou de hockey joue bien un jour et mal le lendemain ? De telles questions sont-elles sans réponses ? L'explication nous conduit aux choses intangibles, comme l'esprit, la sensibilité, l'ambition, le désir, les ressources intérieures.

On a défini l'émotion comme un état de déséquilibre physiologique et psychologique. Elle est le plus souvent la pulsion qui produit l'action et la réaction, qui excite la personne, qui la pousse à répondre. On appelle émotions : la colère, la peur, la peine, la douleur, l'angoisse, la jalousie, la haine, le dégoût.

Les forces motrices suscitent, contrôlent et dirigent les actions. Le mobile essaie d'expliquer les raisons antérieures aux actes. Les actions sont provoquées par des élans, des besoins, des désirs, des motifs, des tendances originales. Certains psychologues notent le besoin de survie, de camaraderie, d'approbation, d'estime de soi-même, et de réalisation personnelle ; les autres citent la peine, la joie, la faim, la soif, la récompense, la punition ; l'école freudienne insiste sur les influences psychosexuelles.

Souvent, les grandes émotions proviennent du besoin que l'homme a du respect et de l'admiration des autres. Les gens de tout âge cherchent constamment ce qui augmenterait leur valeur, leur sens de sécurité, leur sentiment de confiance en soi.

On a relevé comme forces motrices le sentiment d'infériorité et le désir de le compenser. Faire partie d'une race minoritaire, être de petite taille, être limité en raison d'un handicap quelconque, avoir échoué dans un cours, provoquent un effort extrême, une agression extraordinaire, ou une franchise inattendue associée à une inclination à guider.

L'homme cache des ressources et des forces latentes qu'on peut stimuler. Dans le sport, le problème est de relâcher cette énergie, de mettre en jeu ces réserves.

La frustration et le défi

On dit que de lancer un défi est la meilleure façon d'inspirer un homme. Mais si on le lance trop tôt, ou si l'on demande ce qui est impossible, une frustration et un sentiment de déboire retarderont le progrès. On peut surmonter les problèmes qui sont d'une envergure raisonnable, tout en encourageant le progrès et la croissance. Mais on est mené au désespoir par des problèmes trop compliqués ou par des tâches impossibles dont le résultat est une apathie, une aversion envers la nouveauté, une tendance à la dépendance. En revanche, un juste degré de frustration mène à un plus grand effort, à un désir plus acharné, à une détermination d'arriver au but, même s'il faut choisir un autre chemin.

Découvrir son potentiel, réussir un exploit difficile, courir le risque, démontrer ce qui peut être tiré d'un homme, cela fait partie de la vraie signification du sport et de la vie.

Il faut un équilibre exact entre la frustration et le défi, entre le succès et l'insuccès, entre les problèmes et leur solution.

On a démontré que les mobiles de l'homme sont une chose complexe et qu'ils relèvent d'émotions et autres sentiments intangibles. On a noté que le motif est un concept personnel qui dépend de



Des êtres droits.

l'hérédité, du milieu ambiant, de la phase de croissance, de l'expérience et de la nature de chaque personne. L'encouragement et le dénigrement, le défi et la frustration, les faits biologiques et les faits psychologiques jouent chacun un rôle.

Le développement de la personnalité par le sport

Pour commencer, on a besoin de savoir comment créer, par le moyen du sport, des hommes droits. Pendant des années, on a écrit à ce sujet, et on l'a beaucoup discuté. Examinons donc quelques-unes des pensées et des découvertes récentes à ce sujet.

On prétend que le sport est la voie parfaite de l'honnêteté. Il n'est pas évident qu'un bon caractère provient du sport *per se* et que cette droiture se transporte aux autres aspects de la vie. Il existe cependant beaucoup de rapports de cause à effet.

Le rôle du sport, son influence sur le caractère, est important. Dans la lutte sportive on trouve des situations semblables à celles de la vie, à celles des affaires, de la famille, du bureau. La même conduite est souvent nécessaire aux diverses circonstances : par exemple, garder son sang-froid, accepter l'autorité, obéir aux règles, se discipliner, se soumettre au bien de l'organisation et y coopérer.

Si l'éducation de la personnalité doit faire partie de l'instruction physique et se compléter par l'expérience compétitive, il faut qu'il y ait « transfert » de la situation sportive à la vie courante. Ce transfert n'est pas automatique mais il est possible ; il est même fréquent dans certaines circonstances. Quelques principes serviront à éclaircir ce point de vue :

1. Plus les situations se ressemblent, plus le transfert est probable. Cette probabilité augmente comparativement au nombre d'éléments identiques ou similaires qu'on rencontre dans les situations sportives et non sportives.
2. L'individu doit reconnaître les éléments communs aux deux situations. Si l'athlète ne voit aucun rapport entre le jeu et la vie, il n'y aura pas transfert.
3. Plus l'intellectualisation et la généralisation seront pratiquées, plus valable sera l'éducation. Quand l'athlète commence à se rendre compte que les événements qui se présentent dans les jeux sont des exemples de ce qui peut arriver plus tard, il a déjà beaucoup accompli à l'égard de son développement.
4. Plus l'individu est intelligent et plus il fait d'effort, plus sera grande la probabilité du transfert.

Du témoignage de grands athlètes, on peut conclure également que l'émulation des entraîneurs et autres guides contribue grandement au développement des vertus morales.

On dit que « le caractère est attrapé, non enseigné ». « Le caractère par contagion » est une autre façon d'exprimer la même chose. Les entraîneurs passent beaucoup de temps en compagnie de leurs athlètes. Ils sont parfois ensemble pendant deux ou trois heures, tous les jours, pendant des années. Ils voyagent ensemble. Ils partagent l'aventure. Ils subissent des défaites, l'un avec l'autre, et ils se réjouissent de triompher. C'est ainsi que les dirigeants et les entraîneurs remplissent une fonction importante dans cette phase de l'« éducation » d'un athlète. Des psychiatres insistent sur l'importance du rapport entre le guide et l'athlète, ou entre l'agent et celui qui reçoit l'influence.

Il me semble qu'on peut dire assez définitivement que le sport et le jeu jouent un rôle dans le développement de l'honnête homme. Ma préoccupation est que les entraîneurs et les enseignants prennent au sérieux leur responsabilité à cet égard. Car il est sûrement vrai que la façon de diriger est la clef de l'éducation morale.

Prolongements olympiques

Nous avons parlé de l'émotion, des forces motrices, du développement des vertus morales. Il faut apprendre à l'homme à rêver, à travailler, à

jouer. Il faut qu'il sache penser, qu'il sache s'émouvoir et inspirer les autres. Il faut qu'il soit capable d'aimer la beauté et à la fois de gagner les batailles. Il faut qu'il ait envie de travailler pour sa patrie mais de comprendre et d'estimer les étrangers.

Voici donc les buts du sport olympique : aider les joueurs à se développer entièrement, pour qu'ils puissent, autant que possible, réaliser leur potentiel ; aider tout athlète à comprendre les autres, sans se soucier de leur race, de leur religion, de leur nationalité ; créer une meilleure société et un meilleur monde. Car, comme a dit Elihu Root, ancien secrétaire d'Etat américain : « Nulle nation ne peut vivre seule et continuer à vivre. Il n'en existe aucune qui ne profiterait de la prospérité, de la paix, du bonheur de toutes. »

Pour qu'on puisse parvenir à ces fins, il faut étudier la nature humaine, la conduite humaine, les émotions humaines et les attitudes humaines en se souvenant que l'homme est aussi un être intelligent, un être spirituel.