

APPROCHE PSYCHANALYTIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES.

Mr Abdennacer Bentoumi
Maître de conférence à l'IEPS

Résumé

Notre étude repose sur un présupposé que nous pourrions résumer ainsi : pratiquer les APS, ce n'est pas mettre en jeu une mécanique corporelle à travers une (ou des) technique (s) sportive (s); bien au contraire, les A.P.S semblent constituer des pratiques où l'individu est conçu et investi globalement.

Nous nous référons aux travaux de psychanalystes pour tenter de démontrer par leurs apports, que tout vécu corporel (activité physique, sportive...) contient l'histoire consciente du sujet et que les relations à autrui et aux objets déterminent pour notre part, notre mode de rapport avec notre corps.

Pour ce faire, nous interrogerons successivement **S. Freud** afin de définir ce qu'est le corps pour l'individu, **M. Klein** avec qui nous verrons que l'ambiance entre les pulsions de mort et bien plus la place des unes sur les autres déterminent une composante instinctuelle qui régira tous les comportements de l'individu dans les A.P.S.

Par ailleurs avec Lacan, nous nous rappellerons l'importance des mécanismes d'identification à autrui qui nous habitent tous et nous apprendrons combien le langage exerce une fonction essentiellement valorisante.

Introduction

Les institutions officielles délaissent et ignorent la psychanalyse: elles restent volontairement (ou inconsciemment) muettes dans leurs discours véhiculés à propos du corps, sur les influences d'une théorie qui intrigue et inquiète (**Claude Bayer, 1990**)⁽¹⁾. La négation d'un corps érogène, d'un corps désir, d'un corps pulsionnel s'annonce-t-elle comme conséquence d'une ignorance, résultat d'une sensibilisation insuffisante et d'une information inexistante? Le dédain pour l'expulsion d'une motricité sauvage n'illustre-t-il

pas une attitude justificative dans la voie d'une revendication scientifique de l'éducation physique articulée autour de la rationalité et de la rigueur du chiffre?

La psychanalyse irrite, car elle valorise l'Inconscient et la sexualité. Les enseignants d'EPS déjà confrontés à la complexité et la non résolution de leur problèmes personnels, ne se rattachent-ils pas, avec une trop grande facilité, derrière le danger dénoncé par la psychanalyse elle-même, d'une éducation basée uniquement sur les interdits, pour se fermer les portes des rapports possibles fournis par les psychanalystes?

Cependant certains problèmes spécifiques aux APS ne peuvent échapper à la lumière projetée par l'éclairement de la psychanalyse. Si une rupture se crée entre psychanalyse et pratiques corporelles, elle ne peut être qu'artificielle : " L'institution prisonnière de son malaise n'a pas la possibilité d'occulter la richesse des thèmes psychanalytiques dans la connaissance et la découverte de faits inaccessibles autrement. En tant que théorie de l'inconscient et de la libido, la psychanalyse offre à l'éducation une vision plus complète de l'homme et lui permet de mieux cerner la profondeur et la complexité des rapports qui existent entre lui et l'enfant, au cœur de la relation pédagogique" (1992).

II) La pensée de Freud

Notre corps, selon **Freud (1926)** est vécu comme pulsion sexuelle (ou libido).

Dès notre plus jeune enfance cette pulsion gravite autour des différents orifices corporels (bouche, organes génitaux...) appelés zones érogènes (chaque enfant découvre, puis vit son corps d'une façon très personnelle). L'enfant perçoit son corps en fonction de ses désirs et ses fantasmes.

S'il est vrai qu'en grandissant, l'enfant semble maîtriser son corps en recherchant une unité organique, le corps garde néanmoins une structure libidinale, imaginaire non seulement par les fantasmes de la première enfance, mais aussi par ceux de tous les conflits qui ont bouleversé et tissé l'histoire de notre vécu.

A) L'appareil psychique

La psychanalyse suppose :

- L'hypothèse de l'inconscient;
- L'existence d'une dimension profonde du psychisme; tout est conflit, tout a un sens et l'histoire anamnèse personnelle donne une signification aux conduites présentes

L'appareil psychique comprend deux systèmes, le conscient et l'inconscient, entre lesquels siège la censure.

- 1- L'inconscient : c'est un mode dynamique de pulsions instinctuelles et de désirs refoulés, dont le mode de fonctionnement est soumis au "principe de plaisir" pour satisfaire la décharge des tendances.

Le domaine possède un mode d'expression symbolique: rêves, lapsus, actes manqués, oublis, jeux pour les enfants, pertes d'objets...

- 2) Le conscient : il a pour tâche d'empêcher la décharge pulsionnelle ou la retarder pour trouver les détours ou voies permises par les normes socioculturelles.

Le conscient a un rôle de censure, il est tributaire du principe de la réalité à la différence de l'inconscient qui, lui est dominé par le principe de plaisir.

B) La théorie des trois instances

- 1- Le ça : le ça gère les tendances inconscientes du moi et la libido qui obéissent au principe du plaisir. Les tendances se manifestent par l'instinct de conservation, l'instinct de domination et la volonté de puissance.

- 2- Le sur moi : instance des tendances acquises inhibitrices, c'est une structure qui fonctionne surtout de façon inconsciente. Son développement se fait sous l'influence des interdits des normes socioculturelles et des conditions éducatives.

- 3- Le moi : instance de l'activité, le moi cherche à obtenir la satisfaction maximale de ses tendances.

Le moi se trouve situer entre les exigences du ça et les instances punitives du sur-moi. Cet aspect conflictuel de la situation résulte de cette existence de deux forces oppositives en présence : Les tendances instinctuelles face aux tendances inhibitrices.

C) La théorie des deux instincts

Le ça en tant que siège de la libido et du système de plaisir se trouve confronté à une situation conflictuelle : l'opposition entre deux instincts inductibles : l'instinct de vie "Eros" et l'instinct de mort ou d'agressivité ou "Thanatos"

D) Le complexe d'œdipe

clé de voûte de toute la vie relationnelle de l'individu. Le complexe d'œdipe occupe une place centrale dans les mécanismes d'identification et l'apprentissage des rôles sexuels chez le garçon et chez la fille.

III - P sychanalyse et corps

A) Le corps libidinal et phantasmatique chez Freud

Le corps tel que la psychanalyse le propose, prend en compte toute la vie affective du sujet. Si l'expérience motrice enrichit l'image que nous avons de notre corps, l'émotion vécue au niveau corporel s'avère partie prenante dans la construction du schéma corporel.

Comme nous l'avons noté dans l'introduction, certaines zones érogènes (selon Freud), en fonction des expériences passées de l'enfance, acquièrent des significations privilégiées par rapport à d'autres; c'est à dire que dans le développement de l'image qu'il a de son corps, la zone érogène, source de plaisir, occupe pour l'enfant une place de choix. C'est l'accession à un corps sexualisé.

(L'image du corps telle que décrit F. Dolto, portée par la notion de schéma corporel, fruit de l'histoire personnelle émotionnelle de chacun, reste éminemment inconsciente) (1976).

Le corps sexualisé devient un corps libidinal, c'est à dire un corps pulsionnel qui permet à la libido de décharger ses différentes pulsions sexuelles, mais qu'intègrent aussi des expériences de frustration dans la non satisfaction d'excitations des zones érogènes. Les désirs refoulés dans l'inconscient participent à l'apparition d'un corps fantasmé, imaginaire, où certaines régions acquièrent une valeur symbolique.

B) Importance de fantasmes chez M. KLEIN

Nous examinons pour compléter la théorie Freudienne, le point de vue de Melanie Klein (1968) qui s'attache à montrer que les

fantasmes sont mal vécus par l'enfant. Celui-ci déplace son agressivité (pulsions destructrices sur des objets qui deviennent symboliquement dangereux : certaines parties du corps de l'enfant, appréhendées comme mauvaises, sont projetées sur des objets extérieurs : cette identification d'une partie de soi-même à cet objet, débouche sur la conscience d'un corps morcelé. Freud a souvent affirmé que toute notre vie était ambivalente entre les pulsions de vie (Eros) et les pulsions de mort (Tanatos).

Melanie Klein insiste sur les secondes afin, semble-t-il de démontrer que les pulsions de mort (composantes instinctuelles destructives) affectent nos expériences corporelles et notre relation avec les autres.

Dès la période de l'allaitement au sein, l'enfant vit la polarité des pulsions de vie et de mort, mais si le plaisir à têter, n'est pas satisfait, celui-ci sera recherché ultérieurement dans l'acte de mordre (1968). Pour **Melanie Klein**, chez certains enfants l'insatisfaction de têter n'est pas due à des éléments extérieurs (attitude frustrante de la mère...) mais est due à une composante instinctuelle destructive, signe de la puissance de pulsions libidinales.

La théorie de **M. Klein** nous semble pouvoir expliquer en situation d'APS les attitudes souvent remarquées d'agressivité envers l'élément naturel (considéré comme un adversaire à vaincre) ainsi que certaines relations agressives chez les pratiquants. L'incertitude, l'insécurité des APS augmentent l'indépendance entre chaque membre d'une équipe.

Par exemple, ce sentiment est perçu aussi chez les enseignants d'EPS qui manifestent une méfiance et une attitude ambivalente vis à vis des changements et des disciplines annexes, qu'ils considèrent comme "un corps étranger". Cette peur inconsciente trouve son origine, comme l'a précisé **Claude Bayer** dans la situation des APS en tant que situation incertaine, non délimitée et non normalisée (1990).

C- Le stade du miroir (Lacan)

Le corps d'autrui par la perception que nous en avons, nous permet durant toute notre existence de structurer notre propre image. Ce processus affectif d'identification prend naissance à six mois lors "du stade du miroir" (1966).

Pour l'enfant cette reconnaissance en miroir de son image est l'amorce d'un processus affectif d'identification qui va régir tous

ses rapports avec lui-même et avec autrui durant toute son existence.

L'image que renvoie le miroir unifie le corps perçu comme morcelé par l'enfant; en ce sens, ce stade sera sécurisant et structurant pour l'enfant.

Le stade du miroir est ainsi un drame où se constitue l'agressivité originelle de l'enfant contre son propre corps, celui de sa mère, celui des autres. L'enfant n'a qu'une solution : devenir l'image qu'il voit dans le miroir, dans sa mère, son père, puis dans ses pairs.

L'enfant rivalise avec sa propre image (stade du miroir) puis avec celle de son père (complexe d'œdipe).

Dans l'identification du père, l'enfant traduit à la fois son impuissance biologique et sa puissance imaginaire en se fixant un idéal incarné dans l'image du père. Ainsi en transcendant son impuissance, il se découvre "sujet authentique et réel, reconnu comme tel dans la relation avec le père" (1966).

Si le mécanisme d'identification est bien connu aujourd'hui, il nous semble important en APS de retenir une idée de Lacan. Toute identification à autrui est ambivalente en tant que modèle, elle sécurise et structure celui qui s'identifie.

Mais par ailleurs, elle aliène parce qu'elle dénie au sujet le droit de trouver sa propre voie. Dès lors en APS; un tel mécanisme d'identification (par exemple au technicien) apparaît comme très complexe. A ce niveau, les probabilités de réussite par imitation sont minimales parce que les situations d'APS ne mettent pas seulement en jeu notre corps à un niveau neuro-musculaire mais aussi à un niveau d'investissement affectif et fantasmatique. Le refus de présenter un modèle possible d'identification augmentera les réactions affectives et les inhibitions pour certains.

IV - L'agressivité dans le domaine sportif

L'agressivité, mode de relation particulière avec autrui, fait partie de l'équipement pulsionnel de l'organisme, elle est la traduction des désirs contrariés (1986). Cette frustration se révèle dans la vie de tout individu.

Il y a frustration quand une action ne peut atteindre son but; deux éléments doivent obligatoirement coexister dans cette situation de tension: la motivation individuelle et l'obstacle à la réalisation de l'objectif. La frustration déclenche alors des réactions

d'agressivité qui seront de plus en plus contrôlées par des impératifs d'ordre moral ou social (réaction différée, déplacement, etc...). Mais d'autres conduites peuvent apparaître : conduite de régression (retour à des modes de comportements rencontrés à un stade antérieur de développement) ou de fixation (réponses répétitives et stéréotypées).

- Pour Freud (1986), l'agressivité en tant que manifestation de la pulsion de mort est innée.

- Alderman (1983), se posant à son tour la question : "l'agressivité chez le sportif, est-elle innée ou acquise?". Il conclut que "le sportif qui se montre très agressif est celui qui a un long passé d'agressivité instrumentale fructueuse. C'est à dire un sujet qui a toujours réussi à parvenir à ses fins par le biais de l'agressivité."

Un contexte interpersonnel (relation individu à individu ou groupe à groupe) se lève comme une nécessité à l'actualisation des tendances agressives.

Cette mise en relation avec l'autre ne peut se concevoir que sous une forme sadomasochiste, c'est à dire de relation domination-soumission.

L'agressivité se vivant comme la destruction de l'autre, elle se pare des conséquences qu'elle provoque : La victoire est orgueil, la défaite est humiliation (1983).

A) la canalisation de l'agressivité :

A partir d'une analyse exhaustive des travaux de spécialistes (psychologues, psychanalystes) dans le domaine qui nous intéresse, sport et agressivité, trois axes essentiels sont à retenir :

1- L'agressivité doit pouvoir être ritualisée et sublimée pour faciliter la "catharsis" des pulsions agressives, voie de décharge autorisée par les normes socioculturelles.

2- Gagner au jeu selon une idée exprimée par Cl. Levi-Strauss (1990), c'est d'une façon symbolique tuer l'adversaire. Dans le sport, la violence se trouve sublimée parce qu'elle est codifiée (sans codification, la pratique sportive devient impossible puisque tout est permis). La mort, c'est à dire l'anéantissement de l'autre se trouve vécue sous une forme jouée dans deux dimensions : d'une façon symbolique, le vainqueur tue son adversaire et au cours de cette rivalité momentanée, assouvit sa volonté de domination.

Mais mort symboliquement, le perdant se trouve réincarné à l'issue de la compétition. Cette réincarnation et cette restitution de la vie, lui permettant de se préparer pour aborder une nouvelle compétition (idée d'immortalité).

3- La fonction essentielle du sport est la décharge cathartique des pulsions agressives. Paradoxalement à cette fonction du sport, des recherches menées par **R. PFISTER (1976)**, ont remis en cause l'effet cathartique de la compétition sportive, il note que la situation agonale a pour conséquence une recrudescence de l'agressivité. Il revenait quelques années plus tard sur ses assertions en déclarant: "maintenant je doute beaucoup qu'un comportement agressif même sous la forme du sport, ait le moindre effet de catharsis" (1990).

B) La pulsion aggressive en sport

Claude Bayer (18) remarque que la lutte entre deux équipes dérive en les actualisant des luttes rituelles des animaux qui s'opposent pour la conquête et la défense d'un territoire. Ce sens du territoire mis en évidence par les éthologistes en tant qu'instinct primaire aussi profond que l'instinct sexuel. Il existe chez l'homme et se traduit sur le terrain des compétitions sportives.

C) La symbolique du rituel sportif

En analysant le symbolisme qui se rattache à la pratique sportive, les analystes ont déterminé des significations sexuelles qui sont vécues de façon inconsciente. Citons le smash au volley-ball (traverser le rideau défensif); le plaquage au rugby (précipitation destructive à terre de l'autre), la mêlée au rugby (forme d'aide, d'agressivité et de bagarre sans dignité pour la possession de l'objet aimé).

En termes psychanalytiques, ces attitudes suggèrent par exemple, pour le ballon de football un symbole de la puissance paternelle que l'on craint.

Tout ce symbolisme sexuel sous-jacent exprimé de façon explicite par l'intermédiaire des jeux de balles trouve des résonances dans le langage populaire.

Ne parle-t-on pas, remarque **C. BAYER (1990)** de "violer" la cage du gardien de but qu'il veut garder "vierge" de "stérilité" d'une attaque, d'une pénétration du ballon dans le but, autant d'images verbales traductrices de fantasmes vécus

inconsciemment.

V - Conclusion

Les activités physiques et sportives sont d'abord une pratique dans laquelle la pédagogie occupe une place privilégiée, et l'éclairage apporté par le courant psychanalytique, ne peut qu'enrichir cette pratique en s'attaquant à l'étude de mécanismes profonds qui la gouvernent et que l'entraîneur a souvent trop tendance à l'occulter. Moyen pédagogique ou finalité d'une pratique de haut niveau, la compétition sportive se prête volontaire à une approche de type psychanalytique, les rapports qu'elle entretient avec les manifestations de l'agressivité alimentent actuellement controverses et interrogations.

Références bibliographiques

- (1) C. Bayer, *épistémologie des activités physiques et sportives*, Paris, PUF, 1990.
- (2) C. Bayer (Op.cit.) page 108.
- (3) S. Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1926.
- (4) F. Dolto, *La psychanalyse à l'école*, Edition centre Etienne Mancel, 1976.
- (5) M. Klein, *le rôle de l'école dans le développement libidinal de l'enfant*, Paris, Payot 1968.
- (6) M. Klein, Op.cit.
- (7) C. Bayer Op.cit.
- (8) J. Lacan, *Le stade du miroir comme formateur de la fonction de "Je" Fd du seuil*, Paris. 1966.
- (9) J. Lacan Op. Cit.
- (10) J. Lacan Op. Cit.
- (11) C. Bayer, Op.cit. page 117.
- (12) S. Freud, *Initiation à la psychanalyse pour éducateurs*, Toulouse, Privat, 1986.
- (13) B. Alderman, *Manuel de psychologie du sport*, Edition Vigot.
- (14) B. Alderman, Op. cit. .
- (15) C. Levis Strauss in C. Bayer Op. cit., page 120.
- (16) R. Pfister, *La méthode psychanalytique*, Berne, Bircher, 1976.
- (17) K. Lorenz, in C. Bayer Op. cit. .
- (18) (19) C. BAYER, Op.Cit.