

lemonde.fr

la perte de sensation, traduction d'un malaise psychologique ?

DEC. 20, 2011

Janvier 2011. Pôle France d'Antibes. Après quelques minutes d'échauffement au sol, Solenn Bardy, 16 ans, monte sur le trampoline pour débiter son entraînement. D'abord des éléments simples, des petits rebonds sur le dos, le ventre, quelques saltos, histoire de se mettre en jambes. Puis les choses sérieuses commencent et Solenn lance un *"rudy"*, autrement dit une vrille et demie. Rien de très compliqué pour la championne de France junior 2010. Et pourtant, une petite erreur technique - une tête un peu trop tirée - et c'est la chute. Point de départ d'une dégringolade technique qui ne s'est toujours pas arrêtée. Bien plus marquée psychologiquement que physiquement par cet *"accident"*, la jeune gymnaste est aujourd'hui au cœur d'une spirale négative qu'elle ne contrôle plus, incapable de déclencher la moindre acrobatie. *"Je suis complètement bloquée, se désole-t-elle. Même sur les chandelles (simple saut à la vertical) j'ai peur. J'ai l'impression qu'il va m'arriver quelque chose. En fait, j'ai comme la sensation de ne plus rien contrôler, que mon corps va faire autre chose que ce que je veux"*. Voilà ce que l'on appelle dans le jargon des acrobates une *"perte de figure"*, comprenez une impression de ne plus se repérer dans l'espace.

Le problème aujourd'hui, c'est que personne ne sait vraiment ce qui provoque une telle situation de confusion. Bien sûr, les spécialistes ont des pistes : on remet ainsi en cause certaines formes d'apprentissage trop rapides et imprécises, ou même le surentraînement. Mais rien de sûr. Pour Claude Berthelot, spécialiste de la question, l'hypothèse la plus probable serait d'ordre *"psycho-informationnelle"*. *"Un état de fatigue, un manque de concentration, une perturbation psychologique pourrait entraîner une erreur technique, origine de la perte de figure"*, détaille-t-il. Suivent alors deux phases successives : tout d'abord, l'athlète explique qu'il n'a plus aucune sensation dans l'espace, qu'il ne se pilote plus. Et tout de suite après, s'installe la peur de la blessure. Se perdre à plusieurs mètres de hauteur ne laisse en effet personne indifférent...

"Mais les cas d'apparition de ce phénomène sont tellement variés et nombreux que certains sont effectivement des pertes, car les figures n'ont jamais été retrouvées, et d'autres sont des disparitions partielles ou temporaires". Certains athlètes se sont en effet plutôt bien remis de cette *"blessure"*. Pour d'autres en revanche, cela a tout simplement été synonyme de fin de carrière. C'est d'ailleurs ce qui s'est passé pour la tumbleuse anglaise Samantha Palmer, championne d'Europe en 2006. Véritable petit prodige de la discipline, la Britannique a dû s'éloigner des pistes à cause d'un blocage mental. *"J'avais l'impression de ne plus savoir faire, de ne pas me souvenir comment on faisait telle ou telle figure"*, explique-t-elle. Samantha *"perd"* ainsi une première acrobatie, puis deux et enfin tous les éléments en vrille. En 2007, après plusieurs mois de persévérance, elle renonce. *"Cela devient un problème quand on commence à se poser trop de questions. À ce moment-là, il faut revenir à l'essentiel, réapprendre les choses simples et travailler lentement à partir de là"*.

"LÂCHER SES OBJECTIFS"

Le réapprentissage serait en effet la solution la plus efficace, mais pas infaillible, pour sortir de cette phase. Lorsque la dégradation est totale, il faut repartir de zéro, même pour les meilleurs mondiaux. *"Il faut savoir lâcher ses objectifs du moment, ne pas compter le temps et reprendre petit à petit,* précise Claude Berthelot. *Les choses vont alors s'inverser dans l'esprit et l'athlète quittera cette spirale de dégradation. On a eu comme cela des récupérations très rapides et totales. Et si personne n'est à l'abri de cette perte de figure, je suis convaincu que certains athlètes peut-être plus fragiles psychologiquement sont plus exposés".* Curieusement, il n'y aurait pas davantage de blessures ou d'accidents pendant cette période, mais elle reste néanmoins très difficile à vivre pour l'athlète qui a tendance à se dévaloriser et doit composer avec cette peur constante de se blesser.

Les premières semaines, Solenn a donc persisté, montant sur la toile et tentant de faire abstraction de cette angoisse. Elle *"s'est fait violence"* comme on dit dans le milieu, expression que ces acrobates en proie aux doutes ont en horreur. Mais un jour, ça ne suffit plus. *"Mes entraîneurs ont décidé de me laisser un peu souffler car je n'en pouvais plus,* explique-t-elle. *J'avais tellement donné. Aujourd'hui, certains me disent qu'il faut que je me lance, d'autres au contraire me disent que cela se débloquera quand je serai prête. En fait, personne n'a de solution. J'aimerais m'en sortir mais franchement, je ne vois pas comment".* Si elle n'a pas renoncé à ses rêves de podium, Solenn a aujourd'hui mis sa carrière entre parenthèses, s'essayant à la gymnastique acrobatique pour s'aérer l'esprit tout en restant au contact de la salle s'entraînement.

RATAGE HISTORIQUE AUX LANCER-FRANCS

Si ce phénomène de perte de figure s'exprime plus facilement au trampoline, on peut aussi le retrouver dans le bras d'un handballeur ou d'un basketteur qui, cette fois, ne *"perd"* pas une vrille mais un shoot ou un tir. Psychologue spécialisée dans le sport et coach mental, Virginie Dalla Costa se souvient encore de ce jeune basketteur de haut niveau qui, de retour de blessure, avait perdu son shoot. *"Selon ses propres mots, il ne sentait plus son geste quand le ballon était entre ses mains",* raconte la spécialiste. Une perte de sensation associée à la gestuelle, au mouvement du corps dans l'espace, mais aussi au contact avec l'objet utilisé par le sportif. Pour la psychologue, ce trouble de l'adresse était en fait la traduction d'une perte de confiance qui s'était installée à la suite de sa blessure. *"Il avait tellement peur de se blesser à nouveau et de ne pas retrouver son niveau qu'il n'avait plus aucune confiance en son geste. D'autant qu'il avait des mots très forts pour parler du basket, disait que c'était toute sa vie".*

Mais le cas le plus emblématique n'est autre que celui du capitaine de l'équipe de France de basket, Boris Diaw, qui pendant l'Euro 2005 a enregistré un ratage historique aux lancer-francs : 5/26 sur le tournoi, 19,2 % ! *"C'est ce que nous appelons entre nous une 'crise de confiance',* explique Claude Bergeaud, entraîneur des Bleus de 2003 à 2007. *Mais attention, le cas de Boris n'est pas exceptionnel. Pratiquement tous les joueurs de haut niveau passent par cette phase de doute dans leur adresse".* Une période de délicatesse dans le domaine du tir qui trouve souvent son origine dans une série d'échecs. Le joueur va alors douter, se poser beaucoup (trop) de questions et surtout s'attarder sur les petites interférences extérieures : la qualité du ballon, de la lumière, de la passe de

son coéquipier... *"Or le tir relève de la haute précision, ajoute le technicien. Il faut donc être convaincu".*

Mais à la différence de ce qui se passe dans les sports acrobatiques, un basketteur en pleine "crise" est sûr de pouvoir s'en sortir puisqu'il est biomécaniquement impossible de perdre définitivement son adresse. Il devra pour cela, comme pour le trampoliniste, revenir aux fondamentaux : prise de balle à une main, position du ballon sur la main... bref, les gestes du débutant. *"Une crise de confiance est très difficile à cerner mais, en général, c'est l'histoire de deux ou trois matches, précise Claude Bergeaud. Cela peut être plus compliqué pour les joueurs qui font de leur adresse quelque chose d'existentiel, ceux qui ne trouvent l'équilibre qu'à travers le tir mais la plupart ne se prennent pas la tête. Ils savent que cela reviendra, ils ne doutent pas".*

UN CONFLIT PSYCHOLOGIQUE DERRIÈRE TOUTES CES BLESSURES ?

Ces pertes de figures, ces crises de confiance sont autant de *"traumatismes"* psychologiques qui en dehors d'une pratique intensive n'auraient tout simplement pas lieu d'être. Mais alors, le sportif de haut niveau, prototype unique sur le terrain, poserait-il des problèmes uniques ? Pour Virginie Dalla Costa, ce serait en fait une particularité de *"l'élite"*. *"On les retrouve en effet chez les musiciens par exemple, les intellectuels ou les grands patrons qui à un moment donné, sans vraiment savoir pourquoi, vont perdre leurs moyens"*, explique-t-elle. Ainsi, l'athlète de haut niveau, individu physiquement hors norme, tenace et accrocheur, est aussi très fragile, comme une machine qu'un petit grain de sable peut enrailler. *"Très souvent, derrière ces blessures un peu particulières, s'exprime un conflit psychologique, ajoute-t-elle. J'ai encore en tête l'exemple d'une nageuse qui n'arrêtait pas de se blesser, sans que personne ne sache vraiment pourquoi. En fait, je me suis rendu compte qu'elle avait un problème avec sa féminité : pour elle une femme ne pouvait pas faire du sport de haut niveau. Il a donc fallu la réconcilier avec son corps"*.

La psychologue se souvient également de ce coureur cycliste qui ne parvenait pas à soigner une banale tendinite. Traduction physique d'un malaise psychologique : *"Tout venait de l'arrivée d'un nouveau coureur au sein de son équipe qui lui disputait sa position de leader. Il ne supportait pas la situation"*. Ou plus étonnant encore, le cas d'un jeune athlète dont le mal-être de sportif de haut niveau s'exprimait par des blessures et des échecs à répétition. Incapable de trouver sa place dans un monde dicté par la performance et la compétition, le jeune espoir était en fait en conflit avec lui-même. *"Mais attention, le psychologique n'explique pas tout. Pour revenir aux pertes de figure par exemple, elles peuvent aussi traduire une peur du changement : lorsque le niveau des difficultés augmente par exemple. Ou bien encore, une peur de l'échec. Je ne mets donc pas tout sur le dos du psychologique"*, conclut Virginie Dalla Costa.

Thomas Héteau

Share

Original URL:

http://www.lemonde.fr/sport/article/2011/12/20/ces-mysterieux-maux-du-sport-3-3-la-perte-de-sensation-traduction-d-un-malaise-psychologique_1620586_3242.html