

Introduction de « laissez-moi jouer »,  
l'implacable pression des adultes sur les jeunes, les ados,  
dans le monde du sport. (Chiron, 2009)

Il y a déjà un moment que j'entends les mêmes discours et les mêmes remarques de la part des jeunes joueurs (des moins jeunes aussi), et que je constate les mêmes pressions qu'ils se mettent et celles que nous, adultes, leur mettons. L'une des réflexions les plus significatives est venue d'une jeune joueuse de tennis de 10 ans (vainqueur d'un gros tournoi français, et l'une des meilleurs de sa catégorie), qui m'a tout simplement demandé en parlant du tennis : « pourquoi c'est si important pour les adultes ? ». Je ne lui ai pas dit que notre inconscient collectif devait le savoir, ou bien que de voir gagner ou perdre notre progéniture avait un effet sur notre ego, notre fierté, et que cela pouvait aussi valoriser ou non nos compétences professionnelles ou parentales, voire notre carrière. Quand je renvoie la question sous une autre forme, c'est à dire quand je demande à un enfant pourquoi les adultes sont si tendus ou stressés au bord des terrains, la réponse est pratiquement toujours la même : « ils ont peur que je perde ». Le début de l'incohérence commence. « Ils ont peur que je perde et ils me disent souvent : c'est pas grave si tu perds. Si ce n'est pas grave, pourquoi sont-ils si tendus alors ? Je ne comprends pas bien. Ils me disent aussi que je joue pour moi, mais moi je ne veux pas les décevoir non plus, alors quelquefois cela m'énerve de ne pas arriver à faire ce qu'ils aimeraient que je fasse. Ils ne savent pas qu'à mon âge c'est aussi beaucoup pour eux que je joue, qu'ils le veuillent ou non. Il paraît même que c'est psychologiquement normal de faire cela. C'est complètement humain. Au bout d'un moment je ne sais même plus pourquoi et pour qui je joue. Je ne sais même plus ce que sont les attentes de mes parents, de mes entraîneurs aussi ».

« Après un match perdu chacun y va de ses petites réflexions sympathiques : tu n'as pas fait cela, ni cela, et puis cela, et puis cela. Ce que les adultes ne savent pas, c'est que : « la plupart de ce qu'ils me disent, et bien je ne m'en rappelle même plus le lendemain, mais ils continuent à chaque fois à me prendre la tête »... et à se décharger de toutes responsabilités peut-être. « Comme si je faisais exprès de ne pas avoir fait ce qu'ils me demandaient (quelquefois oui, tellement ils m'énervent). Comme si je faisais exprès de ne pas être à l'aise sur le court. Déjà que j'ai perdu j'ai

l'impression qu'ils m'enfoncent un peu plus. Tout ce que je veux à ce moment-là, c'est du réconfort, de l'amour, de la compréhension, bordel. Pour la tactique et la technique, ou bien pour m'engueuler, on verra demain. Mais non, c'est plus fort qu'eux. On a même l'impression qu'ils sont encore plus frustrés que moi. Ils ne semblent pas s'apercevoir (dixit le psychologue du sport) que je ne maîtrise vraiment que deux choses, comme tous les êtres humains d'ailleurs, mon application et mon implication. En même temps, même si je ne peux maîtriser que cela, j'ai malgré tout du mal à m'appliquer et à m'impliquer car avec tout ce que l'on me dit de faire ou de ne pas faire, et bien j'ai pleins de choses en tête, et comme en plus je ne maîtrise pas complètement mes coups, rien ne me paraît évident à faire, même si pour eux cela leur paraît évident.

« Ils me disent aussi : ' faut avoir confiance ', sans même m'expliquer comment je devrais faire pour avoir confiance. Le savent-ils eux-mêmes d'ailleurs ? Oh, c'est une bonne question. Sans même parler d'avoir *leur* confiance, ils pourraient au moins m'en dire un peu plus là-dessus. Apparemment je devrais savoir. »

« D'après ce que je déduis de ce qu'ils me disent et de ce que je ressens de leur attitude et de leurs manières de faire, mes objectifs de match devraient être assez clairs : devoir gagner et bien jouer, même s'ils le masquent derrière des « c'est pas grave si tu perds », « tu joues pour t'amuser ». Malheureusement le psy m'a dit qu'à mon âge et qu'avec de tels objectifs en tête avant et pendant les matchs, c'est pourtant ce que les adultes attendent de moi, il y a des chances, des malchances plutôt, que je m'énerve à la moindre faute, que je me déconcentre au mauvais moment, que la peur de mal faire et de faire des fautes prennent le pas sur la simple envie de jouer, de faire le mieux possible, de progresser. Pris par mes émotions, je me focalise sur les enjeux et non sur le jeu, et à mon âge ce n'est pas toujours évident d'avoir des enjeux de la sorte. Le psy m'a dit aussi que je pouvais apprendre à bien vivre avec mes émotions, voir même les maîtriser, à avoir le type d'attitudes nécessaires afin de faire face à la situation extrême (émotionnellement) qu'est la compétition, mais pour cela il faudrait que je sache exactement pourquoi je suis sur le court et quelles sont les attentes des adultes et quelles sont aussi les raisons qui font que je puisse jouer 'petit bras' ou devenir très stressé. En plus, quand je vois mon entraîneur ou mes parents s'en aller en plein match, car 'ils ne supportent plus',

cela ne m'aide pas non plus à relativiser. Ils veulent quoi tous ces adultes ? M'enseignent-ils au moins les valeurs liées à la compétition ? S'ils le faisaient, je pourrais répondre en partie à leurs attentes.., et aux miennes aussi par la même occasion. Quand on voit les nombreux joueurs professionnels craquer mentalement, c'est-à-dire qu'ils retiennent leur bras, n'osent plus, qu'ils reculent sans même s'en apercevoir, ne rentrent plus dans la balle, se tétanisent dans les moments chauds, qu'attendent-ils de moi ? Que je fasse mieux ? Je veux bien, mais donner moi des « clefs », des solutions, quand je n'y arrive pas, c'est quand même vous les parents, les éducateurs, les enseignants, non ?

Pour continuer dans l'incohérence, « les adultes me transmettent leur stress et après ils me demandent de me débrouiller tout seul. Comme le tennis est l'un des rares sports où le coaching est interdit, comme d'ailleurs tous les signes que l'on me fait quelquefois pendant les matches, je fais quoi dans la difficulté ou bien quand je ne trouve pas de solutions, j'appelle une dépanneuse, le SAMU psychologique. On ne m'en parle pas vraiment de ces moment-là. Apparemment je suis supposé savoir, et donc me débrouiller tout seul. Le psy m'a dit aussi que les adultes ont du mal à me donner « le mode d'emploi du mental » car ils ne l'ont pas non plus. Je veux bien ne pas trop leur en vouloir mais quand ils me demandent « de ne pas m'énerver » ou de « resté concentré », même s'ils ne savent pas eux-mêmes vraiment comment faire et qu'ils ne m'en parlent pas, comment voulez-vous que moi je le sache ! Ils ne savent pas non plus pourquoi je m'énerve. Enfin, les vrais raisons. Le pire est qu'après cela on m'en veut. On me reproche un tas de choses. Même quand je gagne, j'ai quelquefois l'impression d'avoir perdu, tellement ils me disent tout ce qui n'était pas bon. Merci de me valoriser et de renforcer l'estime que je peux avoir de moi-même, qui est bien basse quand j'écoute vos discours. C'est grave docteur ? Mes parents, voir les entraîneurs, auraient-ils besoin d'apprendre tout ce qui est lié à ma participation à la compétition ? Sont-ils aussi peu enclins à comprendre ou est-ce simplement une ignorance à propos de ces sujets-là ? »

« Certains me demandent même de m'amuser sur le court. J'ai très peu de maîtrise de mon jeu, de mes émotions, et en plus on me demande de 'm'amuser'. Après avoir fait une faute 'bête' et quand je vois leurs visages défaits sur le bord du terrain, je vous assure que cela ne m'amuse pas beaucoup. Ils me demandent même

de ne pas les regarder et après ils me demandent de le faire pour que je puisse voir leurs signes. Bref, je veux bien tenter de prendre au moins du plaisir à être sur le court mais il faudrait me laisser jouer alors! Quand je ne joue pas bien, je ne crois pas le faire exprès, alors arrêter de m'en vouloir ou de me mentir en me faisant croire un tas de choses. Je vois même des parents s'appeler tous les 3 jeux avec leur portable pour savoir où en est le score. Apparemment c'est vraiment important...pour les adultes. Et si ça l'est, et bien il faut le dire, les choses seront claires comme cela. ».

Je pourrais donner de nombreux exemples de ce que j'entends et de ce que je vois tous les jours, peu importe la discipline, sur cette incohérence liée à la compétition et sur les conséquences désastreuses visibles dans les résultats, dans certaines attitudes défaitistes et autodestructrices, ainsi que dans les comportements des joueurs. Beaucoup vont ressentir et « subir » ces conséquences toute leur carrière et même dans leur vie d'adulte. En plus, nous tentons d'employer un tas de termes liés au mental sans même en savoir vraiment le sens. C'est dommage, car même si l'on peut progresser mentalement à n'importe quel âge (parents et entraîneurs compris), les fondations « d'un mental fort » devraient se construire et être solidifiées le plus tôt possible. Il est certain aussi que les parents ont la position la plus complexe, et ceci dans la plupart des sports. En plus d'être parents, ils deviennent éducateurs, taxi et accompagnateurs, un peu coach ; investisseurs aussi, autant dans le temps passé à accompagner et à suivre leurs enfants en compétition et à l'entraînement, que sur le plan financier. Ils pensent même être psychologues quelquefois. Cela ne se voit pas à la lecture mais je suis en train de sourire. Sont-ils préparés, voir formés à accomplir toutes ces tâches ? Aident-ils vraiment leurs enfants à mieux vivre la compétition ? Dans de nombreux cas, il me semble qu'involontairement adultes et entraîneurs deviennent un frein à la progression des jeunes joueuses et joueurs, et des moins jeunes aussi, autant dans le sport qu'en tant qu'être humain. Plus important encore, la manière de s'impliquer des parents et des adultes en général peut involontairement fragiliser la confiance, l'estime de soi et le sentiment de maîtrise des joueurs. Le résultat est malheureusement souvent le même : les joueurs subissent leurs émotions et n'aiment pas véritablement les moments importants de la compétition ; ils jouent « petit bras », s'énervent ou « pêtent des plombs » ; ils apprennent involontairement à ne pas aimer la

compétition, à ne pas oser... et nous continuons à baigner dans nos certitudes et à nous voiler la face sur les causes de cet état de fait, ou alors « nous ne comprenons pas », constatant les faits sans pour autant essayer autre chose. Malgré tout, les solutions existent, et je vous rassure tout de suite en vous disant que ce n'est pas la sophrologie ni la PNL (Programmation Neuro-linguistique) qui seront aptes à résoudre toutes ces incohérences. C'est un simple travail de « psychologue conseil » spécialisé dans le sport, et de beaucoup de bon sens. Les entraîneurs devraient avoir un minimum de connaissances sur le fonctionnement psychologique de l'humain en général et sur les causes des pressions qu'ils peuvent ressentir. Les parents et les entraîneurs ont besoin de solutions et pas seulement de constats comme celui que je viens de faire à travers les discours d'enfants. Ils ont besoin d'un « mode d'emploi basique du psychologique », de connaissances et de savoirs à propos de leurs enfants, de l'évolution de la personnalité et du caractère de chacun. Ce que vous avez vécu plus jeune n'a pas à être obligatoirement vécu par vos enfants. Il serait bon aussi de les informer à propos de la confiance, de la motivation, des valeurs « compétitives » indispensables et qui ne sont pas toujours enseignées; à propos aussi de leur attitude et de leurs comportements dans les moments difficiles et même quand tout semble bien se passer ; à propos des attentes de chacun car beaucoup de joueurs et joueuses ne connaissent pas vraiment les attentes de leurs parents (même si vous, vous pensez qu'ils le savent !). Je crois que c'est la même chose pour les entraîneurs. Le psychologique n'est pas dans le menu des formations d'entraîneurs. Pourtant ils pensent ou croient savoir mais ce n'est qu'une impression. C'est leur « psychologie de terrain » (simplement leur expérience) qui parle, qui pense. La liste pourrait être très longues des choses qui seraient possibles de faire sans trop avoir à se prendre la tête. C'est un peu le but de cet ouvrage, donner des directions, des solutions aussi, mais pas de « kit psychologique pour entraîneurs et parents », parce qu'il n'y en a pas.

Malgré tout, vous verrez au fur et à mesure de la lecture qu'il y a pas mal de choses simples, et d'autres moins simples, à faire, pour que le jeune sportif soit à même d'être à son potentiel sans donner l'impression de porter toute la misère du monde sur ses épaules. Apprécier les moments intenses de la compétition n'est pas à priori dans nos gènes, même si beaucoup voudront en débattre, et même si de nombreux jeunes semblent avoir cette capacité, en partie innée et en partie apprise.

L'état d'esprit nécessaire à ces moment-là s'apprend le plus souvent, comme beaucoup d'autres choses, mais s'il faut « aider » le jeune à apprendre il ne faut pas non plus être une béquille. Il faut d'abord, et simplement, l'aider à « désapprendre » ce qu'il perçoit négativement de la compétition. Pour cela il faut l'écouter sur ce sujet. Je donnerais beaucoup d'exemples de ce qui se passe dans la tête des joueurs à ce propos et du travail qui peut se faire pour y remédier.