

QUELLE PLACE AU «LÂCHER PRISE» DANS LA CARRIÈRE SPORTIVE ?

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'imaginaire de la culture sportive de compétition est habituellement plus proche des métaphores guerrières (victoires, défaites) que de celles, par exemple, du voyage initiatique (se perdre, se trouver). Dans ce contexte il est délicat de s'approprier le terme de «lâcher prise». En sport, lâcher prise c'est capituler, céder, mollir, abandonner : impensable et contre-productif pour la gagne ! A ce terme lui sont couramment préférées les formules telles que «rester serein», «rester zen». Mais ne nous y trompons pas. En grattant un peu à la surface de ces étiquettes, nous retrouvons vite la notion de contrôle : dominer et maîtriser ses émotions, gérer son stress, «se créer une bulle de concentration où rien ne doit m'atteindre», etc.

L'attitude de «lâcher-prise» consiste à revoir notre façon de penser afin d'aborder la compétition de manière différente et à laisser les événements prendre place plus naturellement, sans vouloir les contrôler, ni chercher à tout maîtriser.

A QUOI ÇA SERT ?

En tant qu'entraîneur nous savons bien que produire une performance sportive, aller chercher la victoire le jour «J», impose tout un travail d'anticipation et de construction de la forme sportive. Les programmes d'entraînement répondent à cette exigence, ils visent à maîtriser au mieux le temps et à contrôler les transformations du corps. Les sportifs, avec la complexité de tout le système (entraîneurs, staff, institutions), succombent alors aux chants des sirènes : «à force de volonté je dois pouvoir régulièrement produire un geste sportif parfaitement maîtrisé». Le corps, et même l'esprit, sont perçus comme des objets extérieurs à soi et contrôlables, ...enfin presque ! Car la réalité de la compétition impose un tout autre jeu (incertitudes et émotions) qui fait souvent voler en éclat cette illusion du contrôle ; arrivent alors son lot de tensions, de crispations, d'hésitations, d'erreurs conduisant à l'échec.

Dans cette fascination de soi que peut procurer la compétition, s'efforçant de contrôler au mieux le corps (maîtrise sensorimotrice) et l'esprit (maîtrise des affects), dans notre fantasme collectif de rationalisation, entraîneur et sportif(ve)s, nous nous enfonçons un peu plus dans la solution qui crée et/ou maintient le problème. Car être dans le contrôle c'est s'inquiéter de l'incontrôlable, pariant sur l'apparition d'erreurs dans l'action sportive et auto-renforçant ainsi le besoin de contrôle !

«Lâcher prise» c'est s'extraire de cette boucle, et comme le terme peut paraître ambigu dans le lexique sportif, pourquoi ne pas lui préférer celui de «laisser s'accomplir» ? Il s'agirait alors d'accepter que, grâce au travail assidu, mon corps «sache» mieux que moi ce que j'ai à faire. Ainsi, mon action consisterait «simplement» à donner l'impulsion au départ, l'intention qui va permettre à l'action de s'auto-organiser et d'orienter de nouvelles intentions de proche en proche. C'est dans un relâchement physique et une disponibilité mentale que la performance pourra dès lors émerger.

COMMENT FAIRE ?

Une des fonctions de la pratique sportive compétitive, au plan de la construction identitaire de la personne, comme tant d'autres activités évidemment, s'avère être la construction et l'affirmation de Soi. L'immersion du corps et de l'esprit dans l'agir est une des priorités intrinsèques à la pratique intensive du haut niveau. Elle offre la possibilité de s'ouvrir à soi-même et/ou de se cacher de soi-même. Bien plus qu'une injonction au «lâcher prise» ou une injective à «contrôler», la prise en compte, par chacun (entraîneurs et sportif(ve)s), de cette dynamique identitaire offre tout un champ d'attitudes et d'interventions possibles en liens avec les besoins, les désirs, les valeurs et les capacités du moment et des personnes. En nous invitant à ne plus systématiquement entrer en guerre contre soi et/ou les adversaires mais plutôt en aventure ? Et la bienveillance consiste souvent à comprendre et à respecter les étapes de chacun, sans jugement moral, ni préjuger du meilleur pour l'autre.

Lâcher prise sur quoi ? Le but, la «gagne» ? Certainement pas ! Mais faisons-nous suffisamment la différence entre volonté de remporter le match, le round, la partie, et l'avidité de victoire ? Entre un besoin impérieux de vaincre l'autre (donnant corps ainsi à la crainte et à l'aversion de la défaite) et la détermination à gagner la partie quelques soient les obstacles à surmonter ? L'adversaire est-il un concurrent ou un révélateur ? Et si la compétition consistait en une aventure (plutôt qu'une guerre identitaire), et que nous la considérions comme des obstacles présentés par l'adversité à surmonter ? Qu'apportent toutes ces différences de perception ? Et si en fait, dans une compétition, personne n'était perdant et que tout le monde ait à y gagner ?

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Laisser s'accomplir quoi exactement ? S'en remettre à la chance ? Nullement ! Plutôt que considérer le cerveau comme le pilote du corps, approche classique, pourquoi ne pas le considérer comme un simple appendice du corps ? Un athlète, en courant, se sent accélérer du fait de la route qui progressivement descend ; est-ce le corps ou le cerveau qui régule l'augmentation de la vitesse ? Lorsqu'un golfeur professionnel manque sa cible, est-ce les mécanismes cérébraux qui sont en cause ou/et les synergies motrices ? «L'intuition motrice», le bon geste au bon moment, ne sont-ils pas simplement une question de lâcher prise sur le mental, de laisser faire le corps, de laisser aller ?

LIMITES

Nous pouvons distinguer deux freins majeurs à cet état d'esprit :

- La marchandisation d'un sport spectacle qui, par ses exigences de rentabilité et de sensationnel, entraîne indirectement des manquements à l'éthique sportive et au respect des personnes, aussi bien entraîneurs que sportif(ve)s).
- La vision de la compétition comme une victoire de soi sur l'autre plutôt que de soi avec l'autre.

EN SAVOIR PLUS

[Tennis et psychisme, Timothy Gallwey, Ed. Robert Laffont, 1977.](#)

[Le sens du mouvement, Alain Berthoz, Ed. Odile Jacob, 2006.](#)

[Le cerveau attentif, Jean Philippe Lachaux, Ed Odile Jacob, 2011.](#)

[La révolution de l'intelligence du corps, Rolf Pfeifer & Alexandre Pttti, Manuella éditions, 2012.](#)