

## FICHE THÉORIQUE N° 23

### L'inconscient et le sport

#### SOMMAIRE



La pratique sportive est riche en cas inexplicables, telle la peur de gagner, où visiblement le sportif est dépassé, pris de court, voir submergé par des pensées ou des émotions qui l'empêche de gagner ou simplement d'être bien.

#### ▶ Théorie de l'inconscient

- **Historique de l'inconscient**
- **Brève présentation de la psychanalyse**

#### ▶ Fonctionnement de l'inconscient

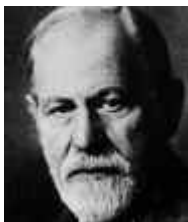
- **Les lieux de l'inconscient**
- **La dynamique de l'inconscient**

#### ▶ Conclusion

## LA THEORIE DE L'INCONSCIENT



### Historique de l'inconscient



Comme on le sait Sigmund Freud (1856-1939) occupe une place très particulière dans l'histoire contemporaine des idées puisqu'il est le découvreur de l'inconscient, auquel désormais se rattache et se réfère les chercheurs de nombreuses disciplines : sociologie, psychologie, histoire, philosophie, etc.

En 1884, Charcot remarque que l'origine des paralysies hystériques paraît résider, non pas directement dans le traumatisme physique ou émotionnel subi par le sujet, mais dans le souvenir oublié qui redevient apparent sous hypnose pour le médecin. Ce souvenir est donc gardé en mémoire, ce qui implique un endroit dans le psychisme où se tiendront ces souvenirs oubliés.

En 1885, Freud est à Paris et reçoit l'enseignement de Charcot.

De 1895 à 1899, S Freud médiocre hypnotiseur abandonne l'hypnose pour la suggestion à l'état de veille. Le patient peut se remémorer son passé, mais les résistances sont grandes. Ainsi Freud partant du point de vue que toute manifestation, tout symptôme est en liaison avec le vécu intérieur, habitue son patient à tout dire, sans chercher à mettre de l'ordre, même si cela lui paraît curieux, farfelu, voire difficile à dire, le psy étant absolument neutre. Naturellement il faut ensuite interpréter tout cet ensemble.

Freud se rend compte que la conscience ne saurait fusionner harmonieusement à partir des souvenirs oubliés (qui lui sont donc inaccessibles) et qu'elle tente, pour sauvegarder l'unité de l'individu, de justifier ses conduites par des faux motifs. Ainsi, nous avons deux instances le conscient et l'inconscient qui sont en conflit permanent, et dans cette lutte c'est toujours l'inconscient qui finira par vaincre. L'inconscient c'est la partie profonde de notre psychisme, dont une part est d'origine naturelle, biologique (besoins organiques, instincts) et d'origine acquise (souvenirs, oubliés ou non, du vécu").

## LA THEORIE DE L'INCONSCIENT



### Brève présentation de la psychanalyse

La psychanalyse est donc une conception dynamique et énergétique de notre fonctionnement psychique; elle explique les processus mentaux par des jeux de forces.

Freud qui pense que la cure cathartique (de catharsis : purge) peut aider le patient à effectuer sa propre libération. Le patient peut revivre, en présence du psychanalyste et sur sa personne, les investissements affectifs pratiqués sans contrôle dans l'enfance à l'égard des parents. L'essentiel de la cure devient donc le dialogue. L'analyste se définissant alors comme un écran de cinéma, blanc, sur lequel le patient pourra projeter et visionner en quelque sorte son propre inconscient; tel quel. Un écran ne modifiant pas l'image projetée, le psychanalyste ne doit absolument pas interférer volontairement et surtout inconsciemment dans ce processus. Il doit rester neutre, même s'il subit des silences interminables des tentatives d'agressions ou de séductions de la part du patient.

## FONCTIONNEMENT DE L'INCONSCIENT



### Les lieux de l'inconscient

La recherche de lieux est un point de vue descriptif qui vise à modéliser les différentes instances intra-psychiques nécessaires à la compréhension du fonctionnement mental. Freud a élaboré deux topiques successives. Nous parlerons de la deuxième (1923) qui conçoit le Moi, le Ça et le Surmoi. Mais dans cette optique c'est surtout une conceptualisation spatiale et non une éventuelle localisation réelle dans le cerveau. Grâce à ces représentations spatiales symboliques, Freud établit la base de tout raisonnement théorique sur la structure et donc le fonctionnement de l'inconscient.

- **Le ça**

Le ça qui représente le pôle pulsionnel de l'appareil psychique tient une importance structurale considérable au début de la vie de l'enfant. Freud nous dit en effet : "A l'origine tout était ça.

Le Moi se développe à partir du Moi sous l'influence du monde extérieur, le principe de contradiction n'y existe pas. On y trouve rien qui puisse être comparé au refus, en fait tout est régi par le principe de plaisir. Le ça ignore les jugements de valeur, le bien le mal et la morale.

La pulsion : Freud introduit le concept de pulsion, c'est à la biologie qu'il se réfère pour en décrire les caractéristiques : En tant qu'excitation intérieure, la pulsion s'applique aussi bien à la sexualité qu'aux fonctions d'autoconservation (faim, soif, etc.) et désigne les grands besoins de l'organisme.



Agressivité



Désir

- **Le moi**

Le Moi est un élément différencié dans l'appareil psychique. Il est au contact de la réalité extérieure, il apparaît comme un facteur de liaison des processus psychiques. Il représente aussi le pôle défensif de la personnalité. Des mécanismes de défense sont mis en jeu à la perception de situations et d'émotions déplaisantes.

- **Le surmoi**



C'est l'interdit, la loi que nous avons en nous-mêmes. Il représente les choses que nous considérons comme acceptables ou, au contraire, impossibles à réaliser en nous basant sur les valeurs morales de nos actions. Tricher, voler, mentir est facile pour certains ou au contraire difficile pour d'autres. Cette différence est en fait une différence d'importance du Surmoi. Un Surmoi fort freine les satisfactions recherchées par le Ça, un Surmoi faible laisse libre court à la force des pulsions.

## FONCTIONNEMENT DE L'INCONSCIENT



### La dynamique de l'inconscient

- **Fonctionnement**

Le point de vue dynamique. Après avoir conceptualisé des lieux symboliques, Freud en décrit leurs relations. Les phénomènes psychiques résultent en effet d'une combinaison de forces plus ou moins antagonistes et génératrices de conflit pulsionnel.

Le point de vue dynamique vise à une description qualitative des forces en présence. Concrètement, le Ça cherche à satisfaire des pulsions, le Surmoi cherche à empêcher ses satisfactions. Ils s'opposent donc et pour trouver une solution à ce conflit, c'est le moi qui devra trouver une solution. Pour cela, le Moi utilise des mécanismes de défense.

- **Les mécanismes de défense**

Les mécanismes de défenses sont des moyens qu'utilise le Moi pour se protéger du ça et des pulsions qui le représentent, mais aussi pour faire face à tout ce qui peut susciter un sentiment d'angoisse : émotions, situations, exigences de la morale, etc.

La connaissance de ses propres mécanismes de défenses et ceux de ses athlètes peut apporter à l'entraîneur plus de clairvoyance et de sérénité face à des processus psychologiques dont il vit quotidiennement les effets sans pouvoir les identifier.

**La projection** consiste en une expulsion à l'extérieur sur des personnes et des choses, de sentiments de désirs ou d'objets refusés à l'intérieur de nous mêmes.

**Coté positif** : le sportif a la capacité de sentir, reconnaître et anticiper ce qui se passe dans la tête d'une autre personne. L'athlète sensible arrive à lire les réactions de ses coéquipiers et des adversaires. Ainsi, il peut intervenir dans un sens bénéfique (exemple en football en interceptant une passe).

**Coté négatif** : le sportif est méfiant est n'arrive pas à s'intégrer totalement dans son groupe. Exemple, un joueur qui pendant un moment ne reçoit pas de passe, commence à se demander s'il n'y pas une conspiration contre lui. Il projette son agressivité sur les autres. On devient parano par la faute de notre agressivité personnelle qu'on attribue inconsciemment à autrui.

**Le refoulement** consiste à rejeter de la conscience les pulsions et leurs représentations inacceptables. Il s'agit d'un rejet inconscient, fonctionnant à cause de la censure, du système Moi-Surmoi. C'est une mesure qui permet de rejeter des pulsions qui ne peuvent pas être intégrées et qui évite ainsi l'angoisse et les sentiments de culpabilité. Les souvenirs sont oubliés, enfouis dans l'inconscient mais ils peuvent ressortir dans certaines situations et perturber la vie de l'individu.

**Coté positif** : Le sportif peut mettre de coté ses préoccupations, ses problèmes extra-sportifs. Le sportif à la tête tranquille sur le terrain même s'il a des problèmes familiaux, professionnels ou financiers.

**Coté négatif** : Le sportif ne réalise pas les consignes de l'entraîneur. Inconsciemment, il va oublier, dire « je ne pouvais le faire, parce que les adversaires, ceci, ou mes coéquipiers cela ». Il se pose alors la question de savoir ce que représente pour lui la consigne de l'entraîneur. On voit le lien ici avec la figure paternelle que représente l'entraîneur.

**Le déplacement** permet de reporter sur un autre élément un sentiment indésirable. Quand on est énervé par une personne auquel on ne peut pas exprimer son agressivité parce qu'il est supérieur (parents, supérieurs hiérarchiques, etc), il arrive qu'on s'énerve... mais sur une autre personne ! L'agressivité se déplace alors sur une personne inoffensive qui sera surprise d'être prise pour cible.

**Coté positif** : Le sportif va chercher à prouver aux autres, en particulier à l'entraîneur pour en fait prouver au père ou à la mère.

**Coté négatif** : Pour un joueur de sport collectif, c'est de donner une passe à son adversaire plutôt qu'à son équipier.

**La Sublimation** est un mécanisme réussi puisqu'il s'agit d'une forme de substitution acceptable socialement. Les éléments inacceptables sont transformés en valeurs positives. L'agressivité va se transformer en énergie positive qui va pousser à travailler plus.

**Coté positif** : développer des actes créatifs à travers l'activité sportive (danse, patinage, etc.). L'agressivité devient créativité.

**Coté négatif** : Influence négative de l'énergie inconsciente qui empêche l'efficacité sportive. C'est le cas du sportif qui va réfléchir, hésiter là où il faut agir.

## CONCLUSION



Nous terminons ce chapitre en soulignant trois aspects fondamentaux.

**1°)** Tout d'abord, la mise à jour des désirs de l'enfant face à laquelle des siècles de résistance socioculturelle avaient fait obstacle. Freud nous montre en effet l'enfant comme aux prises avec ses pulsions partielles, qui va se structurer et s'unifier progressivement au travers de son développement. Cette vision permet de faire advenir une vision de l'enfance qui se situe entre la vision classique du petit démon à dresser et à la vision angélique, romantique et rousseauiste de l'enfance.

**2°)** Toute la théorie freudienne se rattache à la notion d'après-coup, c'est à dire à la notion d'une reprise secondaire des événements passés. Peu importe finalement qu'un événement traumatique soit réel ou fictif, ce qui importe c'est l'impact et la signification que cet événement va prendre ultérieurement, son souvenir.

**3°)** L'homme doit réduire ses illusions de puissance : il vit sur la Terre qui n'est pas le centre de l'univers - c'est ce qu'a démontré Galilée -, il descend d'espèces qu'il considère comme inférieures - c'est la leçon de Darwin. Enfin, Freud a montré qu'il dépend de son inconscient, c'est à dire de forces qu'il ne connaît pas et ne peut maîtriser, sans du moins en apprendre les formes qu'elles prennent dans l'inconscient.