

FICHE THÉORIQUE N° 5

La peur de gagner

SOMMAIRE



- ▶ Introduction
- ▶ Comment expliquer la peur de gagner
- ▶ Le rôle de l'entraîneur
- ▶ Bibliographie

INTRODUCTION



Perdre ses moyens

Combien de joueurs se blessent à l'approche de compétitions importantes ? Combien perdent-ils leurs moyens au moment de mener l'équipe vers la victoire ? Combien après avoir atteint jeune le très haut niveau ne font pas à la hauteur des espérances placés en eux ?

Nous avons tous autour de nous l'exemple de joueurs excellents à l'entraînement sur lesquels on pense pouvoir compter tant techniquement que physiquement pour remporter la victoire dans un match important mais qui à l'approche de la fin du match, quand on les sollicite pour conclure la rencontre, "craquent" psychologiquement et diminuent considérablement leur niveau de jeu. Ce type de comportement existe à tous les niveaux de la pratique sportive de la division régionale aux matchs internationaux.

Cette manifestation porte différents noms selon la pratique sportive

"jouer petit bras", "jouer en dedans" etc.

La crainte de réussir

Parmi tous ces exemples de peur de gagner, on peut dégager la même racine, le même dénominateur commun : la crainte (consciente ou inconsciente) de réussir. On a l'impression que le succès représente une menace pour les joueurs et ceux qui sont constamment confrontés à ce problème sont déchirés dans cette situation ambiguë.

Il existe deux types de joueur atteint par cette peur de gagner :

- le premier est celui du pratiquant battu par la réputation de l'adversaire. Il se sent condamné à l'échec avant même le début de la compétition.
- le deuxième est celui de l'athlète effrayé par sa performance exceptionnelle, parce qu'il ne se sent pas capable d'accepter les responsabilités qui vont de pair avec le succès.

Réussir et gagner n'ont pas la même signification

Dans cette optique, il convient de différencier la réussite de la victoire. Un joueur peut être satisfait après un match de son comportement (il a bien joué en se faisant plaisir) ou de celui de son équipe (qui a pratiqué un bon jeu) sans pour autant qu'il y ait gain de la rencontre. "Réussir et gagner n'ont pas la même signification et ne répondent pas aux mêmes pulsions. Réussir c'est par rapport à soi dans la réalisation optimale de son potentiel physique et psychique. Gagner c'est par rapport aux autres, c'est être le meilleur dans le sens de la compétition. L'athlète peut réussir sans gagner et gagner sans réussir." (Champignoux, 1990).

COMMENT EXPLIQUER LA PEUR DE GAGNER



Ce que représente la victoire

Pour trouver un début d'explication à cette peur de gagner, phénomène plutôt paradoxal, essayons de comprendre les multiples significations que le succès peut revêtir chez les sportifs en général. En effet, à la notion de victoire ils n'associent logiquement qu'un ensemble d'attributs positifs.

La victoire représente :

- la reconnaissance des heures passées à l'entraînement,
- la reconnaissance de capacités supérieures,
- la démonstration de leur talent,
- les félicitations,
- les récompenses financières,
- l'amitié et le respect,
- l'expression de la valeur propre d'une équipe ou d'un athlète,
- la gloire qui s'expriment par le palmarès.

Le pratiquant qui excelle et sur lequel se repose ses équipiers pour gagner, son entraîneur pour montrer la voie à suivre aux autres joueurs, se sentira responsable envers beaucoup de monde. Il est tenu de hisser son niveau de jeu et de porter l'équipe sur ses épaules, il le doit à son entraîneur qui tactiquement le sollicite, à ses partenaires qui croient en lui, à son président qui l'a recruté, à sa famille, à ses amis et aux supporteurs du club. Mais parmi tout ce monde, l'athlète se sent aussi responsable envers lui-même. Celui qui ressent cette peur de gagner a du mal à assumer les responsabilités et, échouant au moment décisif et en ne réalisant pas son potentiel, échappe non seulement aux responsabilités envers autrui, mais aussi envers lui-même. En refusant la responsabilité, il évite les blâmes et les critiques qui l'accompagnent.

Si je gagne un autre perd

Mais le succès signifie, aussi, autre chose. Au fond, avoir du succès veut dire gagner, et si une équipe gagne, une autre perd. Bien que cela fasse partie de la situation même du sport et de la société en général de nous affronter pour définir qui est le plus fort, il existe une morale particulière qui véhicule qu'il vaut mieux être battu que battre, tant physiquement que sur le plan émotionnel.

On demande d'un coté d'être aimable dans la vie et de l'autre d'être intraitable en compétition.

Nous n'aborderons pas ici le particularisme français qui vénère le second, glorifie le battu, en rapport à la culture nord-américaine pour laquelle, seul le vainqueur compte. On considère souvent que quand on gagne, c'est au détriment des autres, et cela peut engendrer un certain nombre de conflits.

Beaucoup de ces joueurs qui appréhendent le succès sont sensibles à cette contradiction et ils tendent à culpabiliser lorsqu'ils battent une équipe. D'autant plus si des amis en font partie où si des contacts amicaux ont précédé le match.

En sport individuel, les combats, les matchs, les assauts, les plus durs sont ceux où l'adversaire est un ami. On veut gagner mais quelque chose nous freine.

Ce sentiment survient, d'autre part, quand ces joueurs vont battre une équipe supérieure à la leur, plutôt que de s'accommoder d'un tel sentiment, ils préfèrent perdre en fin de rencontre. En outre, plus l'enjeu est serré, plus l'équipe adverse, ses dirigeants et supporteurs vous apprécieront si vous perdez ; ils seront fiers de vous avoir battu, d'où des liens encore plus étroits.

Devenir champion

Pour Ogilvie et Tutko (1981), devenir champion, cela peut paraître terrifiant pour l'athlète dépendant et sur-protecteur envers lui-même, car il ne peut plus se contenter de regarder les autres; désormais ce sont eux qui le regardent. Ses besoins de dépendance sont ignorés, par un curieux renversement de situation, c'est à lui de devoir commencer à s'occuper des autres. Particulièrement chez le joueur plutôt agressif qui constate soudainement que les rôles ont changé, car au lieu de viser une cible et libérer ainsi son agressivité, c'est lui qui est devenu cette cible. Il ne peut plus se préparer pour le grand match, c'est lui qui est au sommet, il en réduit à se défendre.

Le "réussir presque"

Au travers de ces comportements discours, ce qui est recherché, c'est le bénéfice secondaire de l'échec, ce que Champignonx nomme "le réussir presque". Par cette attitude, le sportif évite la situation ultime de constat, de jugement et la confrontation avec soi-même pour se garder les possibilités de pouvoir recommencer, d'espérer et de pouvoir attendre autre chose de mieux.

Certains joueurs avouent que "réussir presque" leur permet de montrer qu'ils ont la possibilité d'avoir des résultats bien meilleurs et donc qu'ils seront félicités, soutenus, encouragés et gratifiés. Réussir presque permet, aussi, au sportif de se protéger de tout ce que la réussite porte avec elle et qui est parfois difficile à gérer.

Cette manifestation malade qui paralyse le sportif entraîne une souffrance de devoir se retenir au niveau mental alors qu'il faudrait se donner à fond sur le plan physique.

Cette liste de situations et de contextes particulièrement inhibants chez ces joueurs n'est pas exhaustive, elle regroupe certaines tendances et ne représente pas une description précise de cette "pathologie sportive", elle est en fait une tentative d'explication de ce moment particulier, de cette seconde où tout se joue, la victoire ou la défaite.

"Au moment de conclure le joueur sait qu'en un instant tout va basculer : il sera le gagnant ou le perdant, (...) sa perception sur la situation et la perception de lui-même, le conduiront vers le désir inconscient de gagner ou celui d'échouer. Le joueur ne peut plus, avoir recours pour se rassurer, aux regards extérieurs à lui, il est confronté uniquement à lui-même".
(Champignonx)

LE ROLE DE L'ENTRAINEUR



Les véritables champions sont doués d'une grande force physique intérieure ; ils sont capables de rester seuls. Ils sont libérés des besoins et des aspects névrotiques qu'il faut assouvir au détriment du succès et il sont aptes à accepter les victoires et tout ce qui en découle. Un des devoirs les plus importants de l'entraîneur, est peut-être de préparer ses joueurs au succès et à les faire accepter tout ce que cela implique. Bien sur, c'est au niveau des jeunes que ce travail aura le plus d'effets positifs.

Il faut cependant beaucoup de volonté à l'entraîneur pour qu'il considère cela comme un conflit et qu'il accepte de ne pas prendre de mesures répressives. Dans cet effort, l'appui d'un psychologue du sport peut faciliter le travail avec les joueurs concernés. Chez chacun la raison de cette peur de gagner est différente et c'est à l'entraîneur et au psychologue clairvoyants de déceler quelle est la récompense psychologique qui se cache derrière la défaite. Il lui faudra alors supprimer cette récompense en vue de dépouiller la défaite d'une pareille fonction. L'entraîneur qui veut aider un tel joueur est continuellement confronté au risque de le perdre. L'approche la plus efficace consiste à jouer le jeu de la compréhension, de l'acceptation et de la franchise. Que le joueur phobique du succès parvienne ou non à guérir, il pose à l'entraîneur un défi unique en son genre, que ces quelques lignes pourront, nous l'espérons, aider.

BIBLIOGRAPHIE



Champignoux, F (1991). **La peur de gagner**, in Bilard et Durand : Sport et psychologie. Paris. Eds revue E.P.S.

Ogilvie et Tutko (1981). **Les athlètes à problèmes**. Paris. Ed. Vigot.