

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 8

Artikel: La victoire en souffrant
Autor: Champignoux, Françoise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998057>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La victoire en souffrant

Françoise Champignon

Pour faire reculer les limites physiques et physiologiques, souffrir semble inévitable. Plus encore que le prix à payer fixé par la morale dominante, cette souffrance apparaîtrait nécessaire à l'athlète pour vaincre ses propres inhibitions, avant de vaincre tout court. (Voir aussi l'éditorial: La dernière ligne droite: mort et résurrection...)



La pratique sportive de haut niveau étant systématiquement présentée comme une activité liée au plaisir, il peut paraître paradoxal, voire provocateur, d'y introduire la notion de souffrance.

Que se cache-t-il derrière ce plaisir à faire fonctionner son corps d'une façon aussi parfaite et obsessionnelle et, plus généralement, que se cache-t-il derrière toute réalisation personnelle de haut niveau?

Spencer affirme que la perfection se gagne par la souffrance, seules les espèces dotées de ce sixième sens préventif s'adapteront. «La souffrance est une épreuve salutaire», ajoute-t-il. Il y a là une sorte de théologie naturelle: la souffrance pour mériter; le premier accouchement sans douleur fit scandale dans le monde religieux: a-t-on le droit d'accoucher sans souffrance s'est-on alors demandé?

Tout athlète de haut niveau reconnaît que la souffrance accompagne les longues heures d'entraînement assidu et répétitif, les remises en question permanentes, et l'anxiété persistante du besoin de réussite.

La souffrance, dont il est ici question, peut être morale et/ou physique; dans

cette optique, elle demande à être définie d'un point de vue psychosomatique. A tout moment, une douleur physique pourra venir perturber le mental du sportif, au même titre qu'une souffrance morale pourra venir inhiber son potentiel physique.

C'est au sein d'une clinique médico-chirurgicale pour sportifs que j'ai souhaité créer une consultation de psychothérapie, avec le souci de sensibiliser le milieu médical à la nécessité d'une approche globale de la souffrance.

L'évolution actuelle de la pratique sportive confronte l'athlète à la nécessité de pousser toujours plus loin les limites physiques et psychologiques. La recherche de ces limites et la peur de les découvrir sont inhérentes aux comportements de l'athlète.

La pratique de la psychothérapie m'a fait découvrir que la souffrance trouve, dans le sport de haut niveau, sa raison d'être. Elle apparaît comme un élément moteur essentiel à la dynamique sportive et au maintien du «mythe du héros» qui fait du sport de compétition, comme dans l'*Odyssee*, à la fois un périple d'épreuves et une exploration totale des limites terrestres.

Les règles du jeu

L'enfant talentueux est remarqué, le système Compétition lui propose de canaliser ses capacités: tout un ensemble de motivations propres à l'enfant ou à son environnement proche (parents, amis, entraîneurs) sont d'emblée valorisées et... tout commence. Ce qui était auparavant un amusement devient un travail: on attend des résultats, on calcule les profits de l'éventuelle réussite, on mesure le prix à payer, on fait des bilans, et on décide si cela vaut ou non la peine de continuer à investir. L'enfant entre ainsi dans un système de fonctionnement prédéfini auquel il devra s'adapter pour y faire sa place. Les règles du jeu sont ici rigides; un seul vainqueur, les autres sont les perdants, mais pour tous, l'investissement est total et se situe en dehors de la normalité avec tout ce que cela comporte. Les jugements de valeur ne seront plus ceux d'une vie «normale» et l'enfant devra parfois renoncer à l'insouciance de ceux de son âge; il subira des pressions, car on attendra de lui des résultats codifiés. Le choix d'un tel mode d'investissement est exclusif dans la mesure où la pratique sportive de haut niveau ne laisse pas beaucoup de place à d'autres champs d'intérêt.

Par ailleurs, choisir une carrière sportive peut paraître à certains moins valorisant qu'une autre carrière professionnelle. La pratique exclusive d'une activité sportive et, plus généralement, toute activité créatrice, peuvent engendrer un sentiment de futilité au regard des normes sociales dominantes de la productivité, au sens où un homme «responsable» ne passe pas sa vie à «jouer».

Certains athlètes de haut niveau affirment que, pour se libérer du sentiment de culpabilité induit par le sentiment de futilité, ils se sont fixé pour tâche d'investir totalement leurs ressources dans un travail journalier sur leur corps. Le but à atteindre semblerait être le contrôle absolu de soi-même et de sa relation avec l'environnement. Dès lors, plus rien ne peut échapper à l'athlète en quête de perfection; il aspire à la maîtrise de ses réactions proprioceptives et à la possibilité de répondre à tout moment aux aléas de sa vie de compétiteur.

L'athlète, pour aboutir à l'acte créateur, doit, dans un premier temps, libérer les forces pulsionnelles dans ce qu'elles ont de plus archaïque. Il opère un travail profond de «déliaison» qui est de l'ordre d'une transgression interne et, presque, d'une perte de contrôle de soi. C'est une forme de mise à nu, parfois honteuse et culpabilisante, que l'athlète exprime par: «J'ai montré tout ce que j'avais dans le ventre!»

Il pourra, ensuite, parvenir, dans un travail de «liaison», à créer un espace esthétique et à donner un sens à toute la démarche, souvent douloureuse, conduisant à l'acte créateur. Le sentiment de honte disparaît, laissant place à l'œuvre terminée. Celle-ci devient extérieure à l'individu; ce que l'athlète montre dans l'espace esthétique, c'est ce qu'il a réussi à faire de son corps: il ne montre plus ce qu'il est, mais ce qu'il a fait.

La compétition possède une morale ambiguë: des impératifs d'esprit d'équipe et d'humanisme se mêlent sans cesse au pur esprit de réussite. Narcissisme, exhibitionnisme, séduction, combat, violence, agressivité doivent, dans la compétition, être structurés, renforcés, canalisés et valorisés. La tradition judéo-chrétienne punit ces attitudes, car elle prône plutôt l'effacement, le retrait et l'oubli de soi-même.

Or on ne fait pas de sentiment quand il s'agit de vaincre, de détruire l'autre pour être le meilleur: c'est la règle du jeu qui maintient l'intérêt du spectacle, tout en transgressant, ici, certaines valeurs morales. De ce point de vue, la souffrance ressentie par l'athlète serait le prix à payer pour cette transgression, lui donnant le droit d'espérer de bons résultats et de vivre alors la victoire comme une récompense. La souffrance apparaît ainsi comme un mode de «conduite expiatoire» venant supprimer le sentiment de culpabilité plus ou moins conscient, associé à ce que le jugement judéo-chrétien pourrait nommer de «mauvais comportements».

Inversement, le désir de vaincre et l'attente de ce plaisir sont culpabilisants. L'échec devient alors une défense contre le succès et peut être accepté en tant qu'«autopunition du désir culpabilisant».

L'élucidation de ces comportements conditionnés peut permettre à l'athlète de lever certains interdits, de redécider de son investissement libidinal pour désirer la victoire sans culpabiliser et de réajuster ses conduites en accord avec les règles de la compétition.

” Affronter l'inconnu ”

D'un point de vue philosophique, trois notions semblent opératoires: le progrès, l'effort, le doute.

Il apparaît comme une évidence, dans les discours des athlètes de haut niveau, que le désir de progrès et l'illusion de l'absence de limites (physiques et psychologiques) donnent un sens à l'activité sportive et à sa continuité.

Max Weber distingue trois dimensions du progrès: les deux premières parlent de rationalisation au niveau social et

éthique. La troisième, celle que je retiens pour la pratique sportive, est symbolique: c'est la sphère des valeurs, des représentations, des sentiments. A un niveau extrême d'exploitation de ses propres ressources, l'athlète accepte de souffrir, car cette sensation va le conforter dans l'idée de progrès et l'illusion de pouvoir aller toujours plus loin: il donne alors un sens à la souffrance qu'il endure. Mais aucune idée de progrès ne peut se concevoir sans notion d'effort. Bergson affirme qu'il y aurait «effort» chaque fois que nous faisons servir des habitudes acquises à l'apprentissage d'un exercice nouveau. Plus particulièrement, s'il s'agit d'un exercice du corps, nous ne pouvons l'apprendre qu'en utilisant ou en modifiant certains mouvements auxquels nous sommes déjà accoutumés. Mais l'habitude ancienne est là, ajoute Bergson: elle résiste à la nouvelle habitude que nous voulons contracter. L'effort ne ferait que manifester cette lutte de deux habitudes, à la fois différentes et semblables.

Quand on essaie de changer un geste à l'entraînement, par exemple la prise de raquette chez un tennisman, on constate souvent que, dans un premier temps, lors de la compétition, le joueur retrouve ses anciennes habitudes. L'athlète, ne pouvant pas encore apaiser ce sentiment de lutte, préfère avoir recours à des «gestes sûrs», même s'ils sont porteurs de résultats médiocres, plutôt que d'affronter l'inconnu. Ainsi, puisque l'effort doit aboutir à l'acquisition d'autre chose, il implique la notion de changement; un sentiment de peur (souffrance) s'installe dans la lutte entre le besoin de sécurité et la nécessité d'affronter le changement pour progresser.

Dans cet effort créateur et à la recherche du progrès, l'athlète ne peut que douter de lui. Dans le sport de haut niveau, rien, en effet, n'est jamais acquis, tout est «instant». L'athlète pourra, dans un moment précis, faire le bon geste, mais il ne sait pas s'il pourra le reproduire dans un instant qui sera autre. Les aléas de la compétition sont multiples: ils tiennent à des éléments intérieurs (la confiance en soi), autant qu'extérieurs (les conditions de jeu, la présence d'un adversaire, etc.). Chaque situation de jeu est dès lors unique, non reproductible et cela pourrait, peut-être, expliquer les raisons qui conduisent l'athlète à réussir certaines performances à l'entraînement et à ne pas pouvoir les reproduire en compétition. La conscience douloureuse, dont parle Khan¹, pour définir l'état de doute, ré-

side, pour l'athlète, dans l'impossibilité de répéter sa performance à l'infini sans douter.

Dans une approche psychanalytique, on peut imaginer que l'athlète recherche, avant tout, une forme de plaisir: toutefois, le cheminement psychologique qui sous-tend ses modes de conduite l'oblige à passer à travers des états non quantifiables de déplaisir, de peur et d'autres sensations où la souffrance a une résonance évidente.

” Sensations et affects ”

Freud, lui-même, hésite sur la signification des sensations de plaisir ou de déplaisir qui exercent autant d'influence sur le comportement de chacun. Ce qui est clair, c'est que la douleur est différente du déplaisir.

Le déplaisir est d'un ordre plus général, il correspond à l'augmentation d'excitations dans l'ensemble d'un système, tandis que la douleur suppose une limite. Celle-ci sera celle du corps dans la douleur physique et celle du «moi» dans la douleur morale.

Freud conserve le même schéma explicatif pour les douleurs physiques et morales. Il admet sans réserve que l'évolution des processus psychiques est régie par le principe de plaisir. Autrement dit, elle est déclenchée chaque fois par une tension désagréable ou pénible, et elle s'effectue dans un travail de réduction de cette même tension. L'évolution se fera donc au fur et à mesure que l'état agréable viendra se substituer à l'état pénible. Il n'est pas absurde d'imaginer que l'état de déplaisir soit le point de départ de cette dynamique et que, en tant que tel, il devienne indispensable.

Appliqué au fonctionnement de l'athlète, on peut pratiquement affirmer que celui-ci, dans la recherche du plaisir et de sensations agréables, devra accepter de ressentir les sensations désagréables et chercher à les réduire.

Ainsi, il aura conscience du plaisir qu'il ressent à s'accomplir dans son corps; pourtant, l'athlète affirme que cette conscience provient autant de sensations agréables que désagréables, et il ne sait pas toujours préciser à quelles sensations est vraiment lié «son plaisir».

L'état agréable, réducteur de tensions, peut susciter, par ailleurs, un sentiment de manque chez l'athlète qui cesse momentanément de fournir les mouvements d'énergie motrice, perçus comme indispensables au processus d'évolution.

Les coureurs disent qu'au-delà de la souffrance extrême il y a une sensation

¹ Pierre Khan, «L'Education: approches philosophiques». Paris, PUF, 1990.

de paix et de bien-être. Il existe un seuil où la «sensation-souffrance» bascule vers une «sensation-plaisir». Physiologique ou psychologique, cette réalité ne laisse pas indifférent, et montre que la spirale plaisir-souffrance a une dynamique propre.

Freud parle de la souffrance dans certains écrits, par exemple dans *Inhibition, symptôme, angoisse*, mais, identifiée à l'angoisse, elle reste assez imprécise.

Toutefois, c'est le terme d'inhibition qui attire mon attention et que je rapprocherais davantage de l'idée de souffrance dans la pratique sportive.

L'angoisse définit quelque chose de pathologique, un état maladif, tandis que l'inhibition est associée à un blocage ou, peut-être, à un interdit à la pleine réalisation de soi. L'athlète semble nourrir, d'une façon plus ou moins consciente, des fantasmes de toute-puissance. Cette toute-puissance englobe le fantasme d'un pouvoir illimité, absolu, permettant la réalisation intégrale de ses désirs. C'est là que tout peut basculer, car l'accession à la toute-puissance comporte le risque de voir se réaliser les désirs inconscients, les désirs interdits et culpabilisants, probablement source de danger.

La peur de réaliser les fantasmes de toute-puissance se manifeste dans la réalité par une *inhibition au succès*. L'inhibition de l'action – appauvrissement des capacités propres à l'athlète au moment de réaliser ses performances – pourrait correspondre à l'existence de désirs contradictoires. Le désir de succès, au niveau conscient, se trouverait contrecarré par le désir inconscient de l'échec.

L'athlète qui «réussit presque» est celui qui n'exploite pas toutes les possibilités qu'il sait avoir. Il apaise ainsi la culpabilité inconsciente associée au fantasme de toute-puissance, et sa déception l'autorisera à mettre en scène l'échec comme mode inconscient de réconfort narcissique. Il sera encouragé et rassuré à l'idée de pouvoir prochainement montrer une image de lui la plus proche possible du moi idéal. C'est au prix d'une souffrance que l'athlète pourra dépasser le sentiment de culpabilité associé inconsciemment au désir de succès.

Désir, plaisir, culpabilité, souffrance: l'interaction de ces éléments peut être analysée et reprise dans son intégralité pour rendre compte de la synergie que sous-tend le mode de préparation et d'accomplissement d'une haute performance.

Il existe chez l'athlète de haut niveau qui «accède à la victoire» une évolution très nette tout au long de sa carrière sportive. Le deuil de la toute-puissance doit se faire petit à petit, ce qui engen-



Un livre de grande valeur présentant toute une série d'articles de réflexion et d'analyse analogues à celles que l'on trouve dans celui que je présente ici. Paru aux Editions «Autrement», 4, rue d'Enghien. F - 75010 Paris, il coûte approximativement 37 fr. (Y.J.)

dre une plus grande lucidité entre ce que l'athlète sait pouvoir faire et ce qu'il veut réaliser.

Parallèlement à sa conception de la douleur physique, Freud a développé une conception de la douleur psychique comme réaction propre à la perte d'objet. La représentation de l'objet, fortement investie, provoque, par sa perte, le même schéma concernant la réduction des tensions. Freud affirme que le deuil est la situation par excellence où la douleur psychique se manifeste dans le moi de façon tout à fait parallèle à la douleur physique dans le moi-corps.

L'athlète, tout en sachant qu'il peut altérer d'une façon définitive son intégrité physique, persiste à s'entraîner pour atteindre la performance idéale qu'il s'est fixée. Or, cet entraînement consiste en un travail de deuil, celui d'accepter que son corps lui échappe. L'athlète doit apprendre le détachement: le travail à faire sera celui d'un désinvestissement de son corps qui, chez le sportif, est d'emblée le lieu privilégié d'expression de sa libido. Ce travail de deuil ne suppose pas le renoncement à tout, mais implique une prise de conscience du principe de réalité. Même les athlètes de haut niveau ne peuvent échapper à ce principe.

«Je ne peux plus progresser car je n'ai plus envie de souffrir!...» me disait un sprinter de haut niveau. Certaines remises en question très douloureuses

ou l'abandon de la compétition doivent, je crois, être imputées à l'impossibilité de faire ce travail de deuil ou d'en accepter toute la souffrance.

” Une spirale ”

«Tu vaincras dans la douleur!» Tel pourrait être l'adage qui préside aux affrontements sportifs de haut niveau. «Gagner facile» est culpabilisant: l'athlète qui ne ressent pas la douleur imagine qu'il n'est pas allé jusqu'au bout de ses possibilités. Il doit évoluer dans ce que l'on pourrait nommer des «états limites», qu'il doit donner en spectacle, d'autant plus que cette façon d'être l'aide à trouver un sens aux souffrances qu'il subit pour s'imposer.

Quand il dit «Je me défonce!», il exprime en fait le plaisir qu'il ressent à rechercher plus de souffrance pour progresser. C'est une douleur/jouissance où viennent se mêler des sensations contradictoires, reflet de conflits intérieurs non encore résolus et, toutefois, indispensables à l'évolution.

«Au plus dur de l'effort on a envie de vomir, les muscles brûlent, les jambes sont tétanisées, la souffrance est totale. A ce moment-là, on a parfois l'impression d'atteindre le point de rupture...»

Alors: négation des limites ou plaisir de les avoir constatées?

Le sport et son image ont beaucoup évolué ces dernières années: la souffrance était quelque chose que l'on devait montrer pour indiquer que l'athlète était allé jusqu'au bout de ses forces.

Aujourd'hui, la souffrance physique a été modifiée par les différentes approches médicales et par une plus grande technicité.

D'autre part, le grand nombre de compétiteurs, l'introduction de risques nouveaux, l'attente de performances toujours plus proches de l'irréalisable ont transformé en partie le «spectacle du sport». La perfection des gestes, l'esthétique et l'aisance extrêmes, même dans des sports à haut risque, cachent la souffrance que l'athlète a dû endurer pour atteindre un tel niveau. Pourtant, la souffrance est une réalité: apparente ou cachée, elle fait partie de la dynamique compétitive.

Et si elle peut apparaître comme le prix à payer du plaisir qu'elle précéderait, comme l'effort précède le résultat en lui donnant sa raison d'être, sa fonction créatrice ne peut faire oublier, particulièrement à la thérapeute que je suis, qu'elle est aussi à la source des inhibitions et des échecs.

C'est sans doute dans cette spirale que sont à considérer tout acte créateur ou toute naissance comme liés aux notions de rupture et de mort. ■