

Jean-Raymond LEONARD - Laboratoire d'anthropologie de la faculté de lettres de Nice.

UN NOUVEL ABORD PSYCHOLOGIQUE DE LA PERFORMANCE : LA RELAXATION

«Il faut se connaître soi-même : quand cela ne servirait pas à trouver le vrai, cela au moins sert à régler sa vie, et il n'y a rien de plus juste».

PASCAL (1670/1972)

INTRODUCTION ET REPERES

Chacun sait, aujourd'hui, l'importance à accorder à la psychologie du sport, comme approche pertinente dans la recherche de l'optimalisation de la performance chez l'athlète de haut niveau.

Sur les plans expérimental et conceptuel, G. Missoum (1987 a), et son équipe de l'INSEP se sont attachés à nous en apporter la validité, notamment en mettant en relief les corrélations possibles (voire les similitudes) entre l'univers du sport et celui de l'entreprise moderne pour en dégager une logique de la réussite.

Une logique vectorisée par des facteurs cognitifs, psycho-affectifs et relationnels, spécifiques des «nouveaux guerriers» (Missoum 1987 b) (1), que sont l'athlète de haut niveau ou le cadre d'une entreprise moderne.

(1) Terme emprunté à Bob Aubrey, consultant en entreprise et philosophe dont l'ouvrage : *Les nouveaux guerriers* - Paris - éditions Autrement 1985, souligne le rapport entre le cadre d'entreprise et le guerrier traditionnel dans un idéal commun de maîtrise de soi et l'espoir de redonner sens à leur action.

Plus encore, explorant ces deux domaines privilégiant l'excellence (le sport et l'entreprise) G. Missoum propose ce qu'il appelle «une psychologie de la réussite» (1988), qui peut s'énoncer en 4 thèmes dont nous rappelons ici l'essentiel :

1 - La réussite s'inscrit dans une dynamique développant des stratégies d'excellence, constituées d'objectifs à court, moyen et long terme, selon une démarche à la fois prospective (planification) et projective (anticipation).

2 - Cette dynamique nécessite des caractéristiques individuelles générant un modèle de fonctionnement mental particulier dans lequel se retrouve :

- la capacité d'attention et de vigilance ; soit la concentration sur la tâche à accomplir, ou sur l'action à mener ;
- la capacité de contrôle émotionnel et affectif, ou mieux, la résistance aux agents stressants et anxiogènes.

3 - L'ensemble est structuré chez le sujet par un «Moi affirmé» qui s'exprime par la motivation, l'estime de soi, la confiance en soi, l'engagement et le dépassement de soi.

4 - Ce dynamisme particulier au gagnant (stratégies, mentalisation, structuration du moi) peut s'inscrire dans des processus d'apprentissage. De fait, le sportif dispose d'un nombre conséquent de techniques propres à induire chez lui un projet de changement (comportemental, cognitif, relationnel...), par exemple : les méthodes de visualisation, les techniques de restructuration cognitive, le bio-feedback, la programmation neuro-linguistique, les méthodes de relaxation...

C'est précisément sur ce dernier thème que nous voudrions centrer notre propos, qui est ici d'exposer une pratique psychologique par l'utilisation d'une technique corporelle : «la relaxation», et peut-être de montrer comment l'apport de la psychologie clinique associée à une approche corporelle peut enrichir la dynamique existentielle du sportif.

Néanmoins, avant d'aller plus loin, il nous paraît essentiel d'indiquer le contexte qui sous-tend cette pratique celui-ci étant celle-là,

Tout en reconnaissant malgré tout que sa principale légitimation relève davantage du sportif lui-même, notamment par et dans sa demande l'égard du psychologue clinicien.

En effet, sans catégoriser aussi distinctement cette «logique de la réussite», le sportif de haut niveau ressent une nécessité de plus en plus croissante de faire appel à l'apport de la psychologie comme variable déterminante à l'amélioration de ses performances.

Dès lors, on observe une demande qui s'accroît de manière manifeste et qui émane de l'ensemble du monde sportif (principalement chez les professionnels).

C'est du moins ce que nous semble suggérer notre pratique de clinicien auprès de boxeur, footballeur, tennisman, pilote de formule 3, cycliste, triathlète. Une demande donc, qui peut prendre diverses formes, mais qui le plus souvent est l'expression d'une SITUATION DE CRISE dans la dynamique du sujet (2) cristallisée autour des notions de stress et d'anxiété sorte de faillite dans les processus adaptatifs du sujet, dont la cause (au niveau explicite) incombe directement à l'environnement.

S'il est évident que l'adaptation psychologique à la réalité extérieure, chez tout sujet, réside dans un jeu subtil d'interactions continues entre, d'une part, ses capacités et ses possibilités psycho-physiologiques, et d'autre part, les caractéristiques de son environnement (3), force est de reconnaître que celui-ci véhicule toutes sortes de tensions pouvant à tout moment déstabiliser le sujet sportif. De fait, le sportif de haut niveau évolue dans des conditions d'environnement générant le stress ; l'intensité des entraînements, la fréquence des compétitions, la prégnance des médias et l'importance des enjeux (économiques, politiques, sociaux) sont autant d'agents susceptibles d'induire un état d'anxiété. Sans oublier les facteurs endogènes - c'est à dire les éléments relevant plus du vécu personnel - qui viennent également se surajouter, soit : la crainte de l'échec, l'estimation de soi-même, l'obligation de mieux faire, le tout vectorisé par le regard de l'autre (foule, parent, entraîneur, partenaire, adversaire).

(2) Bien qu'il convienne certainement de développer cette remarque, nous préférons la laisser en suspens. Elle mérite d'être déployée ailleurs dans une réflexion portant sur la relation clinique plus spécifiquement.

(3) Nous faisons allusion aux travaux effectués par les sciences de l'éducation et par la psychologie génétique (Cf. Wallon ; Piaget ; Zazzo).

Aussi, l'ensemble de ces facteurs stressants provoque chez le sportif des modifications comportementales que celui-ci vit (plus qu'il ne ressent) le plus généralement comme inhibiteur, venant l'invalider dans son projet de réussite. D'où l'émergence immédiate d'un désir celui de maîtriser son vécu anxigène par une technique qui interviendrait à l'endroit même où se fixe l'anxiété : le corps objet (sur) investi en l'occurrence.

Ainsi, la relaxation s'adressant au CORPS-OBJET, et convoquant le CORPS-SUJET, répondra directement à cet appel de maîtrise tout en dynamisant, stimulant le projet singulier du sujet par l'accession à une autre connaissance de soi.

L'effet secondaire sera une revitalisation dans la dynamique psychologique du sujet.

LA RELAXATION COMME PROJET PARTICULIER

Le terme de relaxation, impliquant tant la détente neuro-physiologique que l'atténuation des tensions psychiques est fort ancien.

Les méthodes orientales (yoga, tai-chi-chuan, etc,...) en sont la parfaite illustration. Oubliées en Occident sous la prégnance de la pensée platonicienne, puis cartésienne, ces méthodes ont été reprises au XVIII^{ème} siècle par Mesmer (1779) puis au début du XX^{ème} siècle, mais, détachées de leur contenu ésotérique, voire mystique, pour être élaborées scientifiquement sous le label de l'hypnose.

Des chercheurs tels que O. Vogt pour l'Allemagne, ou Charcot et Bernheim pour la France, observent alors, dans l'état hypnotique, des modifications tant physiologiques que psychologiques.

J.H. Schultz poursuivant ces travaux, démontrera que ces changements physiologiques et anesthésiques ne sont pas des résultantes de l'état hypnotique, mais, au contraire, ont valeur d'éléments constitutifs.

La recherche méthodique de ces modifications doit aboutir, selon Schultz, à un état de déconnexion. Il annonce là, ce qui va être la pierre de soutènement de sa méthode, connue sous le nom de *Training Autogène*. Technique qu'il définit «comme étant un système d'exercices physiologiques et rationnels déterminés, étudiés pour provoquer une déconnexion générale de l'organisme qui, par analogie avec les anciens travaux sur l'hypnose, permet toutes les réalisations propres aux états authentiques suggestifs» (1932). Schultz, persuadé que la déconnexion est un phénomène normal, pouvant être obtenu par auto-hypnose et inductions, poursuit d'une certaine manière, une démarche comparable à celle de Freud (4), qui face aux problèmes posés par ce qu'il nommera plus tard le transfert, tentait de son côté, de dépasser les techniques usuelles de l'hypnose.

Actuellement, toutes les méthodes de relaxation existantes, s'apparentent à la technique de Schultz (5), et ont pour dénominateur commun le déconditionnement du

sujet par rapport à ses manières d'être habituelles, lesquelles s'expriment dans des systèmes d'échanges sous-tendus par la fonction neuro-musculaire, Cette décontraction musculaire, ou plus précisément la diminution des réactions toniques et de leur emprise sur la fonction de motilité favorise la réorganisation des informations par le système nerveux central.

(4) A ce propos, nous renvoyons le lecteur vers l'ouvrage récent de L. Chertok : *Hypnose et Psychanalyse* - Paris - Dunod - 1988, qui remet à l'ordre du jour l'héritage que porte la psychanalyse à l'égard de l'hypnose.

(5) De l'eutonnie (G. Alexander) à la sophrologie (E. Caycedo) en passant par la méthode Vittoz ou celle de J. Ajuriaguerra ou encore celle plus récente de M. Sapir.

Somme toute, le sujet étant libéré de ses tensions à un moment donné, il peut se retrouver et redevenir ouvert au monde extérieur, se réappropriant par là-même, un mode de gestion plus adéquat, entre sa réalité intérieure et ce qui lui offre la réalité extérieure.

Dit autrement, la relaxation, faisant appel à l'expérience tonique, interpelle le sujet dans le rapport qu'il entretient avec son modèle relationnel (de soi à soi, de soi à autrui).

C'est sur cette nouvelle approche que nous avons fondé notre expérience dans laquelle, la (re)découverte par le sujet d'un autre corps incluant un corps à corps avec un autre (le thérapeute) vécu comme sécurisant, peut l'amener vers un état de DISPONIBILITE, favorable à l'accomplissement de l'action à mener.

En effet, ici, le problème majeur réside dans la notion d'engagement. Or, l'engagement du sujet dans l'activité, quelle qu'en soit la nature, est fonction de la disponibilité dans l'instant et détermine l'agir qui s'ensuit. Cette disponibilité nous paraît essentielle : on s'accorde à dire que le sujet est disponible lorsqu'il n'est pas sous la dépendance de motifs extérieurs à la situation en cours.

Il s'agit donc d'une attitude de la personne, et cet état peut être perturbé soit par la situation elle-même, soit par les mécanismes de défenses spécifiques au sujet qui modifient la perception du moment.

Dès lors, la relaxation, prenant le corps comme point d'ancrage, devient objet psychothérapeutique engageant un processus qui met en oeuvre une relation transférentielle, et dont la finalité est l'instauration, ou la restauration de cette DISPONIBILITE DE L'ETRE.

- Une disponibilité qui se traduit par une situation d'équilibre entre les mécanismes d'appropriation et les mécanismes de défense, et, par conséquent, dans un équilibre énergétique des tensions. Cet équilibre énergétique qui s'exprime à tous les niveaux de l'être, est lié, nous l'avons souligné plus avant, aux diverses influences qui conduisent le sujet à s'impliquer dans la relation en même temps qu'il permet à celles-ci de s'exercer.

De fait, l'environnement, le contexte matériel et relationnel, n'est pas une donnée préexistante ou extérieure au sujet, il est la situation même du sujet qui n'existe que par lui et à travers lui : c'est la notion fondamentale d'unité sujet-objet dans la motivation et l'action qui en découle.

- Or, cette unité sujet-objet ne peut se déployer nous semble-t-il, que dans un contexte

duel dans lequel se joue la relation transférentielle : c'est-à-dire, la compréhension (par l'un) des processus de déplacement de l'affect (de l'autre) où le désir inconscient vient s'exprimer au travers d'un matériel tangible, ici, la sensation corporelle.

Toutefois, plus qu'une interprétation, il s'agit d'une présence, qui, garantissant la maîtrise de la situation, facilite au maximum le progrès subjectif du sujet-relaxant. Progrès qui évolue dans le rapport étroit entre le dedans et le dehors, entre corps-contenant et être-contenu, entre ce qu'on sent et ce qu'on entend, entre l'inquiétante étrangeté de la remémoration et la rassurante fermeté du contour.

Dès lors, les interventions du thérapeute se feront aussi près du corps que possible, celui-ci servant à faire un trait d'union entre le phénomène somatique et l'affect, support incontournable dans son projet d'être au monde, dirait M. Heidegger (1927).

Dans ces conditions, le thérapeute va pouvoir accompagner le sportif-relaxant, prêtant sa voix et son regard, suscitant les moindres facultés de mentalisation chez l'autre, contrôlant ses mouvements régressifs par la diversité des inductions, dans lesquelles l'historicité du sujet prendra tout son sens.

En un mot, la relaxation, prenant appui sur le corps, veut induire chez le sujet une forme d'activité psychique pouvant donner lieu à d'autres possibilités de mentalisation et au développement d'une fantasmatique plus riche et plus organisée au regard du réel (l'épreuve à accomplir) et du symbolique (le sens donné à l'épreuve), ce qui assure une meilleure efficacité du fonctionnement de l'appareil psychique.

Bref, schématiquement nous pourrions représenter notre projet par ceci :

équilibre tonico-psychique	attitude mentale	
MOI-CORPS	MOI-JE	Disponibilité de l'être
équilibre corporel	attitude corporelle	

FRAGMENTS CLINIQUES

Puisqu'il est question d'une pratique, il convient peut-être d'illustrer notre propos d'un vécu qui viendrait étayer notre réflexion précédente.

Mais un danger subsiste à témoigner de sa pratique personnelle : tomber très vite dans l'anecdotique.

Aussi avons-nous préféré prendre le risque contraire.

Tenter de montrer, moins qu'un savoir faire, un style d'intervention axé sur l'inter-subjectivité qui fonde, justifie, et conditionne toute clinique.

Dominique Garcin est un triathlète «ultralong» de 29 ans.

Professionnel dans sa discipline, il désire accéder aux premières places du rang mondial, Pour ce faire, une approche scientifique (touchant à la bio-mécanique, la bio-

énergétique, la diététique, la médecine sportive et la psychologie) au sein d'un institut spécialisé, lui apportera, pense-t-il, un programme d'entraînement et plus généralement, un suivi et des conseils correspondant à son projet de réussite :

- Tenter le record du monde de triathlon sur 24 heures (8 heures/3 disciplines) dans les trois mois à venir, avant le début de la saison des «Iron-Man» (France, Autriche, U.S.A....).

C'est dans ce contexte là que nous avons été amené à rencontrer Dominique.

- L'évaluation du potentiel psychologique fut le premier temps de ce travail (qui se poursuit encore à ce jour).

Au-delà de son aspect formel et quantitatif, l'évaluation a pour rôle d'inviter l'athlète à s'autovaluer en objectivant la connaissance intuitive qu'il a de lui-même d'une part, et d'autre part, précise, par les données qu'elle apporte, le mode de préparation psychologique le plus adapté à la singularité du sujet (6).

(6) Cette exploration des qualités psychologiques s'effectue à partir d'une batterie de tests comportant :

- le test de personnalité pour sportif de Thill (INSEP - 1981).

- le test projectif de Rorschach

- les épreuves d'attention-concentration, d'organisation spatiale et de capacité kinésique proposées par le Wais de Wechsler.

- une épreuve sur ses «positions de vie» et motivations (analyse transactionnelle).

Pour Dominique, les résultats signaient des qualités psychologiques certaines dans les champs cognitifs et relationnels.

Mais l'existence d'une légère défaillance dans les dynamismes affectifs et émotionnels (notamment le contrôle sur l'activité) pouvait infléchir le pronostic de réussite.

- Dans un second temps, Dominique fut invité à repérer, noter, et verbaliser les marqueurs stressants (éléments exogènes) et les agents anxiogènes (éléments endogènes).

Là, l'entretien est l'occasion de stimuler les capacités d'auto-analyse de l'athlète qui souvent suffisent, à elles seules, à renforcer la dynamique de changement.

A partir de là, il fut convenu d'un type de travail propre à combler ce fléchissement du registre émotionnel : la relaxation.

Pour ce faire, Dominique élaborait, avec notre aide, un contrat thérapeutique nécessitant une participation active de sa part dans la préparation des séances de relaxation et les modalités de réalisation.

Notre choix se fixa sur la relaxation de type «inductions variables» énoncée par M. Sapir (1975) dont la particularité n'est plus la simple acquisition d'une maîtrise fonctionnelle, mais l'occasion pour le corps de devenir à son tour lieu de parole ou lieu d'énonciation, convoquant le corps fantasmé tel qu'il s'est construit dans l'imaginaire du sujet au fil de son histoire. Bref, ce type de relaxation devait contribuer à l'acquisition de nouvelles capacités de contrôle émotionnel et favoriser chez Dominique la régulation des états pré-compétitifs, mais également compétitifs.

C'est précisément ce dernier point que nous allons relater.

Ainsi, durant la tentative de record du monde de triathlon ultra-long sur 24 heures, des

séances de relaxation viendraient scander les 3 épreuves physiques (8 heures de natation, 8 heures de vélo, 8 heures de course à pied) inscrivant de fait le suivi psychologique au sein de l'assistance médicale et technique.

1^{ère} relaxation :

avant le départ en piscine et donc de l'épreuve globale.

durée : 20 Minutes contenu de la séance :

A - Détente musculaire

B - Détente respiratoire

Deux séquences nécessaires à l'obtention d'un état de disponibilité

C - Prise de conscience de l'espace intérieur frontal

Dans le but de recentrer le sujet.

D - Visualisation positive par l'exploration d'une séquence appartenant à la vie affective du sujet. Là, le but est de donner un sens historique à l'événement en intégrant une image positive ; sorte de cheminement historique du passé vers le présent.

E - Retour à la réalité par la prise en compte des bruits extérieurs, associé à un contrôle respiratoire.

Dernier temps de la séance qui permet la réintégration du sujet dans la réalité extérieure (spatiale et temporelle) et la réappropriation du schéma corporel.

COMMENTAIRES :

Durant les trois premières heures qui suivirent cette séance, Dominique déclare avoir maintenu la sensation de bien-être et de disponibilité générée par le travail relaxant. Cf. photo n°1.



**PHOTO N°1 : Attitude de disponibilité juste avant le départ de l'épreuve globale.
Présence du kiné et du psychologue.**

2^{ème} Relaxation :

Avant le départ de la deuxième épreuve (cyclisme) et huit heures après le départ.

durée : 20 minutes

contenu de la séance :

A - Détente respiratoire (métaphore souffle-vagues)

B - Centration sur l'espace intérieur frontal et visualisation d'un paysage marin.

But : établir un lien avec l'épreuve achevée (piscine) en introduisant la détente et une séquence mentale agréable.

C - Travail de visualisation positive, comprenant des séquences compétitives propres à l'histoire du sujet (Lyon, Tour de Corse, Triple Iron-Man de Grenoble).

But : rechercher un continuum positif en introduisant la deuxième épreuve tout en maintenant la temporalité historique du sujet.

D - Retour à la réalité par le contrôle respiratoire et des étirements.

COMMENTAIRES :

Dominique ressent cette séance comme revitalisante.

Durant quatre heures, il reste « accroché » mentalement aux inductions.

3^{ème} relaxation :

Avant le départ de la course à pied, soit 16 heures après le départ.

durée de la séance : 20 minutes

contenu de la séance :

A - Détente musculaire

B - Rotation de la conscience sur le schéma corporel (travail en latéralisation).

But : réinvestissement du corps par une réappropriation consciente de celui-ci afin de réduire la fatigabilité prégnante.

C - Visualisation des meilleures séquences compétitives de course à pied qui ont jalonné sa vie sportive (les 25 kms de Berlin, le relais Grenoble-Nice...)

D - Travail psycho-sensoriel sur la sensation de légèreté par association (course/ambiance aérienne)

But : devant la difficulté du sujet à maintenir son attention saisie par le sommeil, rechercher la centration en diversifiant les inductions.

E - Retour à la réalité par un travail d'hyperventilation pulmonaire et par des rétentions poumons pleins.

COMMENTAIRES :

Cette dernière relaxation est difficile.

Dominique décroche souvent, parfois s'endort. Seule, la diversité des propositions dans l'alternance : émissivité-réceptivité assure et contient la présence du sujet.

Néanmoins, Dominique aura vécu cette dernière séance de manière bénéfique. ... «j'ai l'impression d'avoir rechargé les accus»... précisera-t-il.

Plus tard, il nous montrera une photo, prise au moment du départ de cette dernière épreuve, qui le présente le pouce en l'air et souriant, Malgré tout, une intervention sur le terrain fut nécessaire, 4 heures après cette relaxation.

Là, nous avons opté pour une relaxation dynamique qui s'associe à l'effort en cours du sujet : une approche chroma-psychologique, c'est à dire induire une ambiance psychologique positive à l'aide de visualisation des couleurs, sachant que celles-ci interpellent le champ émotionnel de tout un chacun (rouge : dynamisant, bleu : relaxant, vert : neutralisant).

Cette intervention finale, aux dires de Dominique, le porta les trois dernières heures (7), Cf. photo n°2.

(7) Les résultats de cette épreuve donnent un nouveau record : 19 kms en natation, 175 kms en vélo, 76 kms en course à pied (en date des 17 et 18 décembre 1988).



PHOTO N°2

Intervention relaxation, dynamique, noter l'attitude du compétiteur après 21 heures d'effort.

POUR CONCLURE :

Cet exemple clinique montre bien que la relaxation, sans prétendre à redonner l'historicité du sujet, produit une aire intermédiaire située entre la réalité intérieure de chacun et la réalité extérieure.

Espace transitionnel, «zone neutre» précise Winnicott (1975) dans laquelle s'élabore la capacité de jouer :

«cette créativité qui permet à l'individu d'être ou d'être trouvé» (Winnicott ; 1975/90).

Plus encore, l'attitude du thérapeute dans l'acceptation à porter le jeu de miroirs auquel se laisse prendre, amène l'émergence d'une communication inter-subjective où l'autre peut «se rassembler».

Toutefois, dans ce type d'épreuve, se pose de façon aiguë la question de notre projet.

Qu'en est-il de notre propre disponibilité face au risque d'être trop proche ?

Qu'en est-il de notre efficacité face au risque de basculer dans un rôle de «coach» (position contraire à celle de neutralité propre au regard clinique) ?

Et si, la relaxation est un temps de passage, une transition, une ouverture vers un ailleurs qui devient possible par la réunification corporelle et la reprise d'une histoire, l'interrogation sur le passé ne risque-t-elle pas d'ouvrir des brèches dans la problématique existentielle de chacun ?

BIBLIOGRAPHIE GENERALE

- HEIDEGGER M. - (1927) *Etre et temps* -Paris - NRF. Gallimard - 1986.
- MESMER F.A. - (1779) *Le magnétisme animal* - Paris - Payot - 1971.
- MISSOUN G.
 - a) (1987) *La psychologie du sport de haut niveau* - Paris - PUF - 1987 (ouvrage en collaboration).
 - b) (1987) «Etre sportif : réussite et compétition» in *Journal des psychologues*, 1987, n°49, p. 21 à 37.
 - c) (1988) «Du sport à l'entreprise : la psychologie de la réussite» in *Journal des psychologues*, 1988, n°60, p. 52 à 56.
- PASCAL B. - (1670) *Pensées* - Paris - Livre de poche - 1972.
- SAPIR M. - (1975) *La relaxation : son approche psychanalytique* - Paris - Dunod - 1982.
- SCHULTZ J-H. (1932) *Le Training autogène* Paris - PUF - 1982.
- WINNICOTT W. (1975) *Jeu et réalité* - Paris NRF Gallimard - 1978.