

# Sportifs de haut niveau, fin de carrière : Réflexions et outils en psychomotricité



**Ecrit par : ISABELLE SUGAR**

Travail de Bachelor en psychomotricité

réalisé sous la direction de Mme Raffaella Poncioni-Derigo

et Marco De Monte

**Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteur**

## Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été un véritable parcours du combattant mais je me suis découvert des capacités insoupçonnées. La connaissance de moi-même que j'ai développée, ne se situe pas dans le contenu de ce mémoire mais dans tout le processus de rédaction que j'ai traversé parcourue d'émotions : une part de ma vie.

Cette recherche n'aurait pas pu aboutir sans le soutien de nombreuses personnes, que je tiens à remercier très chaleureusement :

Raffaella et Marco, pour leur confiance et leur accompagnement exceptionnel

Sarah, pour ses connaissances et sa disponibilité

Anne, pour son coaching précieux

Christophe, pour son amour et sa relecture attentive

Mes Amis et ma Famille, pour leur patience et leur amitié

## Résumé

Ce mémoire s'appuie sur les connaissances de la psychologie du sport et sur une réflexion en psychomotricité. Il porte sur l'identité bio-psycho-sociale des athlètes de haut niveau dans leur trajectoire de vie et leur projet de reconversion professionnelle.

Je pars du postulat que la reconversion pour un sportif de haut niveau peut impliquer une période de transition qui peut être plus ou moins longue, caractérisée pour l'individu concerné par des remises en question psychocorporelles importantes.

Mon hypothèse de recherche considère que les outils de la psychomotricité peuvent se révéler pertinents pour accompagner des athlètes de haut niveau dans le processus transitoire représenté par la fin de carrière sportive. Pour obtenir les éléments de réponses nécessaires, et confirmer ou infirmer mon hypothèse, j'ai interrogé six athlètes, principalement des anciens gymnastes et d'anciennes danseuses, ce qui m'a permis de mettre en évidence comment ils relient leur vécu corporel à l'image qu'ils se font de leur corps. Ces entretiens interrogent également leur relation à l'autre et à l'environnement.

L'analyse de ces entretiens m'a permis de formuler une ébauche d'approche psychomotrice avec cette population, et esquisser des pistes d'intervention. La thérapie psychomotrice pourrait par exemple offrir un espace transitionnel pour faciliter la fin de carrière du grand sportif en l'aidant à prendre du recul par rapport à la spécificité de son parcours. L'objectif du psychomotricien pourrait alors être celui de favoriser son harmonie psychocorporelle en l'aidant à tisser de nouveaux liens entre son corps et son psychisme.

## Mots clefs

Sportif de haut niveau, rapport au corps et à la performance, processus de transition, perspective identitaire, outils en psychomotricité.

*« Nous pouvons nous demander comment s'organise aujourd'hui un sujet, en regard d'une société qui attribue une importance croissante à la valorisation narcissique au détriment de la relation à l'autre, qui cultive la performance et la réussite au détriment de la recherche intérieure. Il nous semble en effet que s'est développée, en grande partie, une société donnant priorité aux images, au détriment de la mise en mots et en récits, ou l'apparence et l'acquisition des choses sont volontiers promues. »*

Maurice Corcos, directeur du département de psychiatrie de l'institut mutualiste Montsouris de Paris (cité dans Abadie, 2010, p. 69)



# Table des matières

Résumé .....	4
Mots clefs .....	4
Table des matières .....	7
1. Introduction .....	9
1.1 Motivations personnelles.....	10
1.2 Problématique de recherche .....	11
1.3 Hypothèse.....	12
2. Méthodologie.....	13
2.1 Population étudiée .....	13
2.2 Entretien semi-directif .....	14
2.3 Traitement des données .....	14
3. Cadre théorique .....	16
3.1 Définition du Sportif de haut niveau.....	16
3.1.1 Danseuses .....	17
3.1.2 Gymnastes .....	18
3.2 Passion.....	18
3.2.1 Passion harmonieuse .....	19
3.2.2 Passion obsessionnelle.....	20
3.3 Fin de carrière et bouleversement identitaire .....	22
3.3.1 Vécu corporel .....	24
3.3.2 Vécu psychologique .....	25
3.3.3 Vécu social.....	26
3.4 Sport & problématiques de Santé .....	27
3.5 Approche psychomotrice.....	29
3.5.1 Normalité et comportement Pathologique.....	31
3.5.2 Schéma corporel .....	32
3.5.3 Image du corps.....	33
4. Exploration pratique: .....	35
4.1 Le Travail.....	36
4.1.1 Exigences du cadre institutionnel .....	36
4.1.2.Cohésion du groupe d'appartenance .....	39

4.1.3	Analyse et discussions .....	40
4.1.4	Perspectives professionnelles en psychomotricité .....	41
4.2	Le Corps .....	42
4.2.1	Rapport aux sensations .....	42
4.2.2	Rapport à la douleur physique .....	43
4.2.3	Rapport à la blessure .....	44
4.2.4	Rapport à l'apparence physique .....	44
4.2.5	Rapport aux émotions .....	46
4.2.6	La Mentalité de l'athlète .....	47
4.2.7	Analyse et discussions .....	47
4.2.8	Perspectives professionnelles en psychomotricité .....	48
4.3	Les Autres.....	51
4.3.1	Proches comme apport affectif et blessure émotionnelle .....	52
4.3.2	Spectateurs .....	53
4.3.3	Bouleversement identitaire .....	54
4.3.4	Analyse et discussions .....	55
4.3.5	Perspectives professionnelles en psychomotricité .....	56
4.4	La trajectoire sportive.....	57
4.4.1	Événements marquants, séquelles physiques et psychiques. ....	58
4.4.2	La reconversion professionnelle .....	58
4.4.3	Analyse et discussions .....	59
4.4.4	Perspectives professionnelles en psychomotricité.....	60
5.	Conclusion .....	62
5.1.	Limites et apprentissages de la recherche : .....	64
	Bibliographie .....	65
6.	Annexes .....	69

# 1. Introduction

Au premier abord, le sportif d'élite fascine. Le sport continue de rassembler des milliers de spectateurs dans un stade ou devant le poste d'une télévision. Il représente une métaphore du monde dans lequel on vit, celle de la culture du risque et du dépassement de soi. Contrairement au sportif amateur dont la pratique n'a pas de dimension spectaculaire et contrairement au spectateur qui n'est pas impliqué activement. Le sportif devient également un sujet malléable à souhait, porteur d'une idéologie de consommation et vecteur d'un idéal esthétique publicitaire. Pourtant, la plupart des sportifs indiffèrent une fois leur carrière terminée.

Pour dépasser la vision limitée que peut avoir le spectateur et m'intéresser à la réalité vécue par le sportif d'élite, je me suis interrogée sur l'utilisation de son corps dans sa pratique sportive. Il m'intéresse de soulever le masque des apparences et les a priori qu'on a à propos de ces champions pour découvrir l'identité de ces personnes. On peut se demander pourquoi s'intéresser à des sportifs de haut niveau en psychomotricité ? Selon moi, ce qui se passe pour un sportif au niveau corporel a une grande importance, il s'agit de son métier, ce qui motive ses rêves, sa passion, son projet de vie. Les troubles physiques ont des répercussions fortes sur le psychisme. L'événement qui met fin brutalement à une carrière touche alors l'individu profondément dans son âme et dans sa manière d'être au monde.

Mon argumentation ne tend pas à démontrer que la pratique d'un sport est pathogène, ni à remettre en doute ses vertus éducatives dans la formation d'une identité singulière. Ce travail ne fera pas non plus l'éloge des grandes habiletés psychomotrices des sportifs. Ce mémoire a plutôt pour objectif d'analyser le rapport de l'athlète à son corps et à la performance afin de mieux comprendre cette population. Je vais définir le sportif de haut niveau et, de manière spécifique, les danseurs et gymnastes, puis identifier la fin de carrière et certains aspects qui sont susceptibles d'affecter le bien être corporel, psychologique et social de l'athlète dans cette période.

Je vais définir également les problématiques de santé qui concernent les sportifs de haut niveau avec l'approche des médecins et des psychologues du sport. Ceci, afin de poser les premiers jalons d'une réflexion à l'analyse d'une approche psychomotrice auprès de la population qui m'intéresse. Par ailleurs, les concepts du normal ou pathologique ainsi que du schéma corporel et d'image du corps vont être approfondis.

## 1.1 Motivations personnelles

Le choix de mon sujet s'inspire de mon propre parcours de sportive. Enfant, j'avais la passion de la gymnastique artistique, plus tard j'ai découvert la danse classique et contemporaine. Ces pratiques ont toujours été une grande source de satisfaction personnelle et de plaisir. C'est la raison pour laquelle j'ai mal vécu d'avoir dû arrêter brusquement la gymnastique quand j'étais enfant.

J'aurais souhaité qu'une personne me dise qu'il était possible de continuer cette pratique en dehors des compétitions, juste pour mon plaisir. Bouger, faire des acrobaties avait toujours été mon point d'ancrage, ma force intuitive et une source de bien-être. Plus tard, une blessure physique dans ma pratique de danseuse est venue achever de bouleverser mes repères et m'a amenée à me remettre en question. Cet accident m'a fait prendre conscience de mon rapport au corps et des liens fascinants que je pouvais tisser entre la forme de mon mouvement et mon histoire personnelle.

Je réfléchissais spontanément à tous ces liens entre mon corps, la conscience, le mouvement, la psychologie et l'art. Je me suis alors ouverte davantage à des métiers du domaine social et de la santé. Avec la psychomotricité, j'ai trouvé un moyen de réunir mes nombreux centres d'intérêts personnels et professionnels. L'intégration de toutes ces facettes de ma personnalité dans ma formation n'a pas été un chemin facile. En effet, j'ai une bonne connaissance intuitive de mon corps et de son fonctionnement, pourtant j'ai quand-même dû apprendre, au travers des expériences pratiques de la formation, à développer la conscience de mes gestes et de mes paroles, ceci pour asseoir mes propres valeurs et ma singularité en tant que future thérapeute en psychomotricité.

Progressivement, j'ai trouvé le moyen de concilier mon passé d'athlète et ma pratique d'étudiante en psychomotricité. J'ai assimilé les connaissances théoriques d'un cadre de formation et intégré des postures thérapeutiques lors de stages pratiques. En parallèle à la rédaction de ce travail de mémoire, j'ai conçu et dirigé des ateliers pédagogiques d'accompagnement de jeunes enfants dans leur développement au travers de mouvements inspirés de la danse contemporaine et du *travail du Jouer* en psychomotricité. Cette expérience professionnelle dans un centre éducatif à Genève s'est révélée très importante pour poursuivre une *pratique psychomotrice*, hors du cadre de formation.

Je considère la pratique sportive comme essentielle dans la mesure où elle aide l'individu à se découvrir lui-même. En effet, certaines dimensions du sujet ne peuvent être accessibles autrement que par l'effort physique et la mise à l'épreuve de ses propres limites. D'un côté, donc, je valorise les bienfaits de la performance sportive. Mais d'un autre côté, je reste

attentive aux dérives que peut occasionner une activité sportive pratiquée de manière obsessionnelle.

Voici donc mon travail, fruit d'une étude de terrain, pendant lequel j'ai tout à la fois cru et douté de l'intérêt d'un sujet si spécifique qu'il m'a conduit aux frontières de notre champ d'étude habituel pour trouver suffisamment de contenu théorique. Ma démarche a donc également été d'intégrer des concepts issus de différentes disciplines au sein de la psychomotricité.

## 1.2 Problématique de recherche

Dès son plus jeune âge, l'athlète travaille assidûment la technicité de son corps et perfectionne son mental pour répondre à l'idéal fixé par son sport de prédilection. La construction d'un corps bâti pour la réalisation de hautes performances motrices implique de nombreux sacrifices. Son corps adoré et maltraité est considéré principalement comme un outil de performance. L'athlète investit son corps avec des motivations qui peuvent lui être étrangère et manquer d'écoute pour celui-ci. « Le surinvestissement du corps peut parfois traduire un malaise que le sportif tente de masquer, en voulant s'épuiser physiquement pour taire une douleur intérieure » (Huguet, 2012, p. 48).

Par ailleurs, de nombreux sportifs de haut niveau sont usés par la performance sportive et se retrouvent face à un vide existentiel dans la fin de leur carrière. « Le fait que, de huit à quarante ans, un danseur ait tout sacrifié à l'art, -son corps, son âme, son temps, son énergie, sa capacité d'aimer- ne compte pas. Nous avons tout donné, nous n'avons droit à rien. Cela n'existe dans aucune autre profession. » (Bentley, 1984, p. 61). La fin de carrière occasionne un profond bouleversement de l'estime de soi. Cette période est source de nombreux questionnements du vécu subjectif de la pratique et implique un remaniement de l'histoire personnelle.

Cette problématique du bouleversement de fin de carrière étant à présent bien définie, on tentera de la résoudre en répondant à la question de recherche suivante :

À quel moment et avec quels outils, la psychomotricité pourrait-elle soutenir la fin de carrière des athlètes et, plus précisément, peut-elle proposer des médiations thérapeutiques lors des bouleversements liés aux processus de deuil de la pratique sportive à haut niveau.

### 1.3 Hypothèse

Partant du constat qu'une carrière sportive à haut niveau peut entraîner certaines séquelles physiques accompagnées de souffrances psychologiques et peut affecter le sportif dans sa relation à l'autre et à l'environnement, ma démarche propose donc une réflexion quant aux outils d'interventions en psychomotricité qui peuvent soutenir sa transition. L'enjeu de ce travail, est d'apporter un éclairage sur ce que la thérapie psychomotrice peut apporter en ce qui concerne la gestion des aspects passionnels de la pratique du sportif puis du deuil de son image de champion. Force est de constater que malgré des compétences motrices et des ressources mentales exceptionnelles, il a souvent l'impression que son identité se résume à sa trajectoire sportive. Nombreux sont ceux, qui dans l'histoire du sport, évoquent une perte d'intégrité ou des épisodes de troubles psychopathologiques dans cette phase délicate de leur parcours.

Un des leviers de la thérapie psychomotrice pourrait être de repérer les difficultés et ressources de l'athlète en ce qui concerne son image du corps et de remédier au manque d'écoute, de compréhension et d'accompagnement de la part de son entourage dans cette période de transition. S'individualiser au cours d'une carrière sportive est parfois compliqué. Or, pour se sentir autonome et responsable de sa propre vie, il est nécessaire de contenir ses pensées et de reconnaître ses propres affects. Ses capacités à rebondir vont dépendre de divers facteurs bio-psycho-sociaux.

**Postulat:** La période de fin de carrière sportive menace les assises narcissiques de l'athlète.

L'objectif d'un psychomotricien auprès d'un athlète pourrait être de favoriser son processus de changement ; de l'aider à tisser des nouveaux liens entre son corps et son esprit. Ainsi, la thérapie psychomotrice pourrait offrir un espace transitionnel pour faciliter la fin de carrière des grands sportifs en l'aidant à prendre du recul par rapport à l'originalité de son parcours sportif. Mon travail consistera donc à démontrer ce potentiel et à préciser à quel moment et de quelle manière une intervention en psychomotricité peut être effectuée dans le milieu du sport de haut niveau.

**Hypothèse :** L'approche psychomotrice est pertinente pour accompagner l'athlète dans sa période de transition de fin de carrière sportive.

## 2. Méthodologie

Ce présent chapitre expose la méthode de recherche utilisée, qui correspond à la conduite de l'entretien semi-directif. Tout d'abord, je décris mes critères de sélection pour le choix de mon échantillon ainsi que ma démarche pour recruter les participants à cette recherche. Puis, j'aborde le cadre de l'entretien et le traitement des données.

### 2.1 Population étudiée

Dans un premier temps, je me suis intéressée à tous les sportifs, mais rapidement j'ai réalisé que je devais restreindre mon choix de population à deux disciplines sportives. On m'a alors proposé de choisir les deux pratiques sportives qui ont fait partie de mon parcours de vie : la gymnastique artistique et la danse. Le terme d'athlète est utilisé pour parler autant des gymnastes que des danseurs bien que ces deux pratiques soient pourtant assez différentes.

En ce qui concerne les critères liés à l'âge et au genre, mon échantillon est vaste ; la population est mixte de seize à cinquante ans. Mon unique et principal critère de sélection est qu'ils devaient se sentir concernés par cette question de la transition de fin de carrière sportive. Ainsi, ils avaient un ressenti récent et de l'intérêt pour la thématique abordée. Dans ma démarche de recherche d'informations, j'ai participé à un atelier proposé par l'association *Reconversion des danseurs professionnels* (RDP) à Lausanne, et modéré par Katrin Kolo, ancienne danseuse et chorégraphe. « Son but est d'accompagner ses participants dans un processus personnel d'identification et de développement d'un nouveau projet professionnel ». (Reconversion des danseurs professionnels, 2017). C'est dans ce cadre que Katrin Kolo évoque une période de deuil de la pratique sportive qui est généralement de deux ans.

Pour aller à la rencontre de mes sujets, j'ai tout d'abord contacté Sarah Guillermain alors secrétaire générale de la RDP. Nous nous sommes rencontrés à plusieurs reprises à l'occasion d'un stage qu'elle conduisait. Elle a tout de suite été d'accord pour me mettre en contact avec des sujets. Ainsi, Sarah a envoyé au préalable un courriel personnalisé aux danseurs qui correspondaient à mes critères de recherche. Après leur accord, elle m'a ensuite transmis leur adresse électronique et leur numéro de téléphone pour que je puisse les contacter.

En ce qui concerne les gymnastes, je suis entrée en contact avec Vincent Pellet, entraîneur professionnel à L'UCGGA (Union Cantonale Genevoise des Gymnastes Artistiques), par le biais d'une connaissance commune. La mission du centre est de détecter, entraîner et

regrouper les meilleurs gymnastes genevois et de la région. Monsieur Pellet a prévenu les gymnastes et je les ai ensuite contactés directement par téléphone.

La confiance que m'ont accordée ces personnes qui font autorité dans leur milieu a été bénéfique pour ma recherche. Cela m'a permis d'entrer en contact avec l'élite sportive et d'obtenir d'emblée une confiance réciproque propice à une analyse en profondeur.

## **2.2 Entretien semi-directif**

Le choix de la méthode de récolte des données s'est porté sur l'entretien semi-directif. La durée de l'entretien a été fixée à une heure environ. Le lieu se décide avec la personne, généralement un lieu neutre ou le domicile du sujet. Avant de commencer les entretiens, je rappelle le cadre et l'intérêt de ma recherche. Ce travail de mémoire est soumis à une éthique sur la confidentialité des propos recueillis étant donné qu'ils sont enregistrés. Une lettre de consentement est signée de part et d'autre, afin de garantir l'anonymat des personnes interrogées. Dans ce travail, les athlètes sont désignés par un prénom fictif.

Les questions posées lors de l'entretien sont semi-structurées autour du thème principal. Ce type d'entretien permet d'être à la fois directif mais de laisser une certaine spontanéité à la discussion. A travers ces questions, la personne est amenée à porter un regard sur son parcours de danseuse ou de gymnaste, ses choix, sa pratique, son rapport au corps et ses expériences vécues.

Mener un entretien de ce type correspond véritablement à un savoir-faire professionnel. Il faut être totalement à l'écoute de ce que dit la personne, pour la relancer au besoin ou pour recadrer ses propos avec des questions plus précises. Au fil des entretiens, j'ai acquis une aisance et une souplesse pour poser mes questions et je laissais plus facilement la parole aux athlètes qui avaient tant de choses à me dire et mon intérêt personnel s'en trouvait d'autant plus satisfait.

## **2.3 Traitement des données**

Après chaque entretien, j'ai écouté les enregistrements et retranscrits mot par mot ce que l'athlète m'avait confié. Dans un premier temps, j'ai trié et sélectionné toutes les informations récoltées, ensuite j'ai réalisé une grille d'analyse<sup>1</sup> des principaux thèmes abordés. Ce matériel constitue le corpus pour mon analyse et l'interprétation de mes résultats dans une perspective professionnelle en psychomotricité.

---

<sup>1</sup> cf. Annexe

La constitution de la grille de l'analyse s'est révélée plutôt complexe en raison de la multiplication des cas de figures en fonction de variables telles que :

- L'âge (adolescence, âge adulte)
- Le genre (femmes, hommes)
- La discipline pratiquée (gymnastique, danse)

Ceci dit, je constate qu'avec cette grande diversité de profils, la problématique abordée dans cette recherche pourrait concerner des athlètes d'autres disciplines sportives et que les outils proposés dans ce travail seraient pertinents à un grand nombre de sportifs.

### 3. Cadre théorique

Dans ce mémoire, j'utilise un certain nombre de références et de concepts nouveaux pour moi. Ceux-ci appartiennent généralement au champ de la psychologie du sport. Je me réfère aussi à la médecine du sport, entre autres aux écrits de Claire Carrier qui est une référence dans le domaine du sport de haut niveau. En effet, étant à la fois médecin du sport, psychiatre et psychanalyste à l'INSEP (Institut national des sports et de l'éducation physique en France), elle est en mesure de proposer une réflexion holistique sur les athlètes de haut niveau.

#### 3.1 Définition du Sportif de haut niveau

Il existe une grande diversité de sports qui peuvent être pratiqués à haut niveau, cependant les sportifs n'appartiennent pas tous au clan minoritaire de l'élite sportive. Les lois ou les codes qui définissent l'insertion du sportif de haut niveau au sein de l'élite répondent à des critères précis et gestes spécifiques à la discipline sportive. En effet, chaque sport possède ses règles de conduites et véhicule sa propre idéologie.

Le sportif amateur se distingue du sportif professionnel. En général, l'amateur pratique le sport comme étant un loisir et cet exercice participe à son bien-être. Le second, exerce le sport de manière assidue et la fréquence de ses entraînements est intense. Sa priorité est avant tout la performance avec la poursuite d'objectifs sur le long terme. Les meilleurs sportifs deviennent généralement des représentants de la nation et incarnent ainsi une identité fortement médiatisée.

Généralement, l'héritage génétique confère au sportif de bonnes prédispositions physiques pour exceller dans son domaine, mais son mental est décisif pour atteindre les sommets. La pratique des grands sportifs demandent des capacités exceptionnelles pour s'adapter physiquement et psychiquement à leur environnement. Ainsi, ils repoussent sans cesse leurs limites psychocorporelles par d'extrêmes sollicitations hormonales, musculaires, thermiques, respiratoires et alimentaires.

La fin de carrière est une période importante dans la trajectoire des sportifs de haut niveau. Celle-ci se présente généralement trop tôt et représente un nouveau défi de taille, celui de la reconversion professionnelle. Les sportifs doivent réussir à transposer leurs compétences et leurs ressources dans un nouvel environnement de travail. « La trajectoire de l'excellence sportive s'oppose au travail de subjectivation, au moment de la retraite ce travail rattrape la personne, qui doit alors affronter son adolescence. À ce choc, s'ajoute le deuil d'un objectif,

aussi grandiose par le rêve que par les sacrifices exigés et consentis » (Carrier, 2002, p. 431).

Le terme d'*athlète* sera employé ici pour désigner les sportifs de haut niveau dont l'activité revêt une forte dimension esthétique, c'est-à-dire, dans le cas qui m'occupe, les gymnastes et les danseurs. Je vais donc présenter spécifiquement l'athlète au travers de deux disciplines qui sont la danse et la gymnastique artistique. Ces pratiques s'exercent de manière individuelle dans un cadre permettant l'expression d'un certain esthétisme, en particulier pour la femme sportive qui doit avoir la grâce en plus d'un corps docile. La danse et la gymnastique sont des disciplines dites précoces : l'initiation intervient généralement entre quatre et six ans. La grande différence entre les gymnastes et les danseurs, est l'âge de la reconversion professionnelle : entre seize et vingt-trois ans pour les gymnastes contre trente à cinquante ans pour les danseurs.

### 3.1.1 Danseuses

*Les danseurs sont les athlètes de Dieu.* (Einstein cité dans Long, 2007)

Selon moi, la danse n'appartient pas qu'à une élite reproduisant des gestes codés et parfaits produisant des modèles interchangeable. Les grands danseurs doivent avoir une personnalité propre et être solidement ancrés dans leur quotidien malgré le fait que tout leur être est sublimé par l'art. En effet, une représentation de danse est plus proche de la peinture ou de la musique et n'a parfois rien à voir avec une explication rationnelle. Son but est d'émouvoir, de transmettre du sens dans une symbolique et un langage corporel indicible.

Dans certaines civilisations, en Afrique par exemple, la danse est source d'événements de vie. Elle est vécue spontanément comme un moyen d'exprimer des émotions. On y apprend à parler avec le corps un langage. On est à l'écoute de son propre rythme et on se laisse envahir des pieds à la tête par celui-ci et celui des autres. En Inde, la danse est souvent reliée à un monde fantasmatique, philosophique, sacré où la personne exprime ses aspirations intérieures et glorifie ainsi son Dieu.

En occident, la danse est devenue l'instrument d'un spectacle. Le corps y est représenté et correspond à une ascèse ou une obéissance qui révèle des heures d'entraînement. Les danseuses classiques doivent répondre à des critères académiques très stricts, « un corps maîtrisé, normé, discipliné, façonné, redressé, statique, contraint, instrumental, mécanisé. » (Faure, 2000). La danse classique est à la base de toute danse car elle donne au corps grâce, fermeté, précision et un beau port. La technique de la danse classique est basée sur la notion d'extériorité : le principe de l'*en-dehors*, la verticalité du corps et de la tête, une

symétrie et une ponctuation précise des mouvements. Elle commande une grande justesse des mouvements.

La danse moderne est née au début du XX<sup>ème</sup> siècle, en réaction contre l'académisme classique. L'expérience affective y est autorisée, les mouvements partent davantage du centre du corps. Dans son rapport au sol et à la pesanteur, le danseur retrouve une liberté dans une plus grande authenticité d'expression. Les recherches en danse contemporaine sont nombreuses et ne cessent d'évoluer.

### 3.1.2 Gymnastes

La gymnastique artistique féminine est un sport de compétition dont la pratique s'est popularisée dans les années soixante et s'est développée par la suite, alors que jusque- là, c'était que les hommes qui en suisse pratiquaient la gymnastique artistique.

Cette discipline sportive exige de bonnes prédispositions physiques pour réaliser des prouesses qui requièrent également un travail technique. La souplesse, la force, l'équilibre, l'agilité sont les qualités physiques requises auxquels s'ajoutent également au niveau du mental, la concentration et la précision. La gymnastique artistique féminine s'exerce sur quatre agrès : le sol, le saut de cheval, la poutre et les barres asymétriques. Les hommes effectuent des acrobaties complexes sur six engins : le sol, le saut, les anneaux, la barre fixe, le cheval d'arçons et les barres parallèles.

Sur le plan national, les concours concernent les catégories *junior*, *amateur* ou *élite*. Sur le plan international, ce sont les catégories *senior* ou *junior* qui participent aux championnats d'Europe, du Monde et aux Jeux olympiques. Le Centre d'entraînement national Suisse pour la Gymnastique artistique se situe à Macolin, près de Bienne. C'est dans cette région de la Suisse alémanique, que déménagent les gymnastes romands qui intègrent l'équipe national visant les grandes compétitions internationales.

## 3.2 Passion

« Le sportif est souvent passionné par son sport et s'engage dans la compétition parce que son sport fait partie de lui, de sa construction personnelle. Il ne fait pas du sport. Il est sportif. » (Huguet, 2014, p. 171). Pour réfléchir à son investissement personnel, aux expériences et aux stratégies mises en place par l'athlète, Vallerand et Rip ont étudiés les notions de passion harmonieuse et de passion obsessive. Il s'agit d'un modèle théorique qui permet de mieux comprendre l'énergie motivationnelle qu'est la passion. « Ces deux types de passions se distinguent non seulement par la façon dont elles ont été intériorisées dans l'identité de la personne, mais aussi par leurs conséquences affectives, cognitives et

comportementales divergentes [...]. La passion harmonieuse serait à l'origine de conséquences généralement positives, et la passion obsessionnelle, serait à l'origine de conséquences relativement négatives pour la personne. » (2003, cité dans Rip, Vallerand & Fortin, 2008, pp.184-185). Cette étude révèle que plus les étudiants en danse pratiquent leur passion de manière harmonieuse, moins ils souffrent de blessures accidentelles. La passion harmonieuse aurait donc un impact positif sur la santé mais impliquerait une certaine connaissance de soi-même. La passion obsessionnelle, quant à elle, se situe à la limite du surentraînement et favorise la dégradation du corps accompagnée de son lot de dégâts pour la santé à long terme. « Chaque goutte de sueur vous enfonce davantage dans votre vocation et vous éloigne de la vie réelle. » (Bentley, 1984, p. 29).

### 3.2.1 Passion harmonieuse

La passion harmonieuse caractérise un individu qui considère son activité comme importante mais qui se sent libre de la pratiquer sans contrainte. Il ne se sent pas dépendant de cette pratique car c'est lui qui contrôle l'activité. La passion harmonieuse constitue le résultat d'une intériorisation autonome de l'activité dans l'identité de la personne laquelle survient dans un contexte de choix et d'exploration où les parents, les enseignants, soutiennent l'autonomie de la personne et non pas dans un contexte de pression interne, interpersonnelle, ou sociale (Mageau & Vallerand, 2006, p. 184). Le sportif est concentré sur le développement de nouvelles compétences et de nouvelles habiletés psychomotrices et il utilise son stress à bon escient pour progresser.

Il a une bonne capacité d'ajustement psychologique à l'environnement. En fixant lui-même les limites à franchir ou à ne pas dépasser, l'athlète se sent maître de son destin. Les qualités inhérentes à la formation du mental d'un champion sont sa discipline de perfectionnement, sa force de concentration, son intelligence, son instinct de compétition. L'énergie, la vitalité et la motivation déployée pour repousser les limites impliquent du courage et un esprit de battant.

Généralement, le dépassement de soi est considéré comme salutaire en tant que régulateur des tensions, que source d'expression et d'affirmation de son individualité. L'émulation est une notion considérée comme positive car elle pousse l'individu à acquérir de nouvelles compétences, à s'élever par rapport à sa condition initiale. C'est un mode d'être particulier qui correspond à un désir subjectif de dépasser certaines limites de sa condition humaine dans une recherche de transcendance du *Moi*. Les témoignages de succès importants ou d'états de consciences modifiés vécus par de nombreux champions évoquent souvent un espace où la temporalité est nulle, sans consistance, uniquement incarnée par la pensée et il en résulte un état sans aucune limite, sans représentation ni image. Être dans le *flow* ou

dans la zone comme le décrit certains, c'est être dans un état où tous les sens du sportif sont en éveil. Ces sensations d'extase et de lucidité conjuguées à l'effort physique sont alors le moyen d'échapper au temps et à l'espace de relation. L'athlète développe une capacité à vivre intensément au travers de son corps et dans des moments éphémères. Cette magie a lieu principalement dans cet espace transitionnel qu'est la scène sportive. L'athlète peut se sentir porté par le collectif, immergé par le sentiment de sa nécessité personnelle au sein du groupe. Le sportif éprouve surtout au travers de son sport, des émotions positives et un bien-être subjectif. Les émotions vécues en compétition de gymnastique ou lors d'une représentation de danse sont jubilatoires et apportent de la satisfaction. Que ce soit de la joie ou de la peur, il s'agit d'un état heureux de création qui touche d'autres sphères de sa vie et le protège du stress. La peur est une émotion qui est très présente dans la vie d'un athlète, elle est souvent corrélée à d'excellents résultats sportifs. En effet, les pensées anxieuses donnent des informations sur les tâches difficiles et elles deviennent une source de motivation. Cette façon de gérer les émotions et en particulier le contrôle exercé sur la peur semble l'apanage du champion.

Confronté à un impératif de performance, l'athlète est plutôt bien armé pour mettre en place des stratégies mentales pour gérer l'adversité, pour contrôler ses émotions et pour planifier la résolution des problèmes. On peut désigner ces compétences par le concept de "coping". Selon Lazarus et Folkman(1984), cette notion se définit comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire, ou tolérer, les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu. » (Paulhan & Bourgeois, 1995 p. 40). Cela me laisse penser que l'adaptation après la fin de carrière est liée à la capacité de transférer leur capacité à anticiper dans une nouvelle vie.

Le point de vue d'Olivier Mayor, politicien et ancien danseur professionnel met bien en évidence que la passion et les aspects psychologiques peuvent prendre le pas sur les questions purement physiologiques : « Lorsque l'on arrête, ce n'est pas le mouvement qui nous manque mais la passion qu'on y met ». Il confie aussi « qu'on naît danseur et qu'on le reste, le danseur conservera un bleu à l'âme » (cité dans La côte, 2012, p.7)

### 3.2.2 Passion obsessive

« [L]a passion peut se transformer en refuge et représenter un moyen pour le sportif de dépasser des souffrances passées. Les souffrances sont transférées en énergie qui entretient cette passion mais peut aussi devenir obsessionnelle. » (Huguet 2014, p 172)

« La passion obsessive est une énergie motivationnelle intense entraînant un désir incontrôlable de s'engager dans l'activité passionnante. » (Rip, Vallerand & Fortin 2008, p. 185). Ainsi, l'athlète supporte des douleurs physiques et morales qui le différencient d'une

population d'amateurs. Que dire donc au moment de la fin de carrière. Il est intéressant de comprendre les effets délétères que pouvait occasionner une passion obsessive quand sa force, son énergie mal dirigée ou mal déployée amène à une perte de repères corporels et identitaires pour l'individu.

Certains psychologues pensent que dans les expériences extraordinaires des sportifs, l'acceptation de la douleur physique conduit à une jouissance qui peut transformer la conscience de soi. Ainsi, ils recommandent à ces sportifs d'être suivis, dans leur vécu d'un bouleversement identitaire, dans un dispositif d'écoute et d'accompagnement psychologique. (Labridy, cité dans Lévêque 2012).

La manière de vivre des athlètes obsédés par leur sport est atypique et souvent peu comprise d'un regard extérieur. Ils valorisent leurs expériences vécues dans l'environnement sportif au détriment de celles qu'ils pourraient vivre dans d'autres milieux sociaux. Ils focalisent leur intérêt principalement sur la performance car le sport répond à tous leurs besoins et à tous leurs désirs, que ce soit en ce qui concerne l'appartenance sociale, la recherche de sensation, ou l'augmentation de l'estime de soi. (Courbalay & Deroche 2015, p. 48)

Le statut de champion de l'athlète s'est construit exclusivement au travers de l'activité qui le passionne. Il organise entièrement sa vie autour de son activité et peut se sentir progressivement dépendant de celle-ci. Il ne pense plus qu'à son activité et développe une pensée rigide avec des conséquences néfastes sur les autres plans de sa vie. « En société, nous n'arrêtons pas de jouer notre propre rôle, celui de danseur, nous ne savons rien faire d'autre. » (Bentley, 1984, p. 29)

Pour parvenir au plus haut niveau de ses performances, le champion a été soutenu par des entraîneurs, voire par sa famille. Souvent, il est aussi encadré par toute une équipe aussi bien technique que médicale, qui l'assiste au quotidien. Ainsi, l'athlète adhère à la croyance que d'autres doivent s'occuper de ses soucis annexes, qu'il faut être fonctionnel et se produire sans distraction afin de rester concentré sur son travail. Cette focalisation uniquement sur son projet de carrière sportive impose des sacrifices et se réalise souvent au détriment d'autres centres d'intérêts. Il a dû apprendre à organiser les différents domaines de sa vie en fonction de ses entraînements. Son quotidien très chargé ne lui laisse que peu de temps pour d'autres loisirs, pour ses amis, pour sa famille.

Claire Carrier (citée dans Cascua 2008, p. 221) pense que les athlètes subissant un entraînement intensif ne peuvent simultanément assumer plus de trois modifications

importantes dans les domaines suivants, au risque de perdre leur équilibre et de tomber d'épuisement ou en dépression :

- La pratique sportive, le corps
- La puberté, la croissance ou... la blessure.
- La famille ou l'entraîneur.
- Les amis ou les copains.
- Le travail, la faculté, l'école.

La passion obsessive est reliée à des affects négatifs, ses excès vont laisser des traces dans le psychisme de l'athlète lui donnant la sensation d'une perfection toujours à atteindre. Il ne voit que ses défauts et est très exigeant avec lui-même. D'autre part, son investissement passionné ne va pas être le même, suivant qu'il répond à une vocation personnelle irrésistible ou s'il contribue à faire plaisir à un parent ou à un entraîneur qui l'aurait poussé dans cette voie. L'athlète est exagérément attentif à sa propre image face au regard des autres. Il est plus sensible à l'humiliation, il s'autocritique sans réussir à s'approprier ses réussites.

### 3.3 Fin de carrière et bouleversement identitaire

J'aborde à présent dans ce travail le moment clef dans la vie du sportif qu'est la fin de sa carrière. « Généralement, les athlètes mettent fin à leur carrière soit en raison d'un âge avancé, un manque de motivation, une fatigue psychologique, de nouvelles priorités professionnelles, des problèmes de santé. » (Chamaldis 2012, p. 313).

Chaque sportif va vivre de manière singulière cette transition, selon sa personnalité et l'âge de sa reconversion. Par ailleurs, les caractéristiques de cette transition correspondent à :

- un secteur de vie (l'activité sportive)
- un moment (la transition)
- une durée (transition rapide ou progressive)
- un rythme (va-et-vient ou arrêt définitif de la pratique)

Les raisons pour l'athlète d'arrêter le sport de haut niveau sont à la fois conscientes et inconscientes mais on peut différencier d'un côté les transitions qui sont plus anticipées ou prévues et, d'un autre côté, celles qui engendrent une fin de carrière brutale ou imposée.

Sarah Guillermain, responsable de l'association de reconversion des danseurs professionnels en suisse romande m'a confié que le danseur professionnel n'arrête généralement pas sa pratique du jour au lendemain. Sa transition de carrière se réalise par pallier, avec des allers et des retours avec sa pratique. Elle relève néanmoins que certains danseurs évoquent la nécessité d'un soutien psychologique pour accompagner leur reconversion.

La retraite, c'est l'action de se retirer de la vie active, de cesser son activité professionnelle. C'est aussi un lieu où l'on se recueille pour la préparation d'un acte important ou encore la fuite contrôlée comme dans l'expression *battre en retraite*. Ces termes revêtent la notion de changement qui s'oppose à la continuité de l'activité relative au sport du haut niveau. La perte du projet professionnel interroge le rapport que l'athlète entretient avec son corps et le risque de repli identitaire que favorisent un moment de rupture dans une trajectoire de vie. La transition, du latin *transitio* qui signifie passage, définit le passage d'un état à un autre, la fin d'un genre de vie, une zone frontière de pertes et de séparations, un choix à effectuer. Selon Marc Levêque, psychologue du sport, « la fin de carrière produit la rupture du lien multidimensionnel qui unissait le sportif à sa communauté, lui conférait une identité sociale et soutenait son estime de soi » (Chamalidis, 2012, p.317)

Pour certains sportifs, la fin de carrière peut avoir un goût de traumatisme. Cette mort symbolique ou deuil de la pratique sportive peut lui faire prendre conscience de la finitude de la vie. Et pour cause, l'athlète anticipe encore trop rarement son futur et ne prévoit pas toujours le suivi d'une formation en parallèle lui assurant un avenir professionnel en cas de rupture avec sa pratique sportive ou artistique. « Les sportifs ont intérêt à se créer des repères identitaires solides en dehors du milieu sportif pour trouver la bonne distance avec leur passé... » (Chamalidis, 2012, p. 321)

Il s'opère un renversement de la perspective temporelle ; en passant d'un rapport au temps individuel et suspendu de la performance sportive à celui d'un temps historique et social, le sportif est engagé dans un processus de transformation identitaire. Le sportif peut se sentir précipité hors de sa zone de confort, d'une bulle « ce qui le fait passer d'un temps circulaire (espace personnel) au temps historique linéaire du genre humain (et tout venant). » (Carrier, 2002, p. 212)

La crise du milieu de la vie peut apporter des éléments de compréhension sur ce qui menace le sportif de haut niveau d'un bouleversement identitaire dans sa fin de carrière. On peut s'appuyer sur certains points de comparaison bien que, souvent, les athlètes envisagent la retraite déjà bien avant quarante ans... La crise du milieu de la vie est une période délicate dans la trajectoire de vie de toutes les personnes comme peut l'être la puberté dans le développement. La crise, du grec *krisis* qui signifie décision, renvoie à une période décisive ou périlleuse de l'existence, une phase difficile traversée par un groupe social ou un individu. Dans sa définition médicale, la crise peut laisser des séquelles. En psychologie, la crise correspond à un état de déséquilibre du système psychique ou de la permanence identitaire. Ceci dit, le contexte de crise qui accompagne le milieu de vie avec le changement d'une perspective professionnelle est génératrice de forces de mort comme de forces de vie. La

fragilité intérieure permet le changement et la mobilité, l'ouverture, à l'opposé d'une fixité de vues et d'une répétition de choix et d'actions devenues stériles.

Dans une période de crise, la personne peut être amenée à rechercher un nouvel équilibre en faisant une relecture de ses expériences passées. La personne vit des désillusions mais effectue les ajustements nécessaires à une mise en cohérence de sa vie. À terme, il est important de s'extirper de ces questionnements pour se stabiliser dans sa vie professionnelle avec l'idée d'un projet et d'une action concrète sur l'extérieur.

### 3.3.1 Vécu corporel

Catherine Potel, dans son ouvrage *Être psychomotricien*, relève un paradoxe dans le sport entre le besoin de maîtriser son corps et celui de le sentir : « Si maîtrise et entraînement éduquent et sculptent le corps en le stimulant dans ses fonctions vitales, l'une des conséquences plus problématique est "la perte des repères corporels", ou en d'autres termes, la surdité symptomatique à sa propre sensibilité et sensorialité. Or, écouter les signes de son corps est nécessaire à la vie. » (2010, p. 48)

La pratique sportive favorise l'activité de nombreux systèmes de l'organisme dont l'endocrinien. Quand ils doivent s'arrêter, les athlètes peuvent éprouver les symptômes d'un sevrage vécu comme une cure de désintoxication. Le phénomène de l'accoutumance au sport est lié à la notion de plaisir. « L'acte sportif est générateur de plaisir. » (Bauche, 2004, p. 108) Le plaisir provient d'une hormone, l'endorphine, qui a des effets analgésiques et euphorisants. L'effort physique intense stimule la production d'endorphine et procure à la personne un grand bien être. Un état de bien être est atteint quand le cerveau a libéré suffisamment de ces fameuses molécules d'endorphines responsables de l'activation du système de la récompense par le plaisir. D'autres hormones, telles que le cortisol, sont aussi libérées dans l'organisme et causent du stress. Ces opioïdes ont des vertus antidouleurs. Ils diminuent la sensation de fatigue et élèvent le niveau de vigilance. Catherine Potel (2010, p.49), dit aussi que le stress est un état du corps et que les symptômes sont dans la chair; Le stress indique que le corps se resserre, se contracte et est empêché. C'est une sensation dont il faut se débarrasser pour mieux vivre.

Émilie Le Pennec, championne olympique française de gymnastique en 2004 témoigne de l'importance des effets du stress dans le plaisir de la pratique sportive intense et, par corollaire du manque qui peut être éprouvé une fois la pratique abandonnée : « La gymnastique me manque quand je vais voir une compétition ou que j'en regarde une à la télévision. Le stress et l'adrénaline que l'on connaît dans ce moments- là, on ne les retrouve pas forcément dans la vie d'après. » (citée dans Bevilacqua, 2013).

En outre, il n'est pas certain que l'athlète puisse accepter aisément son corps engagé dans des activités uniquement ordinaires au vu des expériences exceptionnelles qu'il a vécu par l'entremise de son corps dans le passé (Huguet, 2014, p. 170). Il n'est pas certain non plus qu'il accepte l'importance d'un temps d'assimilation ou de repos pour intégrer un vécu subjectif : « Rares sont les athlètes qui ont appris à mettre des mots sur leurs ressentis et leur savoir-faire. Quand on leur demande de parler d'eux-mêmes, et de ce qu'ils ressentent, de ce qu'ils savent bien faire, de ce qu'ils défendent, ils sont souvent perplexes. » (Chamaldis, 2012, p. 315).

De nombreux sportifs ont des accidents, des blessures ou des traumatismes car ils ne se respectent pas et manquent de conscience de leur propre corps. « Mieux sentir son corps, c'est aussi être vulnérable, car sensible à ce qui l'agresse » dit Lesage (2012, p. 414).

### 3.3.2 Vécu psychologique

En pratiquant sa discipline de manière précoce, l'athlète a appris très jeune à se conformer à un idéal de société et à des critères d'efficacité et d'esthétisme. Son développement s'est imbriqué dans la construction d'un certain statut du corps : « Le corps néo-formé témoigne de l'empreinte du sport sur le corps pubertaire par le biais de sa nouvelle esthétique, de son nouveau modelé musculaire » (Carrier, 2002, p. 360).

Ce néo-corps, est comme une carapace musculaire qui se développe comme une défense contre les changements pubertaires et qui représente une entrave au développement naturel de l'athlète.

La réalité d'un corps qui se transforme à la puberté ne correspond plus toujours au modèle idéal, renvoyé par les concurrents plus jeunes. En effet, le contrôle de son corps, en particulier à l'adolescence doit apporter une certaine jouissance qui renforce l'estime de soi. Son niveau atteint dans la pratique, ainsi que sa reconnaissance sociale a construit en partie l'estime de soi. Ainsi, une fragilité narcissique peut accentuer des difficultés psychologiques dans la période de transition. « Le sportif qui valorise son corps pour atteindre des performances cultive soudainement, une image négative de son corps, cassé, qui se dérobe à lui et ne lui obéit plus. » (Huguet, 2014, p. 170) Dans certains cas, un fort ego est souvent fondé sur le paraître et ce mode d'être en extériorité ne permet pas de s'approprier son propre corps. L'adolescent qui s'engage dans le sport peut aussi y trouver de nombreux avantages : il est normal de vouloir plaire et de se sentir considéré des autres. « Être investi par l'autre comme objet de satisfaction narcissique est toujours un danger pour une appropriation subjective de soi » (Potel, 2010, p. 201). Lié à la désillusion, parfois même d'un déni d'une souffrance psychologique, l'athlète présente parfois des difficultés relationnelles : « Autre chose ! Avec nos pauvres têtes pleines de pointes, de rubans, de mal aux pieds, les

relations avec les autres, les gens normaux, sont parfois difficiles. » (Bentley, 1984, p. 26)  
L'athlète peut finalement, dans certaines situations se perdre dans une conformité au groupe et faire face au regard des parents ou des entraîneurs qui le maintient dans une forme de dépendance psychologique.

L'athlète doit faire preuve d'adaptabilité pour percevoir la réalité telle qu'elle se présente désormais à lui. Il peut souffrir de nombreuses désillusions et éprouver des difficultés à élaborer un projet professionnel. La probabilité de tomber en dépression est donc majeure. En effet, des questions sur le sens de son existence peuvent se poser avec la nécessité de se recentrer sur son corps. Yann Aubert, ancien danseur professionnel, admet que : « [s]on monde s'est écroulé, [et qu'il a dû] apprendre à rebondir, trouver le moyen d'exister en redéfinissant [s]es valeurs. » (Schneider, 2010, p.18)

### 3.3.3 Vécu social

La fin de carrière sportive peut tout à coup, représenter la sortie d'un cocon ce qui donne au sportif un sentiment de liberté mais déstabilise aussi ses repères identitaires venant accentuer un sentiment de vulnérabilité relatif à son sentiment de perte d'appartenance à un groupe. Dans un cadre institutionnel ou de formation, le sportif de haut niveau a dû respecter un certain nombre de normes, de règles hiérarchiques et de valeurs propres à son milieu. Le sportif développe sa sociabilité au sein du groupe d'appartenance où il reste contenu à l'intérieur d'une bulle profitant ainsi d'une protection contre le monde extérieur et de l'éloignement de certaines responsabilités : « En réalité, rares sont les athlètes qui ont la maturité intellectuelle ou l'instinct nécessaire pour forger leur propre cadre de fonctionnement tout en faisant abstraction de la tradition de leur milieu. » (Chamalidis, 2012, p.315)

Dans sa transition de fin de carrière, beaucoup d'attentes et de pressions pèsent encore sur l'athlète. On s'attend à ce qu'il soit champion en tout. La perte d'un certain statut du corps peut amener la personne à souffrir d'un manque de reconnaissance sociale. On peut définir le statut social du corps comme le « regard dominant à un moment donné, dans une culture et un corps social, sur la place et l'importance du corps, les standards qu'il doit afficher. » (Décamps, 2012, p. 402)

Aujourd'hui, les dérives de l'institution sportive et les démesures auxquelles l'athlète se trouve confronté peut représenter une source de pressions sociales, « le corps est socialement valorisé comme support de notre identité et de notre valeur. Il doit afficher certaines dispositions d'énergie, de dynamisme, diffuser autour de nous et nous renvoyer en retour une image valorisante de notre identité. » (Décamps, 2012, p. 402) On ne peut ignorer que les idéaux du corps véhiculés dans ce microcosme sportif a un impact sur la manière

dont le jeune sportif a construit son image du corps : « le décalage entre les images véhiculées par les médias (l'athlète tout puissant et invulnérable, show man, rebelle, sex-symbole...) et la réalité d'un individu qui cherche à s'appartenir est souvent énorme. (Chamalidis, 2012, p. 315).

### 3.4 Sport & problématiques de Santé

Le sport de haut niveau suscite de l'engouement de la part de la population en général, il est vécu comme une source d'émulation sociale ou de divertissement culturel. Ainsi, les meilleurs sportifs, sont extrêmement médiatisés au travers de la télévision, de la radio, dans les journaux, sur internet. Pourtant, on l'oublie trop souvent, le sport est aussi une énorme industrie qui exerce des pressions sur les sportifs et cela souvent au détriment de leur santé physique et psychique. « La santé consiste en un état physique, psychique et social qui favorise à tout âge l'équilibre de la personne au sein de la collectivité. » (LS, K 103, ch. I, art. 2-1).

Les professionnels de la santé qui gravitent autour d'un sportif de haut niveau sont donc nombreux : médecins du sport, physiothérapeutes, kinésithérapeutes et psychologues du sport. Ils ont chacun leur champ d'intervention qui répond au code déontologique de leur profession avec leurs propres prescriptions et méthodes de soins.

Les médecins du sport suivent les athlètes dans une perspective de performance sportive et ont une excellente connaissance de la réalité du terrain. Ils ont une connaissance approfondie des aspects fonctionnels du corps. Ils vont repérer les symptômes physiques liés au surentraînement, par exemple, la prédisposition aux fractures de stress et aux problèmes musculaires et inflammatoires.

Les psychologues du sport s'intéressent aux processus psychiques et aux mécanismes inconscients qui influencent l'implication de l'athlète dans son activité sportive et dans sa préparation de l'après-carrière. Les psychothérapeutes du sport ont des connaissances sur les risques d'addiction à l'activité sportive et les processus de dépendance. Signe que la psychologie du Sport avait déjà fait son chemin dans un domaine pourtant aussi spécifique que le sport, il existe un Centre d'Accompagnement et de Prévention pour les Sportifs (Afflelou, 2012) dont les missions sont : la prévention, l'accompagnement et la prise en charge de difficultés psychologiques liées à la pratique sportive.

On peut rencontrer différents schémas de relations entre les états neurobiologiques, psychologiques et la performance physique chez les sportifs de haut niveau. En voici un bref aperçu qui ont fait l'objet d'une étude scientifique :

**L'usage problématique de produits d'aide à la performance** reste une des premières préoccupations en matière de santé dans le sport de haut niveau. On a évité d'aborder la problématique du dopage dans ce dossier considérant que ce thème est suffisamment médiatisé.

**L'anxiété de performance, stress** : les pressions extérieures sont souvent supérieures aux capacités adaptatives du sportif et vont faire apparaître chez l'individu du stress. Son activité physique représente un stress. Le sport pratiqué de manière intensive induit une importante sollicitation des systèmes endocrinien et physiologique avec des répercussions qui peuvent être néfastes pour l'organisme. Lorsque le sportif affiche un fort taux de stress, il libère du cortisol. Cette hormone et d'autres toxines provoque des perturbations dans l'organisme. Par exemple, le sport a démontré un dysfonctionnement hormonal de 20 à 40% parmi les danseuses et celui-ci culmine en gymnastique où 90 à 100% des jeunes filles souffriraient d'aménorrhée. (Casca, 2008, p. 193). L'absence de règles a de nombreuses conséquences sur la santé à long terme. En effet, le manque d'œstrogène fragilise la formation des muscles et perturbe le bon fonctionnement du cœur. On observe également chez les personnes qui ne récupèrent pas suffisamment par des heures de repos ou de sommeil, une perte progressive des facultés de résistance, d'adaptation et de l'épuisement. Les maladies du système immunitaire ont également un lien avec l'augmentation de ces hormones de stress qui vident à la longue les glandes surrénales.

**Le Surentrainement** : bouger à un rythme raisonnable est bon pour la santé, cela permet l'activation de l'oxygène dans le corps et la régénérescence des cellules cérébrales au niveau du système limbique et cortical. En revanche, le surentrainement s'apparente au *burn out*. Les symptômes d'une dépression sont les suivants : le sportif a de la difficulté à maintenir le niveau de ses performances malgré des efforts constants. Son rythme de travail est en baisse. Il est fatigué et n'arrive pas à récupérer aussi vite qu'avant. Cela a des répercussions sur son humeur qui devient instable. Il gère moins bien ses émotions et il manque de motivation pour reprendre le contrôle sur son activité. Les neurobiologistes expliquent que l'effort physique intense provoque une accumulation de sérotonine et entraîne une baisse d'efficacité dans l'activation des motoneurons par le cerveau. Ceux-ci émettent moins d'impulsions électriques et stimulent donc moins les muscles. (Jacquemont, 2013)

**Préoccupations liées à l'image corporelle et à la performance** : L'athlète s'observe continuellement et tend à rendre conforme son corps à un certain modèle de perfection et à une esthétique de taille et de minceur qui correspond à la norme de son milieu. Cependant, la perte de poids excessive est un facteur de risque dans de nombreuses disciplines

sportives où prendre soin de son apparence esthétique est la norme. Cela, peut impliquer d'importants troubles du comportement alimentaire (TCA). Dans la fin de carrière, « [La préoccupation corporelle] traduit une inquiétude concernant le devenir d'un corps trop longtemps idéalisé [...]. L'estime de soi est en baisse et le corps est généralement perçu comme étant moins attractif. » (Stephan, Torregrosa et Sanchez, 2007, cité dans Décamps, 2012, p. 313)

**Gestion des périodes d'interruption et de fin de carrière :** des études récentes ont démontré que les facteurs qui influencent le côté positif ou négatif de cette transition sont liés : aux causes de l'arrêt, aux expériences durant la carrière et aux stratégies développées par l'individu pour faire face à sa nouvelle situation (Lavalee & Andersen, 2000). Certains psychologues soulignent que l'intensité de la crise d'identité est directement liée au poids que l'athlète accorde à son rôle de sportif (Ogilvie & Howe, 1986, p.316). Selon eux, la flexibilité identitaire peut éviter de vraies failles narcissiques. « Quand je jouais, j'avais une identité, quand je ne jouais pas, j'étais rien ! » (Chamalidis, 2012, p. 316)

L'estime de soi des sportifs étant particulièrement mis à mal avec une blessure ou à la fin de sa carrière, « [l]e narcissisme est particulièrement engagé dans les situations qui reconduisent aux menaces de mort psychique » (Narcissisme, 2007)

### 3.5 Approche psychomotrice

L'approche psychomotrice propose une vision holistique de la personne qui s'appuie sur ses propres fondements théoriques façonnés par différents courants de pensées et de modèles conceptuels. Je montrerai que le psychomotricien possède un certain bagage théorique pour comprendre le rapport au corps d'un sportif et les difficultés qui peuvent entraver ses capacités de subjectivation.

Je pense notamment à la vision de nombreux auteurs qui ont inspirés ma recherche. Pour l'approche psychanalytique, tout d'abord, il y a Freud, Dolto et ensuite Schilder autour des concepts liés au narcissisme et à l'image du corps. Ensuite, il y a Anzieu, Winnicott, Stern qui ont une approche psychothérapeutique autour des notions liées au groupe, à l'espace transitionnel, à l'intersubjectivité. Puis, dans une approche humaniste, il y a Carl Rogers et son approche de la personne dans la thérapie existentialiste. Et puis de manière générale, la sociologie qui porte un regard élargi sur la personne et sa relation au corps, corps qui se forme et se conforme à des valeurs, à un idéal de société.

« En psychomotricité, il y a deux notions fondamentales : le corps (ou soma) et la psyché [(ou sema)]. Deux notions pour un seul être, un être unifié. La personne dans sa globalité a

toujours été une notion pivot, un point d'appui initial. Considérer le patient dans ses deux dimensions a toujours constitué l'axe fondateur d'une démarche psychomotrice. » (Potel, 2010)

L'évaluation psychomotrice auprès des adultes s'appuie sur les mêmes concepts que ceux étudiés chez l'enfant, elle s'appuie sur le sens d'observation clinique. On va s'occuper « de l'interaction entre les domaines de développement de la perception, des sentiments, de la pensée, du mouvement et du comportement, ainsi qu'à leur expression sur le plan corporel. »(CDIP, 2007). Il s'agit d'offrir au patient, la possibilité de transformer en mieux-être la relation à son corps et de vivre un processus de changement profond. La thérapie psychomotrice est spécifique par son approche du corps. L'adulte va apprendre à donner du sens à sa problématique corporelle en fonction de sa propre histoire.

Entre autres, la clinique psychomotrice s'intéresse aux processus de symbolisation chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte. Les connaissances de cette notion dans la pratique ont permis d'aider des personnes à prendre du recul par rapport à un événement vécu : « Le symbole est une représentation indirecte et figurée qui peut évoquer une chose en son absence. En psychopathologie, l'idée centrale est que la symbolisation transforme les éprouvés primaires pour ouvrir sur la vie psychique (individuation) et la vie en société (acceptation de la loi). » (Roussillon, 1995, cité dans Blossier, 2002, p. 29). Donner un sens à ce qui nous habite en tant que sujet, cependant, c'est symboliser avec une parole ou un matériel concret. La personne acquiert ainsi une plus grande confiance intérieure tandis qu'il maîtrise mieux ses propres ressources créatives.

Les observations spécifiques du psychomotricien vont dépendre du lieu de son intervention pratique, de ses hypothèses de compréhension et de ses médiations artistiques ou sportives de prédilection. Les outils à disposition du psychomotricien sont multiples et variés mais il doit avant tout s'appuyer sur sa propre construction personnelle. Fondamentalement, que ce soit, au travers de la musique, du sport, de la danse, du dessin ou des divers ateliers expérientiels de la formation, le thérapeute développe des compétences relationnelles qui sont mises au service du patient. Généralement, on s'appuie sur sa propre humanité, sur son savoir-être thérapeutique en référence à Rogers et à la connaissance des modalités d'échanges (objet, préverbal, verbal). Dans l'intersubjectivité, les mouvements corporels, les postures et les gestes ont une signification qui accompagne les mouvements et les sentiments des patients dans leur propre élaboration psychique à partir de ce qu'ils mettent en jeu dans le cadre de la séance.

Psychomotricité suisse a rédigé un document officiel (Dupuis, 2013). Celui-ci propose de différencier deux grands domaines de techniques de médiation thérapeutique :

Les techniques d'impressions qui favorisent les capacités de réception et de conscientisation d'ordre perceptivo-moteur, sensoriel et émotionnel ou qui sont liées au processus de symbolisation. Par exemple, ce document énumère les différents styles de relaxation, les gymnastiques douces, les techniques de méditation, le travail dans l'eau, dans la nature, avec les sens et enfin, les massages et les emballements.

Les techniques d'expressions sont définies comme favorisant les capacités de communication avec autrui, de création et d'expression dans le travail tonico-émotionnel. Ils répertorient tous les types de jeux, de nombreuses techniques de mouvements, d'ancrage de récit dans le corps, d'utilisation d'objets dans l'espace et le temps, la musique, les techniques d'expressions artistiques (la peinture le dessin, la terre) et enfin, l'écriture.

Ces médiations thérapeutiques présentées comme techniques d'impressions ou d'expressions peuvent être considérées comme un excellent moyen de découverte de soi, d'appropriation de son corps et ainsi de participation sociale.

### 3.5.1 Normalité et comportement Pathologique

Les questions du *normal* et du *pathologique* liées à la pratique sportive de haut niveau sont toujours à l'heure actuelle pour les spécialistes qui se penche sur cette question, extrêmement difficile à cerner. Le comportement d'un sportif et ses modes d'investissement (fréquence, rythme) correspondent à des phénomènes complexes qu'on ne peut comprendre qu'au regard de son environnement. « Pour comprendre le sportif, il convient donc d'étudier son environnement général et particulier, puis de préciser les relations de ceux-ci avec sa personnalité. » (Bauche, 2004, p. 33). La personnalité du sportif, sa construction personnelle ainsi que la discipline de prédilection joue forcément un rôle spécifique dans les difficultés que vont rencontrer les sportifs dans la fin de carrière.

Parmi les troubles psychomoteurs, on identifie l'instabilité psychomotrice comme une incapacité à conserver son attention et sa concentration qui se traduit par une fuite en avant, quand les fonctions en lien avec les sensations, la psychologie et les fonctions cérébrales, sont en état de trouble.

L'athlète est considéré dans sa complexité, ainsi il est impossible de le réduire à son seul statut de sportif. Ceci dit, la notion de passion harmonieuse et obsessive qui est étudiée dans ce travail est vraiment intéressante pour comprendre la manière dont l'activité sportive de haut niveau s'intègre à l'identité de la personne. Les ressources et les capacités à rebondir existent chez chaque athlète mais vont dépendre de la manière dont la personne a investi son corps dans la pratique et se représente les événements liés à la transition.

### 3.5.2 Schéma corporel

Pour Dolto, psychanalyste, le schéma corporel est conscient et est le même pour tous les individus. Il est le corps de la réalité, initialement qui correspond à la structure du corps externe. Il est un équipement neurophysiologique construit grâce à l'apprentissage moteur et constitué à partir de la conscience du corps provenant des sensations corporelles (tensions, détente, chaleur, raideur, douleur, ...).

L'athlète développe des aptitudes sensorimotrices au travers de ses perceptions sensorielles. Les informations visuelles, tactiles, auditives et vestibulaires associées au système proprioceptif sont mises en œuvre et jouent un rôle important dans le maintien et la représentation de son schéma corporel et de son aisance motrice. Il possède donc une conscience de l'ensemble de son corps, musculaire, posturale et spatiale. Par exemple, le danseur ajuste automatiquement son corps et sa position en fonction de l'espace et de la position des autres danseurs. Les repères corporels sont intégrés par un traitement cognitif, préconscient, il sent et discrimine des sensations proprioceptives en les associant à des informations visuelles, c'est-à-dire à une intention donnée au mouvement. En effet, la rapidité d'exécution d'une tâche motrice est aisément observable. Les gestes d'un grand sportif sont réalisés avec une grande aisance. Ils répondent à des automatismes perfectionnés. Damasio, neurologue célèbre définit l'efficacité d'un geste comme étant l'intériorisation d'abord consciente et ensuite inconsciente de celui-ci : « Les techniques utilisées par un musicien de talent ou un athlète de haut niveau peuvent être mobilisées en partie inconsciemment, leur permettant ainsi de se concentrer sur la mise en œuvre et le contrôle de leur technique, en sorte que la performance réalisée corresponde à ce qu'on voulait qu'elle fût." (2002, p.382)

Le travail en psychomotricité autour du schéma corporel est d'aider le patient à reconnaître son corps de manière unifiée pour une gestuelle plus adaptée. De la même façon, on favorise des éprouvés corporels, sensations de base. Généralement, quand la personne a désinvesti son corps et qu'elle n'éprouve plus de sensations de plaisir. La gymnastique ou la danse favorise donc la construction de son schéma corporel alors que le sportif ignore souvent tous des modifications de son mouvement au niveau de l'image du corps.

### 3.5.3 Image du corps

L'image du corps est un concept psychanalytique complexe appréhendé par de nombreux auteurs, tout d'abord Lacan, Dolto, Schilder et même Carrier qui dit que l'image du corps répond à une fonction d'intériorisation produite par les représentations et l'histoire des sensations (2002).

Pankow souligne que l'image du corps a une double fonction au plan symbolique; une fonction de forme et une fonction de contenu : « Le concept d'image du corps signifie que chaque partie du corps occupe une place précise dans l'espace corporel et joue un rôle spécifique dans le fonctionnement global. » (1969, cité dans Pelsser 1989, p.722)

L'image du corps selon Schilder correspond à une approche globale du corps comme une entité physiologique et psychologique indissociable. De sa complexe théorie, on peut retenir que l'image du corps est inconsciente et se constitue principalement autour des sensations qui fondent une connaissance et une conscience de soi. Le concept d'image du corps sous-tend un espace corporel interne qui va se différencier de l'espace environnant extérieur. L'image du corps est principalement mouvante et d'un point de vue social, se structure dans la communication avec l'autre dans l'intersubjectivité.

Le concept d'image du corps se retrouve également dans le concept d'estime de soi. Schilder approfondit la notion complexe du narcissisme en faisant également référence à Freud. La description du narcissisme est définie par Freud comme « l'amour de soi ». Le narcissisme primaire appartient aux fondements de la sécurité interne. Dans les premiers temps de la vie, l'enfant ne s'intéresse qu'à son corps propre et pas au monde extérieur. Le narcissisme secondaire se définit autour de l'amour que le sujet porte à sa propre image. Le narcissisme serait une préoccupation de soi particulièrement égocentrée. Par ailleurs, une personnalité narcissique correspond à une forme de superficialité qui s'exprimerait dans le comportement autocentré de la personne adulte. Alors, est-ce que le sportif de haut niveau investit le sport comme étant un objet de sublimation narcissique ?

En fait, il faut surtout retenir ceci : le Sport renforce l'idéal du *moi*, c'est-à-dire le *surmoi* et « c'est le propre du *moi*, et de son investissement narcissique, que d'être violemment sollicités dans les moments de crise identitaire » (Narcissisme, 2007) ou d'événements importants dans la vie. La tension qui se situe dans le concept d'image du corps sous-tend également cet écart entre ce que le sportif perçoit de lui, et ce qu'il représente pour les autres ou symboliquement pour la société.

Le travail autour de l'image du corps en psychomotricité est psychothérapeutique. Elle se révèle riche d'axes d'interventions possibles puisqu'elle mobilise le patient dans sa globalité.

Cela donne des indications précieuses à la fois sur la représentation mentale que la personne a de son schéma corporel (notions topographiques), mais également sur la manière dont cette personne habite son corps au niveau sensoriel, émotionnel, affectif et relationnel. Ces concepts de schéma corporel et d'image du corps sont donc importants pour ma compréhension du rapport au corps de l'athlète. Les bouleversements vécus dans la pratique ou dans la transition de fin carrière vont probablement avoir un impact sur ces dimensions du conscient et de l'inconscient.

## 4. Exploration pratique

Pour recueillir ces données, j'ai réalisé six entretiens avec des athlètes de haut niveau, généralement dans des cafés à Genève. Voici, en préambule de ce chapitre, une brève présentation de ces sujets :

La première personne que j'ai rencontrée est Déborah, une danseuse *freelance* avec une solide expérience de la danse classique et contemporaine. Cette femme a aujourd'hui une petite cinquantaine et redécouvre son rapport au corps dans une formation pour devenir thérapeute, avec la technique *G. Alexande*<sup>2</sup>.

Aurélien est le deuxième athlète que j'ai rencontré. C'est un gymnaste âgé de vingt-trois ans encore passionnément engagé dans cette discipline malgré sa transition. En effet, il continue de s'entraîner pour des compétitions en dehors du circuit élite et suit en parallèle une formation pour devenir ingénieur à l'université.

Sarah est une danseuse classique de trente-huit ans, avec une solide expérience des compagnies. Je l'ai rencontrée à Lausanne dans une salle de Fitness. Cette femme se pose beaucoup de questions depuis qu'elle évolue en *freelance*. Elle a beaucoup de projets pour son avenir et envisage de quitter le milieu de la danse pour reprendre des études dans un domaine très différent.

Xavier est le deuxième gymnaste homme que j'ai rencontré. Il a vingt-huit ans. C'est probablement, celui qui est le plus épanoui grâce au regard serein qu'il porte sur la fin de sa carrière. C'est également celui, qui est retraité depuis le plus longtemps. Il est conscient des compétences acquises au fil de son parcours sportif et en tire profit dans son nouveau métier.

Laure est une adolescente de seize ans. Sa carrière de gymnaste s'est terminée brutalement. Je l'ai rencontrée au retour d'un voyage de six mois à l'étranger qu'elle avait effectué pour se changer les idées. Elle a retrouvé son enthousiasme. Son voyage lui a apporté des ressources pour encaisser le choc de sa fin de sa carrière.

Célia est une danseuse renommée. La fin de sa carrière ? C'est elle qui décidera du moment où elle y mettra un terme. Elle n'est pas exactement en fin de carrière. En revanche, elle est actrice de sa transition future dans la mesure où elle s'y prépare en thématissant la transition dans ses créations artistiques.

---

<sup>2</sup> Aussi appelée *eutonie*, cette technique de prise de conscience corporelle est communément désignée par le nom de sa créatrice.

Par souci de clarté, le contenu des entretiens et les résultats de mon analyse est présenté en fonction de quatre thèmes qui regroupent les principaux domaines dans lesquels les athlètes peuvent être soutenus. Ces thèmes sont : l'environnement de travail, le corps, les autres et la trajectoire sportive. Une réflexion en psychomotricité avec des perspectives concrètes d'outils d'intervention conclut chacun des thèmes. Bien évidemment, le fil rédactionnel de ce travail impose une vision linéaire de ces outils, mais je laisse le soin au praticien de considérer l'articulation de ces outils dans une approche holistique.

## 4.1 Le Travail

Les réponses lors des entretiens, m'ont donné matière à réflexion en ce qui concerne l'autonomie de l'athlète par rapport à son environnement de travail dans la danse et la gymnastique. L'athlète grandit et construit son autonomie entre deux pôles : exigences et cohésion, valeurs incarnées respectivement par son cadre institutionnel et son appartenance à une communauté. La poursuite d'une pratique sportive intensive dépend ainsi de la manière dont l'athlète perçoit son environnement et intériorise les valeurs propres à son milieu.

### 4.1.1 Exigences du cadre institutionnel

Les athlètes interrogés sont conscients du cadre institutionnel qui par ses exigences facilite l'investissement mais dont l'autoritarisme peut aussi être vécu comme une souffrance. Le cadre institutionnel impose des objectifs bien définis dans le temps ainsi qu'une importante adaptation à des exigences et à des objectifs que l'athlète a intériorisés. Le cadre d'entraînement en gymnastique, par exemple contraint le sportif à exécuter ses mouvements dans un espace-temps fortement délimité. Dans le milieu de la compétition sportive, les objectifs sont souvent donnés à court terme. Il faut réussir dans un laps de temps défini. **Laure, 16 ans gymnaste en fin de carrière depuis 6 mois** évoque ses appréhensions à recommencer le collège dans une filière standard : « La gymnastique ça me donnait un cadre. J'avais le mental en mode avec ce que je devais faire. Tandis que là, je vais me dire, comme j'ai le temps je ne vais pas faire mes devoirs alors que à la gym, tu as peu de temps, tu dois les faire, t'es obligée. » **Xavier, 28 ans, ancien gymnaste depuis 3 ou 4 ans**, me confie lui aussi qu'il a bien vécu les exigences du cadre en gymnastique : « Il y avait l'entraîneur et ce qu'il disait, il fallait le faire. C'était un peu militaire, les horaires, le programme, etc... enfin, il fallait aimer la gymnastique pour supporter correctement la chose ! » Dans sa période de transition, **Aurélien, 24 ans, gymnaste**, évoque également un ennui et un sentiment d'inutilité dû à l'absence de cadre fort : « Les programmes d'entraînement, c'est nécessaire si on veut arriver à atteindre des objectifs fixes. Moi je préfère être sur le terrain et être dans le concret. En cours, tu es juste en train d'écouter le type. Tu n'as pas

l'impression de produire quelque chose qui est utile. C'était dur au début, je n'arrivais pas à rester assis toute la journée à écouter parler. J'avais l'impression de perdre mon temps et physiquement, j'avais l'impression que je ne servais à rien, assis là. »

Il faut cependant reconnaître que certains athlètes considèrent plutôt le cadre institutionnel non pas comme quelque chose de rassurant mais plutôt comme un frein à leur liberté. **Sarah, 38 ans danseuse freelance**, exprime clairement ce sentiment qui contraste avec son précédent mode de vie dans la compagnie de danse : « Avant dans la compagnie, il y a un cadre, tu dois faire juste comme c'est demandé. Il n'y a pas ce côté d'exploration de tout l'espace, pas beaucoup. Après la première année de la transition, je me sentais un peu vide en fait, je n'avais pas beaucoup de travail. »

**Déborah, 48 ans, danseuse retraitée depuis 1 an** a commencé la formation *G. Alexander* de thérapeute en développement personnel : « J'aurai mon premier diplôme à 50 ans et si tout va bien, je deviens une indépendante. C'est ça aussi l'autonomie, car on se la raconte qu'on est autonome comme danseur mais on ne l'est pas. »

Force est de constater l'importante adaptation des athlètes à leur environnement et paradoxalement le sentiment d'indépendance qui peut être source d'inquiétude dans la transition : « Je pense que j'étais moins dépendante que la plupart de mes amies, qui étaient dans des cursus très organisés, très prise en charge. [...] Tous ceux qui avaient fait de grandes compagnies étaient complètement flippés de devenir intermittent car ils avaient connus la sécurité. » (**Déborah**)

Les danseurs que j'ai interviewés souffrent également de la précarité et du manque de reconnaissance de leur métier. **Célia, 48 ans danseuse, qui, en période d'élaboration de sa fin de carrière**, a réalisé de nombreux allers et retours avec la pratique : « Il y a toujours eu, depuis que je suis devenue freelance, cette peur : Et après ? Et demain ? Et comment ? Il y a toujours eu cette crainte et même aujourd'hui, quand j'ai repris en 2002 jusqu'en 2017. Je me pose encore la question : et si demain je ne peux pas payer mon loyer. Il y a des creux et c'est de plus en plus fort car plus on va dans l'âge, et plus [...] c'est, est-ce que je vais avoir un travail demain ? Quel va être mon salaire ? Est-ce que je vais pouvoir payer [...]. »

J'ai rencontré des personnes vulnérables, des athlètes conscients de certaines difficultés inhérentes à leur environnement de travail. L'imprécision des frontières entre sphère professionnelle et sphère privée, entretenue par des employeurs-chorégraphes omniprésents, engendre des tensions interpersonnelles dans des relations d'autorité-soumission. Ainsi, un manque de clarté dans la position de chacun des acteurs du système

dans leur engagement professionnel peut représenter une menace pour l'équilibre psychologique de l'athlète.

**Sarah** a été dans une école prestigieuse à New-York. Dans chaque classe, il y avait environ trente filles et elles avaient toutes beaucoup de talent. Elle relève dans ce milieu la forte concurrence entre danseurs concernant les critères physiques et financiers : « C'était toujours les filles avec les cheveux blonds, avec les yeux bleus qui étaient devant et faisaient des rôles et moi, j'étais toujours brunette, donc ça, ça va, c'est mon style. Mais, je pense que dans l'école, ils aimaient beaucoup les filles avec les cheveux blonds, longs [...]. La danse est un métier qui a commencé avec les riches. Maintenant, c'est plus ouvert, je pense, pour tout le monde. Alors, ça c'était difficile à l'époque. Maintenant ça a changé. Les filles qui avaient beaucoup d'argent étaient bien placées dans l'école. Elles avaient toujours l'opportunité, une fois par année, quand il y avait le spectacle, de faire des rôles mais moi, je n'avais jamais l'opportunité de le faire, parce que je sais que, derrière, c'était les parents qui donnaient beaucoup d'argent aux professeurs [...]. »

**Déborah** critique les conditions de travail dans le milieu de la danse et le manque de protection au niveau de la santé : « C'est vrai que dans notre milieu, les gens tiennent mal leur place d'employeur. C'est presque un problème social ou politique. Ils oublient qu'ils ont un rôle et assument mal ce côté de chef d'entreprise. Ils restent dans un flou artistique. C'est que tout se joue sur l'affectif. Voilà, et moi j'ai trop vu ça. Je ne sais pas, moi, si je viens travailler ici [café dans lequel nous nous trouvons], on va me donner un horaire, un salaire, des heures supplémentaires, truc machin chouette. »

L'athlète consacre toute son énergie à son travail pendant des années. Et pourtant, on remarque, dans le milieu de la danse en particulier, un grand manque de considération vis-à-vis des personnes. **Déborah** me confie que lorsque « tu es malade, t'as le droit à trois jours. Enfin, moi j'ai quarante-sept ans, je n'ai jamais connu une situation comme ça. C'est un truc d'abus, un danseur malade va aller travailler. Vraiment ! Et, jamais l'employeur ne va lui dire reste chez toi ! Non mais dans le truc abuseur abusé, on est responsable aussi. Un chorégraphe, tout ce qui l'intéresse c'est que vous continuiez la répétition et que vous ne lui fassiez pas d'histoire, qu'il ne s'emmerde pas avec de la paperasse d'assurance. Moi, j'ai halluciné ! » Il semble normal, que le dégoût et le déplaisir soient alors manifestes quand le métier exercé avec passion semble se retourner contre l'athlète et son bien-être psychologique : « Le respect des limites, il y en a pas, et je pense que malheureusement ni nous-même on le met et ni un employeur ne va nous le recommander puisque ce n'est pas dans son intérêt. Et, nous, on nous a pas appris que ce serait dans le nôtre de les poser. »

Bien que, l'athlète s'engage généralement avec passion dans ce métier dans lequel il trouve une vocation à réaliser autant de sacrifices. L'athlète peut se retrouver dans un fonctionnement de groupe envahissant, car il doit avant tout répondre à des valeurs extérieures servant l'idéologie de l'institution ou de ses employeurs. Ces entretiens m'ont donnés des points de repères pour évaluer le libre arbitre de l'athlète, dans son investissement vis-à-vis des entraîneurs ou chorégraphes : « Si, on laisse la liberté à l'autre de nous diriger, il va nous diriger si on ne dit rien, selon ce qui lui semble juste en nous regardant. C'est ce que j'ai laissé faire. Mais, c'est totalement ma culpabilité. » **(Célia)**

À un moment donné, l'athlète remet en cause son propre jugement et il ressent finalement un sentiment de vide ou un manque de signification dans son investissement qui va à l'encontre de ses besoins ou désirs réels. Pour certains athlètes, ce rapport difficile à l'organisation hiérarchique peut même devenir un choix conscient d'arrêter la pratique. Comme c'est le cas de **Célia** : « Il y a quand même une atmosphère que je n'aime pas, qui me blesse beaucoup. Je suis fragile quelque part et je n'aime pas ce rapport au pouvoir, à la politique et pour cette raison- là, je préférerais carrément quitter ce milieu. »

#### 4.1.2 Cohésion du groupe d'appartenance

Bien que ces athlètes s'investissent dans une pratique individuelle, je réalise que leur implication dans la vie de groupe est totale et qu'il existe véritablement un vécu collectif. Cela s'est confirmé dans le retour de ces entretiens dans lesquels on ressent un fort sentiment de cohésion issu de l'appartenance au petit groupe que peuvent être la compagnie de danse ou l'équipe de gymnastique.

**Sarah** me plonge dans l'indifférenciation de son statut de danseuse face au groupe dans la compagnie: « Dans les compagnies, tout le monde apprend les ensembles donc tout le monde est sur scène ensemble. Ils sont toujours très stricts dans l'angle de la main, du regard. Il faut que tout le monde soit dans le même état d'esprit, dans la même énergie. Déjà, tu dois vraiment pousser pour faire d'autres rôles, mais tu commences avec tout le monde, tu voyages avec tout le monde. Tu t'entraînes dans une salle de classe pour tous les danseurs, donc tu n'es jamais seule dans le studio pour t'échauffer, pour penser seule. Tu es toujours face à quelqu'un qui parle à tout le monde en même temps ! » **Sarah** me confie aussi sa solitude dans la période de transition : « Maintenant, je suis vraiment toute seule, quand je m'entraîne. Quand, je me prépare pour un spectacle. Alors là, je reviens un peu en arrière, comme quand je me sentais petite et que je me posai des questions. Est-ce que c'est ça que je veux ? Est-ce que je peux arriver à ça ? Sinon, je dois peut être faire d'autres études, peut être une autre formation. » Cela m'amène à faire un lien entre la notion d'illusion groupale et le sentiment que peut avoir l'athlète dans sa pratique individuelle, d'être

confiné au vécu d'un groupe d'appartenance, à la bulle de l'environnement sportif. Anzieu définit la notion d'illusion groupale comme une identité individuelle fondue dans l'identité du groupe et produisant un narcissisme groupal en compensation d'une assise identitaire fragile : « Elle est un état psychique collectif qui affirme que le groupe s'auto-engendre, les membres de ce groupe sont euphoriques car ils se sentent bien ensemble. » (Anzieu cité dans Chapelier, 2015, p. 59). Cela conduit à la toute-puissance du groupe qui ne respecte plus que ses propres lois. Certes, l'athlète appartient à un groupe social, mais celui-ci ne lui permet pas forcément de développer son individualité. J'ai constaté qu'il peut même éprouver de la solitude par rapport à son statut et souffrir de la forte concurrence tout au long de sa formation.

#### 4.1.3 Analyse et discussions

Je réalise avec ces témoignages, qu'un manque d'autonomie personnelle peut se révéler être un facteur de stress psychique pour certains athlètes. Par ailleurs, il est important de considérer ce que dit l'athlète dans son sentiment de manque de considération pour sa personne. Enfin, Je pense nécessaire que l'athlète découvre d'autres milieux sociaux pouvant lui apporter une écoute bienveillante.

Un autre facteur de risque est que l'athlète devienne inconsciemment ce qu'on attend de lui. La gestualité de l'athlète correspond à un niveau d'excellence et la société est responsable de ce formatage de l'athlète, qui le contraint inévitablement à endosser un certain statut propre à son milieu. Cependant, l'inquiétude relative à la perte d'un environnement structurant et de repères rassurants, est récurrente. Le sport offrait à l'athlète depuis son enfance, un cadre précis ou une contenance à son activité. L'athlète, en quête de nouveaux objectifs concrets ou d'idéaux à suivre peut se retrouver désorienté momentanément. Ces entretiens confirment que la carrière sportive imprime un style de vie qui n'a rien à voir avec la vie normale et, de ce fait, induit une forte rupture lors de la transition. Les athlètes mettent en perspective les bouleversements vécus au travers d'un certain nombre de questionnements. À ce stade de mon analyse, je considère uniquement les carences liées à l'environnement de travail en lien avec une instabilité psychomotrice qui se présenterait en fin de carrière. Positive ou angoissante, la fin de carrière est source de révélations étonnantes pour la personne qui doit inéluctablement trouver le chemin de sa propre autonomie en dehors de la bulle. La société nous pousse à l'individualisation et cela nous donne une forme de liberté incroyable. Mais encore faut-il qu'il existe des structures adaptées qui donnent au sportif la chance de poursuivre une nouvelle vie après le sport...

Oliver Dähler, ancien danseur et actuel président de la SSUDK (l'équivalent en suisse allemande de la RDP de Lausanne (Association suisse pour la reconversion des danseurs

professionnels), a réalisé un travail de mémoire (2014) au sujet des besoins des danseurs en Suisse dans la période de leur reconversion professionnelle. Son étude statistique met en évidence, entre autres résultats, un intérêt beaucoup plus marqué des danseurs pour un soutien psychologique en fin de carrière que pendant celle-ci. Il affirme que le nombre de personnes suivant un parcours dans la danse en Suisse est en augmentation alors que la question de la transition de fin de carrière continue d'être un tabou en étant appréhendée de manière très tardive dans le parcours d'un danseur professionnel.

#### 4.1.4 Perspectives professionnelles en psychomotricité

*À quel moment peut-on intervenir en psychomotricité ?*

En ce qui concerne les souffrances déjà présentes dans le parcours sportif, je proposerais une intervention pratique sur le lieu de travail pour prévenir les difficultés de l'après-carrière. La RDP qui intervient auprès des danseurs en Suisse interviendrait en parallèle. Pour rappel, cette association soutient concrètement la reconversion des danseurs sur un plan moral, humain et financier. C'est avec ce type d'association, que la thérapie psychomotrice pourrait collaborer avec son approche bio-psycho-sociale de la personne.

**Un espace transitionnel :** Le cadre de l'intervention pourrait s'établir à partir d'une demande qui aurait été transmise, par l'intermédiaire d'entraîneurs ou de chorégraphes préalablement informés du travail effectué dans les séances en psychomotricité. La rencontre pourrait avoir lieu avec ou sans ces personnes, je n'ai pas encore d'idées précises de l'intérêt ou non d'une collaboration interdisciplinaire. En revanche, mettre en place un espace transitionnel est particulièrement adapté au type de situation à laquelle les athlètes sont confrontés. L'objectif d'un tel espace est de contenir l'inquiétude de l'athlète au sujet de son futur professionnel mais surtout de prévenir des perturbations de son unité psycho-corporelle liées à l'arrêt de la carrière sportive.

L'objectif du psychomotricien serait d'agir comme un intermédiaire entre le cadre institutionnel et les athlètes pour renforcer leur préparation à la fin de carrière sportive. Ainsi, l'athlète qui a tant besoin de ressentir un espace de liberté intérieure se sentirait soutenu et accompagné dans son vécu particulier de sportif et dans sa propre réflexion au sujet de son bien-être mais dans un espace transitionnel dans lequel il peut s'appuyer sur ses propres ressources et compétences. J'imagine créer un groupe ouvert entre cinq et sept participants. Ce dispositif se construirait directement sur le terrain pratique par le biais d'une ou plusieurs interventions ponctuelles auprès des sportifs.

Dans un premier temps, le psychomotricien identifierait le contexte et le type de prise en charge envisageable pour réfléchir à une place pour la psychomotricité dans le milieu

spécifique du sport de haut niveau. Dans un second temps, on serait à même de proposer des indications thérapeutiques ou de prévention pour une approche psychocorporelle en groupe ou éventuellement pour un suivi individuel.

**Gestion de la transition :** L'objectif serait de proposer un espace de création et de réflexions réunissant des athlètes de diverses disciplines mais affrontant des difficultés semblables. Plus précisément, il faudrait favoriser l'accompagnement de l'athlète sur un plan personnel et non plus tourné exclusivement sur les objectifs de la performance. La création d'un dispositif ayant des repères fiables et une logique d'intervention est propice à la propriété d'un cadre solide et contenant. Ainsi, l'athlète fait l'expérience du groupe dans une zone intermédiaire propice à l'émergence de sa propre créativité et parole en tant que sujet de son histoire personnelle.

## 4.2 Le Corps

Ce qui va m'intéresser, c'est le rapport de l'athlète à son corps et à son humanité dans sa manière de relier ses sensations et ses émotions à sa personnalité. Ce qu'il ressent dans son corps et avec ce corps qui est à la fois son être le plus intime mais aussi son outil de travail. La question du corps instrumenté semble être une valeur associée à la discipline de vie de ces athlètes, ce corps sculpté à la perfection étant garant de ses bonnes performances sensori-motrices. Je montrerai maintenant que les bouleversements vécus dans la carrière s'effectuent autant sur le plan des sensations que des perceptions de son corps.

### 4.2.1 Rapport aux sensations

L'adolescence est une période délicate dans le rapport aux sensations. Pendant cette période, le corps subit des modifications/pubertaires qui transforment le schéma corporel et l'image du corps. Cette période correspond souvent à des pertes multiples pour les athlètes qui éprouvent souvent une plus grande vulnérabilité corrélée à une stagnation des performances. L'athlète peut éprouver des sensations de fatigue et de lourdeur dans son corps. **Xavier** me confie qu'entre quatorze-quinze, seize ans, cette période de croissance a eu un impact sur ses performances. « J'ai commencé à grandir, grandir et puis il faut commencer à t'adapter, à faire plus de musculation, tu es un peu moins en forme à l'entraînement et puis, les performances, elles stagnent un peu. Je n'ai pas forcément fait les résultats que mon entraîneur espérait et que moi j'espérais aussi et ça c'était à cause de la croissance, de l'adolescence. »

**Laure** me décrivait des sensations d'incroyable légèreté ; une impression de voler dans les airs aux barres asymétriques et au sol. Mais elle me décrivait aussi ses difficultés dans son

rapport au corps : « À Macolin, j'étais plus indépendante et j'ai pris du poids là-bas et je me suis formée là-bas, j'ai pris de la poitrine et comme ça et j'ai grandi. C'est très difficile de te réhabituer à l'entraînement avec un nouveau corps, tu vois ! » **Déborah** me le confirme également : « Je devais avoir 20 ans et j'étais dégoutée, je n'étais vraiment pas bien dans ma peau. J'avais pris beaucoup de poids, je m'étais fait une carapace impressionnante. J'étais clairement en dépression. »

**Aurélien** témoigne d'une forme d'addiction vis-à-vis des sensations éprouvées dans la gymnastique. Cela a eu un impact évident sur les questionnements de fin de carrière : « J'aimerais bien récupérer les sensations de la gymnastique, mais je ne sais pas comment ni où... alors, oui, dans d'autres sport. » **Xavier** évoque lui aussi l'importance de conserver un lien avec l'univers sensoriel de la gymnastique pendant cette période : « Le fait d'être dans une salle. Sentir un peu l'odeur de la salle, retoucher un peu les engins, au travers même que de la base, c'est important et ça fait plaisir. »

#### 4.2.2 Rapport à la douleur physique

Que ce soit dans la gymnastique ou dans la danse, il y a des défis à relever pour être le meilleur ou pour avoir le premier rôle. La peur d'être mis à l'écart pousse inévitablement aux excès comme, par exemple, bouger malgré la douleur et les blessures. Le seuil de tolérance à la douleur est forcément élevé et les symptômes somatiques liés sont que le corps, fatigué et mis sous pression, se resserre. D'un regard extérieur, on peut penser que l'athlète est masochiste. En fait, son acceptation de la douleur est simplement inhérente à son activité. La recherche de ses limites de résistance à la douleur accompagne l'effort physique.

Comme c'est le cas de **Laure** et de **Sarah** : « Je pense, en général, les gymnastes supportent assez bien les douleurs. En gym tu as toujours mal, de toute façon. T'as toujours mal. Ce n'est pas possible que tu n'aies pas mal ! » (**Laure**) Quand tu rentres à la maison, tu as beaucoup de mal, tu prends des médicaments extras, des Dafalgan ou des anti-inflammatoires qui sont très forts pour pouvoir recommencer la journée suivante ... » (**Sarah**) « J'avais des fractures de fatigues dans les deux chevilles, c'était difficile, parce que tu ne peux pas pousser quand tu as quelque chose qui te fait mal dans ton corps, ce n'est pas possible. Mais, en même temps j'avais cette pression de pousser car il y avait des spectacles à la fin de l'année. Juste un spectacle par année, donc j'avais ça mais je voulais avoir l'opportunité de faire le spectacle. Avec les douleurs, oui parce que si je ne le fais pas, une autre fille te remplace. Si, j'ai mal quelque part un jour. On te dit : "Ah ! tu ne veux pas, peux pas faire la répétition. Alors, ils peuvent te remplacer facilement... » (**Sarah**)

Les athlètes n'ont jamais appris à vivre leur corps autrement qu'au travers d'un mode de vie hyper-stimulant comme s'ils étaient branchés en mode survie dans leur activité. Force est de

constater que l'athlète n'a pas toujours appris à se reposer et intégrer de nouvelles dimensions à sa vie. Il doit seulement survivre et garder le rythme de la compétition et des nombreuses répétitions : « Ça commençait à être très dur physiquement et psychologiquement de faire tout ce travail, de voyager, de ne pas manger beaucoup, de ne pas avoir beaucoup de vitamines dans mon corps. C'était vraiment pas confortable d'avoir ce rythme et je me disais que si ça continuait comme ça, je n'aurais pas une bonne qualité de vie après parce que je forçais trop. » **(Sarah)**

Certains athlètes semblent parvenir à ne pas se focaliser sur la sensation de douleur et continuent leur activité de manière passionnée. « Par rapport à la douleur, je crois que j'ai la chance de m'être toujours éloignée de la douleur ou alors d'avoir une très large limite. Je ne souffre pas, enfin peut être c'est un défaut mais je n'ai pas la notion de souffrance avec mon corps, je ne souffre pas en dansant, je transcende ça peut être en plaisir ou en recherche du plaisir. » **(Célia)**

#### 4.2.3 Rapport à la blessure

La blessure prend une signification différente suivant les personnes interrogées, mais elle a un rôle important pour le sportif. Les causes de son apparition peuvent le surprendre et lui indiquer sa vulnérabilité, lui provoquer des questionnements profonds sur l'occurrence des événements et lui donner le sentiment que la blessure "devait arriver". Il peut choisir de se reposer momentanément ou prendre la décision radicale d'arrêter la pratique à un certain niveau dans la compétition : « Je ne me suis pas fait mal sur scène, je n'ai rien senti. C'est juste que voilà, c'était peut-être une overdose de trop plein de travail. Et, que tout à coup, le corps a dit stop mais je n'ai pas d'explication sur ce moment-là. » **(Célia)** Suite à une blessure, les compétences physiques ne se perdent pas du jour au lendemain, elles peuvent même s'améliorer après un temps de récupération : « C'est vrai, que peut être sans les pauses pour cause de blessures et bien je ne sais pas si j'aurais eu autant l'envie de recommencer. » **(Xavier)**

#### 4.2.4 Rapport à l'apparence physique

Les athlètes construisent leur image du corps, dans une pratique qui implique l'autre et son jugement de valeurs. Qu'il s'agisse de l'entraîneur ou d'un miroir, d'une présence réelle ou symbolique, quelqu'un ou quelque chose reflète à l'athlète ses réussites ... mais aussi ses échecs. La danseuse tout comme la gymnaste soigne forcément sa présentation au travers de son *look*, son maquillage, sa tenue vestimentaire et ses cheveux bien attachés. La danseuse travaille tous les jours devant un miroir, vêtue d'un collant et d'un maillot de danse. La gymnaste est également vêtue d'un justaucorps moulant. Être en représentation de soi constamment fait donc parti du métier et l'importance est donnée à son apparence

esthétique. La préoccupation principale des athlètes femmes interrogées est de devoir correspondre au corps esthétique idéal : « Quand on se regarde dans le miroir, c'est vraiment difficile, je pense que pour toutes les filles, chaque fois qu'elles se regardent dans le miroir, c'est "Oh non je suis grosse...", c'est ça, la première chose qu'on voit ! On est grosse, toujours grosse ! Je ne sais pas pourquoi [...] il y a toujours quelque chose que tu n'aimes dans ton corps, c'est une profession très esthétique, jamais rien n'est parfait... »  
**(Sarah)**

**Célia** me dit exactement la même chose : « Je pense qu'il faut correspondre à une image et pour certains tellement précise. Et, voilà si on commence avec l'aspect physique, tu dois être tant de kilos [...]. On est toujours en rapport avec notre poids. De quoi, on a l'air ? Dès l'âge de treize-quatorze ans et ensuite c'est tout le temps. Le costume me serre et mon partenaire, fait peut être des expressions, car il me trouve un peu lourde. Je me remets en cause... Voilà ça c'est un rapport au corps. » Au-delà du simple facteur du poids, **Déborah** évoque aussi l'importance du style : « À Paris, il fallait se faire des looks, se faire remarquer, je n'étais pas dans ce trip-là quoi ! Ce qui est sûr, c'est qu'on est quand même déformé par le fait de se regarder autant dans le miroir en danse classique. »

Les exigences esthétiques et de poids sont plus déterminants chez les femmes et tendent à modifier négativement la perception de leur corps. Preuve en est que les points d'artistique comptent uniquement dans la gymnastique féminine et pas chez leurs homologues masculins. La beauté corporelle féminine est liée à des restrictions alimentaires. En revanche, il semblerait que les gymnastes hommes se jugent de manière beaucoup plus objective et semblent moins complexés par leur physique. Le gymnaste utilise plus souvent la vidéo tandis que le danseur préfère en général le miroir. Ces outils favorisent leur progression en leur permettant de faire correspondre parfaitement leurs sensations du corps à ce qu'ils voient. Ainsi, en progressant par essais-erreurs les athlètes apprennent à calquer ce qu'ils ressentent dans leurs corps à une vision objective de leur performance.

Par ailleurs, l'âge de la retraite est une question qui se pose inéluctablement quand l'athlète prend conscience qu'il stagne au niveau de son potentiel physique et qu'il vieillit : « Déjà, depuis quelques années, il y a des choses qu'on aimerait revisiter mais on ne peut plus parce que justement le corps ne peut plus. Du coup, ça c'est un deuil à faire clairement (...) Il va falloir que j'arrête, je commence à être vieille, à avoir l'air vieille aussi ! Peur d'avoir l'air vieille sur un plateau, peur de dissoner, je ne veux pas ça ! Je sais que ça doit être un choix, de dire maintenant j'arrête. » **(Célia)** « Et, voilà pour la dernière compétition, j'ai senti, t'as mal partout après chaque entraînement, tu deviens vieux et ça tout le monde le sait et depuis

que j'ai seize ans, je sais bien qu'au bout d'un moment tu ne vas plus pouvoir faire de gym car tu vas devenir trop vieux et que les muscles ne vont pas pouvoir suivre. » (Xavier)

#### 4.2.5 Rapport aux émotions

« Les émotions ce sont des états affectifs comportant des sensations de plaisir ou de déplaisir. Les émotions ont une durée limitée. Elles s'accompagnent de manifestations physiologiques. Nous pouvons différencier les émotions négatives qui s'accompagnent de sensations de déplaisir (par exemple, la tristesse, l'angoisse, la colère, la honte, l'ennui, etc.) et les émotions positives qui s'accompagnent de sensations de plaisir (la joie, le plaisir). Dans chaque émotion, il y a un côté pour l'excitation et un côté de contrôle et de modération. C'est l'équilibre entre les deux qui caractérise une bonne régulation émotionnelle. Il est nuisible de trop contrôler ses émotions comme il est nuisible de ne pas les contrôler. » (Carraz, 2009, p. 83)

Je souhaitais comprendre, comment ces athlètes arrivaient à concilier leurs propres émotions d'un vécu personnel avec les exigences de la performance sportive et publique. **Célia** me confie une stratégie : « Disons, la danse vous oblige à être dans le moment présent. On peut imaginer que l'on est dans un mauvais état émotionnel, on entre en scène et on se connecte au corps. Ça m'a amenée à me dire que si je vis au moment présent, je ne suis ni dans le futur, ni dans le passé. »

Pour tous les athlètes interrogés, la pratique sportive correspond à une importante gestion des émotions face aux pressions mentales des entraîneurs et des directeurs artistique. J'ai découvert que les émotions d'un vécu personnel sont rarement acceptées dans le travail et sont par conséquent très refoulées ou alors sublimées dans l'activité performante : « Ce qui m'a déçu, c'est l'être humain dans le milieu qui ne te laisse pas la place. Tu peux pleurer mais quand même faire ton travail si on te laisse la place. Tu as le droit. Tu peux. Une personne triste, elle peut travailler. » (**Célia**)

La plupart des athlètes n'envisagent pas de continuer leur pratique juste pour le plaisir : « Je ne vois pas l'intérêt d'aller à l'entraînement si je n'ai pas de compétition. La gymnastique pour le plaisir, ça serait quoi ? Et puis, quand tu dois t'arrêter, elle ne part pas la passion, hein, elle y est toujours ! » (**Aurélien**). Le déplaisir ou la non-envie devient l'expression d'une émotion qui se transforme en signal de changement pour la personne avec, parfois à la clef, un choix de mettre un terme à sa carrière : « Ce sont des signaux physiques qui m'ont alertés. Alors, je me suis dit mais pourquoi tu n'as plus envie ? En tout cas, clairement, dans le corps, il y a une non envie. Par exemple, je fais un projet : la première, la deuxième ... et après, je n'ai plus envie. » (**Célia**) « Le moment où j'ai décidé d'arrêter, il n'y avait plus de plaisir, en fait ! Il y avait plus de pourcentage de souffrance mentale, je dirai par rapport à ce

que ce monde induit inévitablement et ma faiblesse est mentale, je pense, plus, que physique. » **(Déborah)**

Les émotions ont aussi la fonction intelligente d'orienter la personne vers ce qui pourrait être mieux pour elle. Écouter son corps, se reposer est donc nécessaire pour, ensuite, mieux repartir dans la pratique ou vers d'autres horizons : « Je pense que ce qui me donne envie de danser c'est ma joie intérieure et ce n'est pas la douleur mais cela dépend des gens. Il y a des gens qui, dans la douleur, peuvent avoir envie de danser parce que ça les décharge et ça c'est propre à chacun, je pense. Mais, dans l'analyse que j'en ai fait, la douleur m'immobilise et la joie intérieure me donne l'impulsion de danser ma joie, la vie. » **(Célia)**

Il est vrai que j'imaginai les athlètes beaucoup plus submergés dans leur vécu émotionnel. Hors, j'ai été étonnée de découvrir qu'ils étaient plutôt résistants face au stress de l'environnement de travail.

#### 4.2.6 La Mentalité de l'athlète

La passion du dépassement de soi anime le sportif et lui forge surtout un mental performant et adapté à sa discipline. Comme je l'ai déjà montré, les athlètes développent des compétences de *coping* face aux expériences stressantes et cette stratégie mentale mise en place est un avantage dans la reconversion professionnelle. En effet, cela implique que le sportif est capable de transférer ses capacités d'anticipation à un nouveau domaine d'expertise. La passion obsessive reste cependant un facteur de risque qui va emprisonner le sportif dans une attitude rigide et lui faire suivre des objectifs stériles. En effet, certains sportifs sont obsédés par leur sport ce qui parasite leur capacité de raisonner et les empêche de s'ouvrir à d'autres horizons professionnels.

Le challenge semble d'être à chaque instant au plus proche de la connaissance de ses limites physiques et envies personnelles tout en répondant aux objectifs posés de l'extérieur. Ces athlètes sont volontaires et pragmatiques, plutôt que rêveurs ou oisifs : « La gym, ça demande beaucoup de mental [...]. En compétition, par exemple, je me disais que j'allais rater, que j'allais tomber de la poutre, enfin j'avais peur de tomber alors que normalement tu as le mental, la confiance, tu te dis non je ne vais pas tomber, c'est bon je l'ai fait, je l'ai montré, j'ai levé les bras, boom c'est fini et je repars [...]. Mais, moi je veux dire j'ai le mental. Pour moi, si je veux faire quelque chose, je le fais. Dans le sens, que s'il me demandait un élément, si j'étais sur la poutre j'avais vraiment peur mais je le faisais. » **(Laure)**

Les athlètes évoquent des moments de fatigue très importants mais dans le même temps une remarquable résistance face à l'adversité. **Sarah** par exemple, exprime très bien sa force mentale ainsi que sa prise de recul sur son investissement passionné : « Je pense que

c'est une mentalité du danseur : toujours, tu veux faire plus ! Je cherche à me poser toujours des challenges pour faire le travail que je dois faire et après, si ça ne va pas, ça ne va pas mais pour moi, le plus important c'est d'essayer le plus possible. » **Xavier** n'en pense pas moins : « A chaque fois quand tu reviens de blessures, j'ai toujours réussi à revenir plus fort bizarrement. C'est en fait, souvent le cas, même si tu es blessé tu vas quand même toujours en salle. Du coup quand tu reviens, tu es tellement prêt mentalement et t'as tellement envie de refaire de la gym que tout va bien. Le niveau que tu avais avant, tu le retrouves assez rapidement et après, tu arrives encore à aller plus loin. »

#### 4.2.7 Analyse et discussions

L'athlète a un rapport particulier à la douleur physique, à son apparence physique et au vieillissement. L'ambivalence du sportif de haut niveau se situe dans une représentation du corps associée à la performance qui s'inscrit dans leur image du corps. Comme je l'ai montré précédemment, avoir mal dans son corps caractérise le sportif de haut niveau et n'est pas un motif d'arrêt momentané de l'activité professionnelle à la différence de la majorité des personnes pour lesquelles, la recherche de sensations est généralement aussi simple que faire un sport de loisir, aller à un concert, se blottir contre quelqu'un, marcher à pied nus dans l'herbe, se détendre au soleil.

Je pense qu'il serait intéressant d'accompagner l'athlète dans la rééducation de son vécu corporel au niveau de la perception de ses sensations. Par ailleurs, son image du corps idéal, perçue ou rêvée dans sa dimension psychologique, peut être différente du corps réel et donc sentie intérieurement. Cette conception du corps telle qu'il devrait être ou n'est plus ainsi que l'observation de la perte de son potentiel physique, permet d'identifier des pistes d'intervention autour d'une perturbation de son unité psychocorporelle.

Cette réflexion sur les correspondances chez l'être humain entre la forme et le fond, est un peu abstraite, mais on peut l'aborder autour de la notion d'unité psychocorporelle qui est à la base du travail autour de l'image du corps en psychomotricité. L'articulation du mouvement et d'une mise en sens, en alternance, permet l'appropriation de son unité psychocorporelle. Ainsi, l'athlète au travers d'une écoute attentive de ses affects perçoit une plus grande congruence entre ce qu'il ressent dans son intériorité et ce qu'il exprime en extériorité dans son comportement. Rogers emploie le terme de congruence pour désigner l'équilibre parfait entre la prise de conscience de soi et l'expérience. Il s'agit pour Rogers d'arriver à faire coïncider les perceptions idéales que l'on a de soi-même avec son vécu réel et ressenti. Par exemple, on sait, dans la pratique psychomotrice, que certains propos peuvent être tenus de manière cognitive, mais sans pour autant être incarnés au niveau du ressenti corporel. Le

but est que l'athlète retravaille son unité psychocorporelle pour qu'il retrouve ses désirs propres et pour qu'il se situe mieux dans ses relations avec les autres.

#### 4.2.8 Perspectives professionnelles en psychomotricité

*Comment et avec quels outils peut-on intervenir sur la préoccupation de l'image corporelle en psychomotricité ?*

Comme chaque sportif est différent, il est important que le psychomotricien reconnaisse rapidement les difficultés et les ressources de chaque athlète pour orienter son approche thérapeutique. Il existe de nombreuses méthodes, qu'il s'agisse des approches comportementale, systémiques ou psychodynamiques. Celles-ci doivent être connues des praticiens et permettre d'obtenir les effets escomptés. Le savoir-être est particulier à chaque praticien, à ses valeurs propres et à son cursus de formation. Ainsi, ma proposition d'outils découle d'une réflexion qui m'est personnelle car, a priori, il n'existe pas à ce jour d'études qui ont mesuré les effets de dispositifs thérapeutiques auprès des sportifs en fin de carrière.

Les psychomotriciens possèdent des outils et des techniques pour accompagner le processus des athlètes dans leur découverte d'une appropriation du corps qui peut être sensiblement différente de ce qu'ils ont connu auparavant. L'approche psychocorporelle pourrait favoriser la redécouverte de son corps entre sensori-motricité, émotions et représentations.

Dans la recherche de son bien-être corporel, l'athlète va donner forme à l'expression de sa propre subjectivité. Je pense que la découverte de son espace intérieur dans un espace contenant et pare-excitant où l'expérimentation d'une liberté de mouvement est permise compenserait son besoin de bouger. En ce sens, je proposerais une mise en situation psychocorporelle qui maintient un rythme et rétablit en soi une énergie créative et positive au travers d'un groupe Jeu.

**Une mise en situation psycho-corporelle :** Les objectifs dans un cadre thérapeutique vont être modifiés, les sportifs vont être impliqués dans une exploration personnelle différente de sa sphère habituelle. En effet, l'objectif n'est plus la performance, ni le maintien de son apparence physique, mais la rééducation de son propre mode de fonctionnement, qu'il soit instable ou trop organisé. Force est de constater, que les athlètes exercent un grand contrôle sur leur corps pour faire correspondre leur mouvement à une forme donnée. C'est dans cette connaissance de la complexité qui existe chez l'athlète dans son rapport au corps que le thérapeute pourrait amener l'athlète à apprivoiser son corps autrement, avec amour et patience et dans le plus grand respect de soi et de ses limites psychocorporelles. Le patient dans un cadre comme celui-ci, ne se donne pas de but, ni d'objectif mais va se laisser guider

par le thérapeute auquel il a donné sa confiance. Il est simplement accueilli dans son vécu d'être humain sans jugements de valeurs, ni interprétations hâtives. Je n'observerais, donc pas, l'attitude de l'athlète au travers de la technique de son mouvement mais au travers de l'acceptation du temps qui le traverse, de sa densité, de son incarnation avec une place pour l'expérience de ses propres états émotionnels. Une dimension chère à la psychomotricité, c'est la notion de plaisir qui est directement liée à la manière dont la personne investit son corps dans la transition. Savoir jouer et prendre du plaisir dans une approche spontanée du mouvement est un antidote au perfectionnisme et aux aspects rigides de la performance. Jouer est à la base de l'apprentissage de soi : « C'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu enfant ou l'adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi » (Winnicott & Monod, 1976, p.110). La personne serait amenée par exemple à réaliser une rétrospective de son investissement dans la pratique sportive autour de la notion du plaisir et de la thématique du jeu. « Il leur faut réapprendre l'art de vivre et le plaisir à désirer tout simplement, sans rien devoir à personne. » (Carrier, 2002, p. 225)

**La relaxation thérapeutique :** Il existe diverses méthodes de relaxation et chacune utilise des techniques précises. Le thérapeute qui souhaite les investir dans sa pratique doit être conscient des particularités de chaque méthode. Par exemple, « la relaxation dynamique psychomotrice de R. Dupont » s'inspire autant de la psychomotricité que des approches psychocorporelles telles que Feldenkreis, Eutonie, Tai Chi Chuan. Cette méthode est tout à fait indiquée chez les sportifs en situation de stress, de fatigue ou faisant face à des émotions de déplaisir.

Cet outil permettrait au sportif de se relier à lui-même de manière plus intime au niveau de l'être et non plus tourné vers les objectifs du *faire*, soit dans une situation de détente psychocorporelle qui favorise la rééducation des sensations dans la perception d'une image du corps unifiée. L'approche psychomotrice fait le postulat suivant : l'état tonique et postural est toujours lié à l'état émotionnel d'une personne. L'utilisation que fait l'athlète de son tonus comme préparation au mouvement et à la performance est différent de l'exploration de son tonus dans le cadre d'une relaxation thérapeutique. « L'utilisateur n'est pas contraint de faire les mouvements correctement mais sera plutôt amené à mettre de l'importance sur la lenteur et une recherche de synchronisation de ses gestes. »<sup>3</sup>

Avec la technique de la relaxation, on amène la personne à prendre conscience de son unité psychocorporelle. La posture couchée favorise la décontraction musculaire et de ce fait, la

---

<sup>3</sup> Martinez, Z. et Dubi, N. (2014). *Souffle un coup : aperçu de méthodes de relaxation utilisées en psychomotricité*. Genève : brochure réalisée dans le cadre d'un module de crédits libres.

réduction des tensions psychiques. Le thérapeute amène son patient à prendre conscience de son enveloppe corporelle, tout en le rendant attentif au rythme de sa respiration. Il nomme les parties du corps afin d'aider son patient à repérer les zones de crispations, tensions articulaires ou musculaires ainsi que sa température corporelle.

Selon moi, cette médiation a l'avantage de libérer le mental des pensées envahissantes pour favoriser le recentrage sur le corps et ses ressentis dans l'instant présent. Ainsi, la personne s'approprie son corps et se trouve davantage en contact avec ce qui fonde sa subjectivité. Cela ne veut pas dire que l'état de détente est recherché absolument mais cela permet d'intégrer ou d'assimiler un vécu suite à un important effort physique porté sur l'extérieur. La réduction de l'instabilité psychomotrice favorise l'enrichissement des facultés de perception et d'imagination d'une personne. Ainsi, la personne a une représentation progressive de ce qu'il vit intérieurement et s'approprie mieux son corps dans un vécu personnel.

Par ailleurs, la médiation d'objets polyvalents aux textures diverses et aux différentes formes, comme des balles, cordes, bâtons, ou encore des coussins ou couvertures, participent aux techniques d'impressions qui vont accompagner la personne dans la perception de son image du corps.

De manière générale, pendant toute la séance, la posture et la voix du thérapeute est contenante. Le psychomotricien a une attitude suffisamment bonne en considérant son patient comme une personne. Cela fait écho d'emblée, aux nombreuses études qui témoignent de l'importance de l'environnement et de l'entourage pour le développement de l'enfant (Winnicott & Monod, 1976). Les soins, le regard contenant et l'attention sont nécessaires pour donner un sentiment de sécurité à l'enfant afin de poser les bases de la construction de son identité. La psychomotricité va plus loin et adopte cette même attitude de compréhension, de chaleur humaine et de respect vis-à-vis d'autrui aussi avec les adultes afin que l'alliance thérapeutique nourrisse le sentiment de sa valeur en tant qu'individu unique.

### 4.3 Les Autres

Il est important de comprendre le rapport de l'athlète aux autres, à son entourage familial ou aux spectateurs, pour comprendre le vécu affectif de l'athlète dans la transition. En effet, l'attitude de sa famille d'origine, de ses entraîneurs, de ses amis, et même le regard que porte la société sur ce qu'il produit modifie profondément son rapport à l'image du corps.

#### 4.3.1 Proches comme apport affectif et blessure émotionnelle

On sait que l'un des besoins fondamentaux de l'être humain, avec la sécurité, c'est l'affection et notamment celle qu'on reçoit de ses parents dans la prime enfance. Cela construit pour une grande partie l'estime de soi. Je pense qu'un athlète risque d'être en souffrance, quand les exigences qui lui sont imposées dans l'environnement sportif ne s'appuient pas également sur un soutien affectif et social.

L'athlète développe des liens affectifs qui sont forts dans le cadre de l'institution sportive. **Déborah** m'expliquait que l'école de danse représentait un peu sa propre famille avec une redistribution des rôles au sein de celle-ci : « C'est très clair que la danse représentait ma maison et mon autorité, beaucoup plus que chez moi, chez moi c'était parti en éclats à quelque part. On vivait à l'école de danse. On y était tout le temps. Les amitiés y étaient tellement fortes qu'on faisait nos week-ends ensemble, nos vacances ensemble. »

L'objectif de la performance lui prend beaucoup de temps, alors que la famille et les amis extérieures au milieu professionnel sont normalement une ressource affective importante, l'athlète, lui, ne les voit pas beaucoup : « Je ne regrette pas, mais j'ai dû faire beaucoup de sacrifices [...]. J'avais les copains d'école, mais je ne les voyais qu'à l'école mais sinon, la gym c'était vraiment comme une famille. Je voyais presque plus mes entraîneurs que mes parents. » (**Laure**)

Dans les clubs de gymnastique ou dans les compagnies de danse, les nombreux voyages font partie intégrante de la vie quotidienne. Ces déplacements peuvent représenter un handicap pour le maintien d'une vie sociale équilibrée. Aujourd'hui, les temps de récupération nécessaires sont mieux reconnus et **Sarah**, qui profite pleinement d'un nouveau rythme de vie en tant que danseuse freelance, s'en réjouit : « Maintenant que je me suis arrêtée, que je suis indépendante, je profite plus de la vie normale, de sortir. Je veux avoir plus de stabilité, moins de voyage pour être avec mon mari, pour avoir un enfant bientôt, pour avoir une vie normale, pour pouvoir passer beaucoup plus de temps avec la famille. »

**Xavier** a toujours privilégié sa vie sociale en dehors de la pratique sportive. Il considère que sa famille et ses amis ont été une valeur de soutien quand il a arrêté la gymnastique : « C'est le fait d'avoir des copains proches qui ne font pas du tout parti de ce monde de la gymnastique et qui étaient là quand j'ai arrêté la gym. Mais, mes parents m'ont beaucoup aidé aussi. Mon père me disait : "Là tu es en train de passer les meilleures années de ta vie, donc profite-en ! Il n'y a pas que la gym !" Et, mon frère et ma sœur étaient là aussi quand je suis revenu sur Genève pour me sortir, car j'avais quand même perdu des contacts. »

« Mes vrais amis sont à l'extérieur de la danse. C'est ma nourriture, c'est un équilibre. C'est chercher un équilibre, c'est tellement instable ce métier. » **(Célia)**

Qu'il s'agisse de parents coopérants, laxistes ou trop intrusifs, l'athlète peut se poser des questions sur le fonctionnement de sa propre cellule familiale au moment de la transition de fin de carrière : « Mes parents n'ont peut-être pas été assez directifs. J'aurai peut être aimé qu'ils me disent : "Non ! tu vas terminer tes études et après on en discute ... et tu verras !" En fait, ils m'ont laissés une très grande liberté et à cet âge-là, je ne suis pas sûre qu'on puisse tout évaluer [...]. Ce qui fait que j'ai posé ma décision sur le professeur. Il était fier de moi, j'ai eu mon premier contrat tout de suite. Donc, c'était assez flatteur en quelque sorte. Mais je ne me rappelle pas m'être vraiment posé la question : "Est-ce que j'ai envie de ça ?" Question que je me pose plus aujourd'hui. Je pense qu'il faut de la maturité. » **(Célia)**

Les entraîneurs et chorégraphes sont fortement investis affectivement par leurs athlètes, qui développent forcément en retour un attachement envers ceux qui les ont accompagnés la moitié du temps : « Mon père s'entendait bien avec mon entraîneur et il parlait souvent avec lui et ce n'était pas très gentil. Avant, que je parte à Macolin, mon père venait me voir tous les jours à l'entraînement. Et, c'était presque trop, car si je pleurais à l'entraînement, ou si je faisais la tête, le soir à la maison il me faisait la tête. Je n'avais pas trop envie de rentrer à la maison après...Enfin si mais je savais que ça n'allait pas trop bien se passer des fois. » **(Laure)**.

#### 4.3.2 Spectateurs

Une des grandes différences entre les gymnastes et les danseurs se situe dans le type d'échange qui se crée avec le public. Leur sensibilité semble différente : les gymnastes sont davantage dans la démonstration d'une performance, tandis que les danseurs, à mesure qu'ils prennent en maturité, déclarent être davantage dans un échange avec le public, dans une forme de communion silencieuse avec lui :

« Pour moi, les spectateurs ne jouent pas vraiment un rôle important, la salle pourrait être vide. Je pense que ça ne m'empêcherait pas de faire la même chose. Après, peut être socialement je ne suis pas quelqu'un de très ouvert. » **(Aurélien, gymnaste)**

« Aller sur scène était un cauchemar pour moi. Les gens m'aimaient, les gens m'adoraient. Il n'y avait pas de problème. C'est moi je ne pouvais pas me voir, c'était un problème de moi à moi. J'ai mis très longtemps à accepter que les gens m'aiment bien. Cela a été un long travail de sentir une réelle aisance et de sentir un réel échange avec le public. Alors, cela a plus nourrit quelque chose chez moi de social, d'échanges d'amitié, que narcissique. » **(Déborah)**

« Je ne prends pas les choses trop personnellement et je prends aussi les choses quand elles sont bonnes aussi. Si quelqu'un ne m'aime pas, bon je continue, ce n'est pas ça que je recherche, je cherche à faire le mieux possible » **(Sarah)**

Pour **Laure**, la déception liée à l'échec sportif est accentué dans le regard de sa famille mais surtout dans celui de la société : « C'était dur aussi de le dire aux gens. Je ne voulais pas les décevoir que ce soit mon entraîneur ou mes copines de gym. J'étais quand même l'idole des petites qui commençait. Mon entraîneur, me disait que j'étais un peu l'exemple à suivre donc en le disant j'avais peur de décevoir tout le monde. Et, toute ma famille donc c'était vraiment dur. J'étais passée à la Télé, enfin, c'était dur même de dire cela à mes amies d'école, qui n'avaient rien à voir avec la gymnastique, c'était vraiment dur ! » **(Laure)**

Le sentiment de toute puissance semble inhérent à une pratique sportive poussée et la blessure narcissique qui en résulte, dans la transition de fin de carrière, est juste normale. En revanche, un manque d'estime de soi se reflète dans l'inquiétude qu'il peut avoir quant au regard que les autres portent sur lui. Comme je l'ai évoqué dans la théorie, une passion obsessive se développe quand l'athlète devient trop inquiet de l'image qu'il renvoie aux autres.

#### 4.3.3 Bouleversement identitaire

La notion d'identité est complexe mais néanmoins centrale dans ce travail de recherche, qui m'amène à me questionner sur l'athlète de haut niveau avec mon regard de psychomotricienne. La majorité des athlètes rencontrés sont conscients des bouleversements qu'ils vivent intérieurement et des défis qui se posent dans l'après carrière.

On se rend, compte particulièrement avec le témoignage de **Déborah** ou **Sarah**, que cette notion d'identité au travers d'un statut de sportif existe véritablement mais qu'il ne peut pas définitivement remplacer le besoin de découvrir les fondements de sa subjectivité. L'identité est une donnée particulièrement mouvante, elle se forme et se déforme toute la vie, au gré des expériences motrices, émotionnelles et affectives. On a tous ressenti, à un moment de notre existence d'adulte, cette quête plus ou moins houleuse de notre identité à l'instar du vilain petit canard de nos contes d'enfant.

« En fait, on se définit en tant que danseuse toute sa vie, on est ça, cette personne-là. Je suis "**Célia** la danseuse", pendant tellement d'années qu'en fait, il y a un moment donné où on se dit mais maintenant je suis qui ? Et, il y a une perte d'identité ! Et, c'est ça ! On se définit part ce qu'on fait, sinon on n'est pas ! [...] Être danseur, c'est une forte identité. Et puis, sincèrement il y a une peur de disparaître. » **(Célia)**

La réflexion de **Célia** m'a particulièrement émue sans que je réussisse d'emblée à y mettre un sens : « On se définit par ce qu'on fait, sinon on n'est pas ! » Puis, j'ai réfléchi à mon postulat de travail de recherche et cette phrase a pris toute sa signification. Selon moi, le risque d'un bouleversement identitaire se situe justement dans cette totale identification de l'athlète à son rôle de sportif. À l'instar d'une passion qui se transforme en obsession, la personne éprouve le sentiment d'une perte d'identité ou d'une partie d'elle-même, car il ne peut plus faire de distinction entre *le faire* de l'activité et son *être* profond. « L'acte sportif équivaudrait à exister ! La confusion entre *être* et *avoir*, le risque étant la réduction de l'athlète à son geste révélateur de l'exploit réussi et attendu de tous. » (Bauche, 2004, p. 112)

**Déborah**, semble affirmer que son rapport au corps dans la période de transition a beaucoup changé, mais de manière positive. Elle évoque sa conscience d'être sensiblement différente entre son vécu de danseuse et sa nouvelle formation à la méthode *Gerda Alexander*. Pour elle, l'*Alexander* est l'inverse de la danse : « C'est le respect de soi maximum [...]. Jamais, je n'aurai pensé que la danse, je la laisse derrière. J'étais persuadé que j'en avais besoin pour ma stabilité psychique alors que c'est le contraire ! C'est impressionnant, je suis presque chaque jour hallucinée de cette peau qui ne m'appartient plus. Et je suis contente ! »

Il semblerait pourtant normal que l'athlète ait construit un statut qui l'amène à jouer un rôle social parmi d'autres comme me le confie **Sarah** : « À la fin, t'es pas juste une danseuse, ça fait partie de ta vie et c'est peut-être la majorité de ta vie mais ce n'est pas la seule chose qui te définit, voilà. C'est juste ça fait partie de ta vie, mais après tu peux faire beaucoup de choses et la danse, elle est toujours là à côté. »

J'ai relevé un grand nombre de termes similaires utilisés dans le retour de ces entretiens. La façon de s'exprimer en utilisant le *tu* impersonnel ou le *on*, par exemple, témoigne de la difficulté de parler en *je* et ainsi d'affirmer son identité et de prendre la responsabilité de ce que *je* signifie. Peut-on concevoir que, puisqu'ils parlent le même langage, ces athlètes illustrent une forme de dénominateur d'identité commune définissant un statut de sportif ? On est en droit de le penser.

#### 4.3.4 Analyse et discussions

Ce travail ne permet pas d'identifier les athlètes rencontrés comme étant narcissiques ou imbus de leur personne. Je dirai même que, le plus souvent, l'athlète ne prend pas de plaisir particulier à se montrer aux autres en spectacle. Ils n'ont pas forcément un ego surdimensionné, ni même une bonne estime d'eux-mêmes, contrairement à l'idée que je pouvais m'en faire au début de cette recherche. En effet, les athlètes de haut niveau

n'accèdent pas toujours à la réussite sociale malgré leurs talents. Les succès acquis dans la trajectoire sportive ne sont pas forcément liés à une bonne estime de soi.

Paradoxalement, l'athlète peut avoir l'impression que ce qu'il est intérieurement, ne correspond pas véritablement à l'image médiatique qu'on lui renvoie de lui-même. Dans ce cas, l'athlète devrait investir ses ressources intérieures au lieu de s'agripper à son statut de champion car il risque de voir son estime de lui-même s'effondrer quand il n'arrive plus à différencier ce qu'il est, de l'échec de la pratique sportive. D'une certaine façon, il est essentiel que l'athlète soit conscient que son rôle de sportif ne le définit pas entièrement en tant qu'être humain.

Les facteurs de risques principaux sont : le développement chez l'athlète d'une passion obsessive pour son activité sportive et la distance que cela crée entre son identification à un statut et sa nature profonde. La constitution d'un groupe thérapeutique amènerait justement l'athlète à développer d'autres identifications en dehors du milieu sportif et à donner du sens à sa vulnérabilité.

#### 4.3.5 Perspectives professionnelles en psychomotricité

Un cadre thérapeutique a une fonction de contenance qui favorise les processus de symbolisation à l'œuvre dans le devenir du sujet et la possibilité de développer des compétences de participation sociale. Une rencontre en intersubjectivité et dans un dispositif groupal peut donc constituer une alternative au repli identitaire et aux difficultés à communiquer consécutives à la perte de l'environnement sportif. Par ailleurs, l'athlète doit se détacher de son cadre habituel et de son rôle de sportif pour découvrir ses propres valeurs et d'autres facettes de sa personnalité. La perte de sens qui peut être relative à son vécu de l'après-carrière m'amène à réfléchir à l'importance d'enrichir ses capacités de symbolisation.

Dans le travail d'accompagnement, on doit porter une attention particulière à la qualité des appuis corporels et psychiques qu'on peut offrir dans la relation thérapeutique. La difficulté principale est de trouver la bonne distance relationnelle et de proposer des interventions au moment opportun pour soutenir au mieux le cheminement du patient dans la quête d'un sens *pour soi*. Qu'il s'agisse d'amener la personne à prendre conscience de son fonctionnement relationnel ou de retrouver un équilibre psychocorporel, le thérapeute en psychomotricité possède une connaissance solide des processus inconscients qui sont activés dans ce genre de groupes à vocation psychothérapeutique.

**Les capacités de symbolisation** : Devenir sujet de sa propre vie est lié aux processus de symbolisation. La particularité de la thérapie psychomotrice est justement d'aider son patient à élaborer des représentations de lui-même à partir d'un vécu corporel dans un espace de

relation significatif. Il est donc probable que l'évocation de ses émotions ou sentiments liés à la retraite sportive soit thérapeutique pour l'athlète.

Les médiations utilisées en psychomotricité sont plus diverses que l'écriture ou la parole. On aide l'athlète à trouver le support qui lui convient le mieux pour exprimer quelque chose de son histoire personnelle. Qu'il s'agisse de l'utilisation d'images, de photos, de vidéos ou simplement de la proposition d'un mouvement significatif, l'athlète se trouve dans un état propice à la créativité pour faire son propre récit. Cela peut être aussi, la création d'une biographie musicale, de collages, de dessins. L'objectif étant de favoriser la capacité de l'athlète à transformer des événements vécus en expériences subjectives. Il pourrait apporter des objets qui ont une symbolique dans son parcours de sportif et ainsi raviver des souvenirs ou des situations passées. Cela lui apporterait la satisfaction de s'exprimer à son sujet dans le présent et de *boucler la boucle*.

**L'intersubjectivité** : Pour Stern, l'intersubjectivité permet le maintien d'un sentiment d'existence de soi : « Effectivement, on ne peut pas soi-même maintenir le *Soi* si on n'a pas d'interaction avec les autres. Le *Soi* commence à se fragmenter s'il n'y a pas cette intersubjectivité qui le maintient. » (Stern, 2005, p. 220, cité dans Descombes & Roze 2011, p.39). Durant les temps de parole, les sportifs sont amenés à partager des affects en prenant la parole à tour de rôle ou en se posant des questions précises. Ainsi, au travers de la proposition d'un jeu qui favorise à la fois l'émergence d'habiletés relationnelles et la communication entre pairs, la personne s'interroge sur son propre fonctionnement tout en découvrant d'autres parcours que le sien. Les processus de différenciation et d'affirmation de soi sont à l'œuvre, lorsque la personne apprend à s'exprimer en utilisant le *Je* (je suis joyeux, triste, fâché, etc.)

## 4.5 La trajectoire sportive

Dans ce chapitre, ce qui m'intéresse c'est la manière qu'a l'athlète de conduire son projet aux différentes étapes de sa carrière, face à des événements marquants et face à la reconversion. Les perspectives de l'après-carrière ne sont pas les mêmes pour des sujets de maturité différente avec des projets pouvant s'étaler sur une durée différente. Toutes les expériences qui ont marqué sa trajectoire de sportif prennent sens dans son évolution personnelle et dans la signification qu'il attribue à l'événement de la fin de carrière. La moitié des athlètes interrogés fait face à des tournants de vie avec des épisodes marquants et difficiles.

#### 4.5.1 Événements marquants, séquelles physiques et psychiques.

Il m'est apparu adéquat, de mettre en perspective ce qui fonde l'humanité d'un athlète derrière la perfection de ses mouvements. Certains événements marquants ne sont pas forcément liés à la trajectoire professionnelle : des traumatismes divers, des difficultés personnelles ou familiales font également partie du vécu des athlètes, en particulier quand celui-ci est amené à réaliser le récit de sa carrière sportive. Des souffrances inconscientes peuvent resurgir à sa conscience et ces résurgences correspondent aux bouleversements de son image du corps. Les traumatismes sont fréquents et courants dans la vie de tous les êtres humains : « Au sens général, le traumatisme est une blessure avec effraction. Au niveau psychique, le deuil est un traumatisme en raison de l'impact de la confrontation à la mort et des bouleversements intrapsychiques et intersubjectifs qu'elle impose. » (Romano, 2015, p. 7)

Le manque d'éthique de la part des entraîneurs ou des chorégraphes est flagrant quand il s'agit d'annoncer à l'athlète sa fin de carrière. L'annonce brutale d'une fin de carrière peut représenter un choc traumatique pour un athlète, qui n'a pas été préparé à cette éventualité.

**Laure** me raconte : « Il m'a dit : "tu es blessée, la fédération n'aimerait pas plus de douze filles dans l'équipe, là, il y en a trois qui vont venir." Je ne m'y attendais vraiment pas, c'était un choc ! C'était 10 ans de sacrifices qu'il a cassé en deux minutes... bon, en cinq minutes. »

**Célia** : « Après, rentre en jeu des traumatismes [demande de censure de la personne], ce sont des choses qui dévient les choix réels parce que tout-à-coup, il y a une marée qui m'emporte quelque part. Et, on essaie de se sauver la vie mais on garde un pied dans la danse. Vous ne pouvez pas faire abstraction de ça. Essayer c'est nier et c'est ce qui s'est passé : j'ai nié car on me le demandait. » J'ai réalisé au travers de cet entretien, que l'évocation du passé ravive dans le présent certains souvenirs liés à une mémoire traumatique. Des souffrances émotionnelles ou relationnelles qui n'ont pas été accueillies au bon moment sont susceptibles de remonter à la surface lors de la transition de fin de carrière. **Déborah** me confie une période de dépression à l'âge de vingt ans avec son besoin de partir à New-York et de fuir Genève en quelque sorte : « Il y a eu ce truc familial, ma mère est tombée malade. La crise plus sérieuse dont je vous parle vers dix-neuf-vingt ans est très liée à ça mais ma réaction avait été après comme si j'avais été anesthésiée pendant quelques années. »

#### 4.5.2 La reconversion professionnelle

Les stratégies mises en place par l'athlète sont des critères essentiels pour bien vivre la transition de fin de carrière. En devenant acteur de son changement, l'athlète s'affirme comme sujet de sa propre vie. En outre, je pense qu'il est plus facile de réussir sa

reconversion quand on a pu aller au bout de son projet, et de ses rêves et cela sans regrets. Le parcours était surtout rempli d'éléments positifs et intégrés à la personnalité de l'athlète. Paradoxalement, je pense que la transition est aussi difficile à vivre pour l'athlète qui a obtenu une reconnaissance identitaire. En effet, La passion pour ce que l'athlète faisait à ce moment-là était tellement forte que le risque était de ne pas retrouver une activité professionnelle qui puisse lui plaire autant.

**Xavier** m'évoque le fait que d'avoir eu des projets pour l'avenir l'avait beaucoup aidé dans sa préparation de fin de carrière. Il me dit aussi que d'avoir diminué la gymnastique graduellement lui a beaucoup facilité la retraite: « Les études étaient là aussi. Je savais quoi faire après, comment ma vie allait continuer et aussi j'ai arrêté petit à petit. Pas d'un coup. »

La plupart des athlètes gardent un certain attachement avec le milieu artistique ou sportif, soit en devenant metteurs en scène, juges dans des compétitions, soit en enseignant leurs compétences à d'autres étudiants : « Pour moi maintenant c'est très intéressant de donner et de partager tout ce que la danse m'a appris. Surtout, toutes mes connaissances et expériences professionnelles, je veux partager ça, transmettre les choses, tout ce que je peux aux autres qui viennent après moi. » (**Sarah**) « En fait, il y a une envie de transmettre qui apparaît naturellement chez moi, pas chez d'autres. Et, ça c'est une sensation agréable qui peut un petit peu adoucir, parce qu'on aide d'autres avec nos connaissances. » (**Célia**)

**Déborah** s'est orientée vers l'apprentissage du métier de thérapeute avec la formation de la technique de *Gerda Alexander*: « J'adore ! J'ai un travail que je trouve passionnant. Après, bien sûr, j'ai toutes les angoisses possibles sur comment je vais être suffisamment bonne, de comment je vais pouvoir transmettre cette chose mais en même temps, je pense que d'avoir enseigné pendant dix ans, beaucoup, va m'aider. Je sais que j'ai un rapport facile avec les gens. »

#### 4.5.3 Analyse et discussions

Les difficultés vécues lors de la transition vont être ressenties de manière très différente selon les succès ou les échecs perçus dans la trajectoire sportive. Les perspectives d'avenir sont également différentes suivant l'âge de la reconversion. Il semble plus difficile, après un certain âge, de se réinventer. Les danseurs interrogés vivent un stress différent des gymnastes, car ils portent un regard sur une période d'existence plus longue. La danse n'est pas qu'un métier, c'est aussi leur vie, leur identification au statut de danseuse est plus marqué.

Force est de constater que c'est bien la signification que l'athlète va donner à l'événement de la fin de carrière et ses représentations à ce sujet qui vont définir ses compétences à se

réorienter professionnellement. Normalement, un athlète ayant une bonne sécurité interne et qui possède des stratégies d'ajustement et d'anticipation aura la force et la confiance en lui nécessaire pour rebondir dans l'après-carrière sportive.

#### 4.5.4 Perspectives professionnelles en psychomotricité

Je l'ai évoqué dans le cadre théorique mais également dans l'analyse des témoignages : faire le deuil d'une pratique sportive touche l'athlète dans tous ses vécus : corporel, relationnel et identitaire. Les pertes sont tout à la fois réelles et symboliques et concernent sa technique, son physique, sa jeunesse, son statut social et l'environnement. C'est également la perte de quelque chose que l'athlète a aimé ou investi profondément qui laisse des traces dans son psychisme et peut générer une grande tristesse à l'approche de la fin de carrière. Il est vrai que la notion du deuil dans le domaine du sport ne correspond pas vraiment à la représentation courante qu'on s'en fait. Pourtant, force est de constater que le processus de séparation avec la pratique sportive peut prendre longtemps, avec une certaine variation selon les individus. Ainsi, se pose la question d'une fragilité narcissique et de la nécessité d'une rééducation de l'estime de soi.

**Le travail de deuil :** Le thérapeute en psychomotricité a tout intérêt à comprendre les processus du deuil pour accompagner la personne dans son constat des différentes pertes ressenties autant au niveau corporel que psychique et de prévenir l'évolution de l'athlète vers des troubles psychopathologiques. Le deuil correspond à un équilibre que doit retrouver l'athlète dans sa fin de carrière. Il doit se détacher d'une image ou d'un passé qui n'appartient plus au présent pour se construire un nouveau rapport au corps et un futur professionnel en acceptant la personne qu'il est au présent.

Le deuil est lié à la notion d'attachement et à l'anxiété de séparation. Ce sont des notions bien connues en psychomotricité, puisqu'elles interrogent la constitution du sentiment de sécurité interne et la qualité des relations précoces. En effet, on sait que la trace de souffrances relationnelles dans l'enfance persiste dans la vie d'un sujet adulte et que les situations de rupture, de crise de milieu de vie ou de changements importants réactive souvent des conflits mis en veilleuse chez la personne.

**L'estime de soi :** Mon travail de recherche met en évidence que la faille narcissique est bien réelle chez les sportifs en fin de carrière qui se retrouvent en situation de rupture de liens à soi-même, à l'autre et à son environnement.

Ainsi, le travail d'un psychomotricien est de reconnaître que le sportif est bouleversé dans son sentiment d'identité. Cette notion est très complexe et mise en lien avec ses remises en question psychocorporelles importantes. Selon moi, on devrait proposer une prise en charge

qui s'appuie sur les ressources et compétences de l'athlète tout en facilitant son sentiment d'être dans une continuité d'existence.

## 5. Conclusion

A la fin de ce travail je montre, contrairement à ce que je pensais au départ, que la période de la fin de carrière sportive, n'est pas systématiquement synonyme de souffrance pour l'ensemble des athlètes rencontrés. La plupart d'entre eux semblent en effet pleins de ressources et d'élan pour envisager leur reconversion professionnelle.

Bien que cette recherche permette de confirmer l'intérêt d'une approche psychomotrice en considérant en particulier ce que j'ai appelé un bouleversement des assises narcissiques chez les grands sportifs, je constate que les participants à ma recherche ne sont pas tous concernés de la même façon. Certains semblent vivre plutôt bien leur transition, d'autres moins bien. Chez certains, c'est la mise en place de stratégies comme la capacité d'anticipation ou la recherche de soutien affectif dans leur famille qui facilite la reconversion professionnelle.

Néanmoins, les danseurs qui exercent leur métier depuis plusieurs années semblent vraiment épuisés, vidés à un moment donné. Ainsi, la fatigue, l'ennui, le mal-être, les remises en questions dans le parcours d'une danseuse sont des sentiments très fréquents. Pour ces personnes, la période de la transition représente un passage plus délicat avec l'incertitude d'un avenir professionnel satisfaisant. Dans certains cas enfin, les souffrances de l'athlète ne semblent pas spécifiques à la carrière sportive, elles sont liées à la trajectoire de vie personnelle.

Dans ce mémoire, j'ai aussi identifié les facteurs de risques qui menacent potentiellement la transition de tous les athlètes de haut niveau :

- Un manque d'autonomie personnelle (affective et financière)
- Une communauté sportive envahissante
- Une insensibilité à ses éprouvés corporels
- Une préoccupation trop importante de son image corporelle
- Un niveau d'exigences avec soi-même trop élevé
- Une identité exclusivement basée sur l'activité sportive

Ces facteurs permettent de mettre en évidence, les paradoxes et les tensions qui régissent les rapports du sportif à son corps et à la performance.

Pour répondre à ma question de recherche, qui est de savoir si l'intervention psychomotrice peut amener un soutien concret à cette phase de transition chez le sportif de haut niveau, ma réponse est positive. Je pense que la psychomotricité est vraiment indiquée avec son approche bio-psycho-sociale de l'individu auprès de cette population spécifique. La plus-

value de cette approche, c'est que le corps est l'outil d'une redécouverte de soi-même. L'approche psychomotrice vise l'intégration d'une unité psychocorporelle, l'harmonisation de l'être et la rencontre de l'autre. Ce chemin vers la découverte de son propre bien-être et de son autonomie personnelle ne fait pas d'emblée partie des objectifs poursuivis par les athlètes rencontrés.

La spécificité du psychomotricien pourrait être d'apporter une dimension complémentaire à l'intervention des autres professionnels de la santé. Son intégration serait utile dans un réseau pluridisciplinaire construit autour de l'accompagnement du bien-être des sportifs de haut niveau, en particulier au moment de la transition, car son intervention dans cette période de fragilité des repères corporels et identitaires garde tout son sens.

Qu'il s'agisse de proposer un cadre de prévention ou thérapeutique, en accompagnement de groupe ou en individuel, un espace de médiation en psychomotricité reste pertinent. La mise en place d'un espace transitionnel pour un temps de répit est, à mon avis, particulièrement indiquée. Les objectifs à atteindre pourraient être les suivants:

- Découvrir ses ressources intérieures
- Développer sa créativité
- Prendre confiance en soi et en l'autre
- Améliorer son estime personnelle

Une relation de bienveillance envers soi-même permet en effet de s'ouvrir à une relation de confiance avec l'autre. Les échanges et partages en intersubjectivité sont une source de connaissance de soi. Par ailleurs, la créativité qui est en chacun émerge avec la spontanéité de l'être et non dans l'extrême contrôle de soi. Je considère l'approche psychomotrice comme le moyen d'assouplir des mécanismes de défenses construits sur un idéal de perfection. Ainsi, l'athlète demeure souple autant dans son corps que dans sa vie psychique et affective pour aborder sa transition de fin de carrière avec fluidité et intelligence.

Pour aller plus loin, on pourrait mettre en place concrètement un projet ou un dispositif pilote d'intervention en psychomotricité. Cela permettrait de confirmer l'intérêt d'un accompagnement sur le terrain auprès de cette population. J'espère que ce travail suscitera l'intérêt des psychomotriciens et que cela permettra d'ouvrir un champ d'intervention pour cette population.

## 5.1 Limites et apprentissages de la recherche :

Dans le cadre théorique j'ai abordé le thème de l'identité, en le divisant en plusieurs niveaux (corporel, psychologique, social). J'ai focalisé mon attention sur une approche bio-psycho-sociale du bouleversement identitaire. Dans l'analyse, la notion d'identité a également été abordée autour d'une distinction entre identité professionnelle et individuelle. Cette manière de distinguer ces vécus identitaires a permis de caractériser le lieu de la souffrance narcissique. Cependant, il faut garder à l'esprit que la notion d'identité n'est pas schématique et plus complexe que la façon dont je l'ai abordé dans ce travail.

Ensuite, ma rencontre avec six athlètes de haut niveau a permis de récolter des données sur un plan qualitatif pour une analyse en profondeur. Cependant la taille réduite de mon échantillon ne permet pas de mesurer l'ampleur de la problématique. Mon analyse a été organisée autour de quatre grands thèmes : le travail, le corps, les autres et la trajectoire sportive. Mon objectif a donc été de comprendre le vécu d'un athlète de haut niveau tout en gardant une vision holistique dans ma démarche. En même temps, je suis consciente de n'avoir pas exploité les entretiens de manière exhaustive.

Ma compréhension de nouvelles notions venant de nouveaux horizons m'a donné l'opportunité de développer un savoir autre que celui de mon école en m'intéressant notamment à la psychologie du sport. J'ai appris beaucoup et j'ai établi des liens avec la psychomotricité. Je ne prétends pas avoir acquis le savoir d'un psychologue. Ce travail ne reflète que les connaissances essentielles pour la compréhension et l'ébauche d'une approche en psychomotricité auprès des sportifs. Finalement, mon apprentissage a consisté à structurer ma pensée pour organiser une multitude d'informations passionnantes.

Comme perspectives professionnelles, ce travail m'a donné envie de co-construire des projets artistiques avec des danseurs professionnels et des tout-venants qu'ils soient en souffrance ou pas. Construire des ateliers autour d'une approche psychocorporelle auprès d'une population d'athlète est donc un projet que je souhaite mettre en place, mais pas dans l'immédiat

## Bibliographie

- Abadie, S. (2010). Corps, sport et dépendance. *L'essentiel : cerveau & psycho*, 1(1), 64-69.
- Afflelou, S. (2012). Accueil > Espace média > Archives > CAPS > prévention accompagnement et prise en charge des difficultés psychologiques liées à la pratique sportive. Consulté le 19.11.2017 sur <https://www.chu-bordeaux.fr/Espace-média/Archives/CAPS-prévention-accompagnement-et-prise-en-charge-des-difficultés-psychologiques-liées-à-la-pratique-sportive>
- Arguel, M. (1992). *Danse : Le corps enjeu*. Paris : Presses universitaires de France.
- Bauche, P. (2004). *Les héros sont fatigués : sport, narcissisme et dépression*. Paris : Payot.
- Bentley, T. (1984). *Saison d'hiver : journal d'une danseuse*. Paris : L'Ecole des Loisirs.
- Bergès, J. & Bounes, M. (1996). *La relaxation thérapeutique chez l'enfant*. Paris : Masson.
- Bevilacqua, A. (2013). La reconversion délicate des gymnastes retraitées à 20 ans. *La Croix* [Blog]. Consulté le 19.11.2017 sur <https://www.la-croix.com/Actualite/Sport/La-reconversion-delicate-des-gymnastes-retraitees-a-20-ans-2013-10-04-1033133#>
- Blossier P. (2002). *Groupes et psychomotricité : Le corps en jeu*. Marseille : Solal.
- Carraz, J. (2009). La dysrégulation émotionnelle. Dans *Anorexie et boulimie approche dialectique* (pp.83-130). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
- Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort : psychanalyse de l'exploit*. Paris : Bayard.
- Cascua, S. (2008). *Le sport est-il bon pour la santé ?* Paris : O. Jacob.
- Chamaldis, M. (2012). Continuer à "être" après "avoir été" : le passage délicat vers la fin de carrière sportive. Dans Décamps, G. *Psychologie du sport et de la performance* (pp. 311-322). Bruxelles : De Boeck.
- Chapelier, J. (2015). *Les psychothérapies de groupe*. Paris : Dunod.
- Courbalay, A. & Deroche, T. (2015). D'où vient le mental des champions ? *L'essentiel : cerveau & psycho*, 21(6), 44-49.
- Dähler, O. (2014). *Berufliche Transition von Bühnentänzerinnen und Bühnentänzern in der Schweiz : welche Massnahmen führen zu einer nachhaltigen Umschulung (Transition) von*

*Bühnentänzern und Bühnentänzerinnen in der Schweiz ?* [Travail de master]. Zürich : Universität Zürich.

Damasio, A., & Larssonneur, C. (2002). *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*. Paris : Éd. O. Jacob.

Décamps, G. (2012). *Psychologie du sport et de la performance*. Bruxelles : De Boeck.

Descombes, J. & Roze, D. (2011). *Voyage en intersubjectivité : rencontres dans un groupe de psychomotricité mères et enfants au Centre femmes d'Appartenances Lausanne : récit d'observations et analyse des échanges*. Genève : Haute école de travail social.

Dropsy, J. (1996). *Vivre dans son corps : expression corporelle et relations humaines*. Genève : Éditions IES.

Dupuis, A. (2013). Les outils et médiations utilisés en thérapie psychomotrice. Consulté le 19.11.2017 sur <https://www.meindex.ch/anne.dupuis.decharriere/Les%20outils%20en%20psychomotricite%20pour%20RME,%2015%20janvier%202013.pdf>

Faure, S. (2000). *Apprendre par corps : socio-anthropologie des techniques de danse*. Paris : La Dispute.

Huguet, S. (2014). *Sport, psychologie et performance : du sportif au champion : la quête de soi !* Paris : Amphora.

Jacquemont, G. (2013). Comment le stress favorise la dépression. *Pour la science*, 1(1), 64-69.

Lavalee, D. & Andersen, M. (2000). Leaving sport : easing career transition. In : Andersen M. *Doing sport psychology*. (pp. 249-260). Champaign, IL : Human Kinetics, pp. 249-260.

Lesage, B. (2012). *Jalons pour une pratique psychocorporelle : structures, étayage, mouvement et relation*. Toulouse : Erès.

Levêque, M. (2012). L'athlète et son corps. In : Décamps, G. *Psychologie du sport et de la performance*. (pp.181-191). Bruxelles : De Boeck.

*Loi sur la santé (LS)*; K 103. Consulté le 19.11.2017 sur [http://www.ge.ch/legislation/rsg/f/s/rsg\\_k1\\_03.html](http://www.ge.ch/legislation/rsg/f/s/rsg_k1_03.html)

Long, L. (2007). Les athlètes de Dieu. *Clearharmony* [Blog]. Consulté le 19 novembre 2017 sur [fr.clearharmony.net/articles/a33777-Les-athletes-de-Dieu](http://fr.clearharmony.net/articles/a33777-Les-athletes-de-Dieu)

Narcissisme. (2007). Dans Marzano, M. *Dictionnaire du corps* (pp. 626-630). Paris : Presses universitaires de France.

Paulhan, I., & Bourgeois, M. (1995). *Stress et coping : les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Paris : Presses universitaires de France.

Mageau, G. & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.

Major, O. (2012, 31 décembre). Se choisir une vie après la danse. *La Côte*, p.7

Nasio, J. (2013). *Mon corps et ses images*. Paris : Payot.

Ogilvie, B. & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. Dans Williams J. *Applied sport psychology : personal growth to peak performance* (pp. 365-382). Mountain View, CA : Mayfield publishing.

Pelsser, R. (1989). Qu'appelle-t-on symboliser ? Une mise au point. *Bulletin de psychologie*, 42(392), 714-726.

Potel, C. (2010). *Être psychomotricien : un métier du présent, un métier d'avenir*. Toulouse : Erès.

Reconversion des danseurs professionnels. (2017). *Espace presse > Communiqués*. Consulté le 03.12.2017 sur [dance-transition.ch](http://dance-transition.ch)

Rip, B., Vallerand, R. J. & Fortin S. (2008). La passion de danser. Dans Fortin, S. *Danse et santé : du corps intime au corps social* (pp. 184-185). Québec : Presses de l'Université du Québec.

Rogers, C. (2011). *Le développement de la personne*. Paris : InterEditions.

Romano, H. (2015). *Accompagner le deuil en situation traumatique : dix situations cliniques*. Paris : Dunod.

Rouanet, S. (2014). *Dans la peau d'un athlète*. Paris : Armand Colin.

Schneider, E. (2010, 9 juin). Se reconvertir après une carrière de danseur, un défi possible. *Tribune de Genève*, p. 18.

Winnicott, D. & Monod, C. (1976). *Jeu et réalité : l'espace potentiel*. Paris : Gallimard.

Images provenant du web autorisées.

# **ANNEXES**

## Grille d'analyse des entretiens

Thème principal	Catégories	Indicateurs
<b><i>La transition de fin de carrière des athlètes de haut niveau (gymnastes &amp; danseurs)</i></b>	Le Travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les exigences du cadre institutionnel</li> <li>• La cohésion du groupe d'appartenance</li> </ul>
	Le Corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sensations</li> <li>• La douleur physique</li> <li>• La blessure</li> <li>• L'apparence physique</li> <li>• Les émotions</li> <li>• La mentalité de l'athlète</li> </ul>
	Les Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les proches comme apport affectif ou de blessure émotionnelle</li> <li>• Les spectateurs</li> <li>• Le bouleversement identitaire</li> </ul>
	La trajectoire sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les événements marquants, séquelles physiques ou psychiques</li> <li>• La reconversion professionnelle</li> </ul>

## DECLARATION DE CONSENTEMENT

Je soussigné(e).....  
accepte de participer à un entretien conduit par Isabelle Sugar dans le cadre de son travail de Bachelor en Psychomotricité (Haute Ecole de Travail Social de Genève) sur la transition de fin de carrière des sportifs de haut niveau.

Je consens à ce que l'entretien, qui durera environ 1 heure, soit enregistré afin de permettre une retranscription fidèle, à condition que, une fois la retranscription effectuée, l'enregistrement soit détruit.

J'autorise Isabelle Sugar à utiliser certaines parties de l'enregistrement comme citations dans son mémoire pour autant que mon anonymat soit respecté et qu'aucune donnée personnelle susceptible de m'identifier ne figure dans son travail.

Je me réserve, par ailleurs, le droit de refuser de répondre à une question, si celle-ci devait m'incommoder.

Date:

Signature: