

## **LE PLAISIR DU JEU**

**Marc-Alain DESCAMPS (psychanalyste, maître de conférence à Paris V) «DÈS QU'IL Y A UN DEVOIR DE RENDEMENT ET DE PERFORMANCE, LE PLAISIR S'ÉLOIGNE.»** Le psychanalyste livre son expertise pour mieux comprendre les différents types de plaisir et son impact dans le sport.

### **Plaisir et football sont-ils compatibles ?**

Oui, et il y a plusieurs degrés : il y a le plaisir brut et primitif, un plaisir civilisé et un plaisir encore plus élégant, lorsque l'on est un virtuose. Il y a encore le plaisir de taper dans un ballon, celui de bien jouer en appliquant les consignes données, celui de gagner... En général, plus on joue bien et plus on éprouve de plaisir. Le second élément à prendre en compte, c'est que le foot est un jeu de passes, et transmettre à ses copains est aussi un plaisir.

### **C'est ce que disent et veulent les entraîneurs en général. Mais il peut toujours y avoir un soliste...**

Exactement, mais pour arriver à cela, il y a déjà beaucoup de choses à maîtriser : le dribble, le face à face avec le gardien, les feintes de regards ou de corps, les courses et appels des partenaires... Il y a toute une science là-dessus, et l'apprendre est un grand plaisir. Foncer comme une « brute » est un plaisir primitif, et donc quelque part un anti-plaisir. C'est pour ça que plus on est un virtuose, plus on éprouve de plaisir.

### **« L'AMATEUR EST BEAUCOUP PLUS LIBRE. IL PEUT ÉPROUVER DU PLAISIR, MAIS AUSSI DU BONHEUR. »**

**Peut-on quand même prendre du plaisir dans un sport sans le maîtriser?**  
Oui, mais là il s'agit plus d'un jeu que d'un sport. Le jeu, c'est ce que font les enfants quand ils se défoulent en tapant dans un mur, une porte...

### **Le football est un loisir... Et qui dit loisir dit plaisir ?**

Oui, mais quand on parle de rendement et de compétition, le plaisir devient moins évident. Regardez les équipes mal classées, en ce moment, les joueurs n'ont plus de plaisir et vivent dans la terreur. Beaucoup de jeunes footballeurs sont dans ce cas-là, quand ils veulent réussir, être recrutés. Là, ils ne s'amuse plus.

### **Plaisir et performance s'opposent donc?**

On peut dire que dès qu'il y a un devoir de rendement et de performance, le plaisir s'éloigne. On est pris au piège... Pour un sportif de haut niveau, le seul plaisir de jouer ne suffit pas. L'exemple d'Amélie Mauresmo est frappant : c'est une virtuose et, sans victoire, elle n'a plus

de plaisir à jouer.

On peut parler là du plaisir du champion.

### **Certains vont trouver dans le sport un exutoire pour se défouler ?**

Bien sûr, parce qu'il y a des plaisirs frustrés, bruts, comme donner des coups de pieds à l'adversaire, qui est un plaisir mal vu socialement. Le football peut être un exutoire de frustrations, mais il faudrait que ce soit dans l'élégance et la joie. Et puis, il y a ceux qui font du sport pour le plaisir de se défouler physiquement. Certains jeunes qui souffrent énormément n'ont d'exutoire que dans la boxe ou des sports de combat... J'ai aussi connu des gens pratiquant le « zen tennis » qui, pour changer d'état de conscience, se moquaient complètement des points pour le plaisir de faire des coups fulgurants. D'ailleurs, vous parlez de plaisir, mais pour nous, en psychologie, c'est le degré le plus bas des émotions positives. Au-dessus, il y a le bonheur, et encore au-dessus, la joie.

### **A travers le football, peut-on arriver au bonheur et à la joie ?**

Absolument, à condition de ne pas être esclave de la performance. Voyez tous ces champions qui sont remplaçants dans un club et qui restent 2 ans sans jouer un match... L'amateur est normalement beaucoup plus libre, il peut donc éprouver du plaisir, mais aussi du bonheur et de la joie. C'est plus difficile pour les professionnels car ils sont esclaves, astreints au rendement, comme un ouvrier à la chaîne.

### **L'arbitre est-il un allié du plaisir?**

Tout dépend si on parle du plaisir sportif à travers des prouesses ou du plaisir du défoulement brut et primitif. Dans le premier cas, l'arbitre, est ce qui permet le plaisir dans le football, alors que, dans le second, c'est son principal ennemi.

### **Jérôme Perrin**

*extrait du numéro 18 de foot citoyen magazine*

## ***BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS***

### **Le Docteur Pierre Godefroy, médecin du sport, nous explique si «prendre du plaisir dans le jeu » favorise la performance sportive...**

Le sport, c'est la santé ! Le sport, c'est aussi se faire plaisir. Lien direct, se faire plaisir est bon pour la santé... Pendant l'effort, notre corps sécrète diverses hormones aux effets différents. L'une d'entre elles a des vertus euphorisantes, mais surtout analgésiques (antidouleurs): l'endorphine, qui détend les tissus, neutralise la douleur, renforce le système immunitaire et améliore la circulation du sang. Pierre Godefroy, médecin du sport explique: «*La production d'endorphine se fait progressivement sur l'effort. On se sent mieux dans sa tête et forcément dans son corps. Elle diminue la sensation de courbature et de fatigue. L'adrénaline, elle, apparaît en cas de stress et sa sécrétion est plus rapide. C'est aussi une hormone intéressante puisque elle augmente la capacité du muscle à répondre à l'effort.*» Le stress serait-il bénéfique pour la performance sportive, alors qu'il est bien souvent opposé au plaisir? Oui, dans le cas où il s'agit d'un «stress encadré», soit un stress positif, assumé par le sportif qui lui permet de se motiver et de se surpasser: «*Dans ce cas, tout est connecté de la tête au muscle. En cas de stress négatif, le corps ne va pas répondre de façon adaptée, soit en refusant d'exécuter le geste, soit en déclenchant une douleur. On est*

*alors clairement moins performant.» Par exemple, quand un éducateur passe son temps à hurler sur un jeune pendant un match, cela nuit donc à la qualité de son jeu. Conclusion de notre expert : «Si on est bien dans sa tête, on est bien dans son corps. D'ailleurs, tout ce qui est préparation psychologique et sophrologique des grands sportifs est fait pour ça. Le coaching cérébral permet une meilleure production du corps. »*

\*\*\*\*\*

### **Le plaisir du jeu : Raynald DENOUEIX(ex-entraîneur du FC Nantes)**



**«ON N'A PAS LE DROIT D'AVOIR UN COMPORTEMENT QUI SOIT  
CONTRAIRE AU JEU.»**

**A l'instar de ses prédécesseurs, José Arribas, Jean Vincent et Coco Suaudeau, Raynald Denoueix a, lui aussi, permis de faire de l'école nantaise une institution du beau jeu. Pardon... du jeu tout court, car cet ancien défenseur ne conçoit pas le jeu sans une part d'esthétisme et d'efficacité. Aujourd'hui consultant pour Canal +, il nous livre ses clefs du beau jeu. Pardon... du jeu.**

#### **Comment définiriez-vous le beau jeu?**

Avant de savoir s'il est beau ou pas, il faut définir ce qu'est le jeu. Voici ma définition: c'est le plaisir de se comprendre grâce à des références communes qui permettent, en anticipant, d'interpréter de la même manière l'action pour agir ensemble efficacement (il pèse chacun de ses mots). Et les références communes, c'est le boulot de l'entraîneur de les donner pour que tous les joueurs soient capables d'interpréter l'action de la même façon. De la même manière qu'en parlant tous la même langue, on se comprend sur le terrain. Chaque mot, chaque déplacement doit être bien clair pour toute l'équipe.

#### **Les entraîneurs pros soumis à la pression du résultat ont-ils le temps nécessaire pour appliquer cette démarche?**

Pour moi, tout cela permet d'avoir justement un résultat, car comme je l'ai dit dans ma définition : « agir ensemble efficacement »... Non seulement l'entraîneur a le temps pour, mais tout son temps il va le passer à ça, la recherche de l'efficacité. Comment obtenez-vous

vos résultats sinon ? Comme le disent certains, « en jouant comme des cons pourvu qu'on gagne » ?

**C'est quelque chose que l'on entend souvent, en effet...**

Oui, mais gagner comme ça, je n'y crois pas trop. Alors c'est vrai, au bout de 5 ou 6 matchs sans résultat, on commence à avoir des soucis, mais ma définition du jeu mène à l'efficacité, donc à la victoire.

**Peut-on dire, pour autant, que l'équipe qui pratique le plus beau jeu gagne à chaque fois? Chelsea, par exemple, a gagné sans être beau dans son jeu, à la différence d'Arsenal.**

Quand Chelsea gagnait, on ne pouvait pas dire qu'ils jouaient mal non plus. Puisque vous citez Arsenal, Arsène disait l'autre jour dans une interview: « Quand on est efficace, c'est beau aussi. On ne peut dissocier le fait de bien jouer et de gagner. » Quand une équipe obtient la victoire, je veux dire sur la durée, c'est que, dans son match, il y a des choses qui sont agréables. Une équipe qui ne fonctionne pas bien ensemble dans le jeu peut gagner un match de temps à autre, mais sur le long terme, elle n'aura pas de résultat.

~~~~~

**« SI LES JOUEURS NE FONCTIONNENT PAS BIEN ENSEMBLE DANS LE JEU, L'EQUIPE N'AURA PAS DE RÉSULTAT. »**



**Où se situe le plaisir d'un entraîneur dont l'équipe pratique du beau jeu ?**

C'est l'agréable sensation d'avoir fait passer son idée chez ses joueurs. Quand vous êtes un joueur et que votre équipe fonctionne bien, vous vous régalez. L'adversaire ne comprend pas ce que vous faites quand vous attaquez et il est incapable de vous arrêter... Ça, c'est vraiment le plaisir du footballeur. Lorsque vous êtes entraîneur et que vous voyez vos joueurs heureux de se comprendre et de bien jouer ensemble, forcément, vous éprouvez du plaisir. Lorsque ça fonctionne un peu moins bien, et que vous les voyez se prendre en main et discuter sur les choses que vous leur avez apprises, alors c'est devenu leur truc à eux. Ça, c'est le plaisir de les avoir convaincus, de leur avoir transmis un truc... Ça devient un peu plus qu'une idée de jeu puisque là on bosse pour et avec les autres. Je dirais même, par rapport à votre journal, que c'est presque une démarche citoyenne... C'est de la solidarité, enfin c'est même de la générosité.

**Quelle différence faites-vous entre solidarité et générosité ?**

On est solidaire d'une cause parce que ça vous rapporte quelque chose, alors que la générosité va au-delà, puisque c'est totalement désintéressé. Aujourd'hui, dans le foot, cela devient de

plus en plus difficile d'avoir des gens généreux. On parle plus de solidarité, parce qu'il doit y avoir quelque chose au bout, avec une carrière à gérer. Quand vous êtes dans la générosité, vous n'attendez rien en retour. On peut dire du milieu barcelonais Iniesta qu'il est généreux. Quoi qu'il arrive, il répond toujours à ce que le jeu demande.

### **La générosité est-elle synonyme de bonne ambiance ?**

Ça ne demande pas aux gens de passer leur vie ensemble, mais ça demande une adhésion de tous. Là aussi, je peux reprendre l'exemple du Barça. Il y a des moments, quand certains joueurs ne s'y collent pas, forcément ça ne va plus. Je parlerais donc plus d'adhésion que de bonne ambiance. Et plus que de respect mutuel, je parlerais de respect du jeu, c'est-à-dire du respect des principes. A la rigueur, je pourrais dire que l'autre est un con, mais par respect pour le jeu et l'action, je dois quand même le couvrir, lui donner le ballon au bon moment, le faire marquer, et si je sens qu'il est en difficulté dans un match, je vais l'aider parce que le jeu le demande. Si l'autre flanche moralement, l'équipe va en pâtir, et votre rôle est de tout faire pour garder l'osmose du jeu.

### **L'entraîneur que vous êtes peut-il prendre du plaisir malgré la défaite ?**

(Long silence) Ce n'est pas du plaisir là! Il est difficile d'être heureux quand on a perdu! (rires) Non, je crois que je n'y suis jamais arrivé. Après, il y a l'analyse, mais c'est différent. On a le droit de perdre, si on a fait tout ce qu'il fallait en tant que professionnel et en tant qu'homme.

Par contre, on n'a pas le droit d'avoir un comportement qui soit contraire au jeu. Je commentais Celtic Glasgow- Barcelone l'autre jour... et alors que le Barça avait la maîtrise totale du jeu, à leur première erreur individuelle, ils prennent un but. Bon, finalement ils gagnent le match, mais même s'ils l'avaient perdu, on aurait pu dire que dans le comportement, l'engagement... tout y était. Mais c'est clair que sans la victoire, on ne peut pas vraiment parler de plaisir, puisque dans ma définition du jeu, il y a cette notion d'efficacité qui doit conduire à la victoire. On rentre sur le terrain pour gagner quand même.

### **Vous citez beaucoup l'Espagne. Y aurait-il une culture latine du beau jeu?**

Non, je ne crois pas... C'est parce que je commente beaucoup de matchs de la Liga (rires). Prenez l'Égypte à la CAN, je ne pense pas qu'ils soient d'inspiration latine... Pour moi, la culture du beau jeu, c'est le collectif. Alors, que cela soit dans le Nord, le Sud ou ailleurs, la démarche collective est universelle. Plus on va donner de connaissances à un joueur, plus on l'aidera...

Mais, dans tous les cas, ça sera toujours lui qui décidera. On ne fait que donner des principes de jeu qui permettent à chacun de choisir en espérant qu'il se trompe le moins possible... Le critère du bon joueur, c'est celui qui se trompe le moins souvent.

### **L'entraîneur est-il le chef d'orchestre de l'équipe ?**

Oui, bien sur, parce que c'est lui qui va faire passer l'idée, qui va relier les gens, comme le fera un chef d'orchestre qui met tout le monde en phase, fait intervenir certains au bon moment et fait ralentir ou accélérer l'équipe. Si l'un d'entre eux doit faire un solo, il le fait à un instant que tout le monde connaît. Un moment d'individualité doit être compris par le reste de l'équipe, sinon ça sonne faux. Donc, dans le foot, l'action individuelle doit être bien décodée par tous les autres pour que l'équipe en profite. Les actions collectives et individuelles sont toujours liées.

### **Le message passe-t-il de la même façon avec les jeunes qu'avec les pros?**

Oui, et d'ailleurs j'ai commis l'erreur, quand je suis passé avec les pros, de justement me centrer sur le résultat. Coco Suaudeau m'a rappelé à l'ordre au bout de quelques matchs : *«Tu avais un discours et une méthode de fonctionnement au centre de formation, et là tu es en train de faire autre chose.»* Je m'étais trompé, car le but est le même: savoir jouer. C'est peut-être plus difficile de persuader des pros parce qu'ils ont des intérêts individuels, mais bon, pour bien jouer, que vous ayez 14 ou 35 ans, que vous soyez pro ou que vous jouiez avec les copains le dimanche, les idées, les principes et l'objectif sont exactement les mêmes.

*extrait du numéro 18 de foot citoyen magazine*