

L'ACTIVITÉ SPORTIVE CONSIDÉRÉE SOUS L'ANGLE PSYCHOSOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE

Nécessité de la relation sociale

Il faut avoir des amis pour bien vivre. Selon la pyramide de Maslow (cette pyramide représente les 5 besoins essentiels dont on ne peut se passer pour bien vivre), le besoin d'appartenance à un groupe joue un rôle important.

La capacité à établir des relations avec autrui dépend certes des individus : certains se font facilement et rapidement des amis tandis que d'autres peuvent être plus solitaires, plus introvertis. Toutefois, comme l'explique Bertrand Guérineau, psychologue, au cours de la conférence du 4 février, la santé c'est aussi la capacité à mettre en œuvre des ressources qui permettent de communiquer avec autrui, de créer des liens, d'être disponible ; et **le sport permet de développer ces ressources.**

Relations sociales et activités sportives

Le sport permet de créer des liens dans un cadre autre que celui de la famille ou de l'école. Au cours de la même conférence, Gilles de la Bourdonnaye - plusieurs fois champion du monde et médaillé d'or aux Jeux paralympiques avec l'équipe de France de tennis de table - nous a transmis le message que le plaisir du sport tient essentiellement dans la rencontre avec d'autres sportifs, que ce soit à l'entraînement, en compétition ou, comme ce champion l'a vécu, à l'occasion des cérémonies d'ouverture des J.O. Et le fait qu'aujourd'hui sportifs valides et sportifs handicapés s'entraînent dans les mêmes centres renforce le sentiment d'appartenir à un même groupe, celui des sportifs de haut niveau.



Son espoir est même que, dans l'avenir, chaque sportif handicapé soit rattaché à la fédération du sport qu'il pratique et non à la fédération française handisport – à laquelle appartient tout sportif handicapé, quelle que soit sa discipline.

Sport et bien-être psychologique

Ce pongiste ajoute que le sport, non seulement permet de se réapproprier son corps, mais de savoir qu'avant d'être une personne handicapée, on est un sportif. Il permet enfin de découvrir certaines valeurs comme la solidarité d'une équipe et le dépassement de soi.

Bertrand Guérineau rappelle aussi qu'un **facteur important de santé est le plaisir** : il ne faut pas chercher à tout prix le haut niveau ou la performance ; il faut d'abord penser à prendre du plaisir dans son activité. Il est alors essentiel de s'interroger sur les mobiles de sa propre pratique sportive : est-ce la recherche d'un bien-être ou la reconnaissance sociale, le plaisir de se sentir le meilleur, celui de se sentir compétent ? Le sportif qui s'engage dans la compétition doit savoir peser la somme de satisfactions et de contraintes qui l'attend et être conscient que le sport de haut niveau n'est accessible qu'à quelques-uns. De plus, lorsqu'un échec ou un accident remet en cause une carrière, c'est l'équilibre psychologique de l'individu qui risque d'être atteint – ce qui est vrai pour chacun d'entre nous si notre vie ne tourne qu'autour d'un seul centre d'intérêt. Quant aux pratiques de dopage – dans le but de conserver une estime de soi, de ses proches, du public – elles sont non seulement néfastes pour l'organisme, mais elles conduisent à des comportements d'enfermement.

N'oublions pas que le sport développe aussi des **capacités intellectuelles** (un sportif n'est pas qu'un corps et des muscles) : le sport d'équipe, par exemple, suppose de mettre en œuvre des stratégies ; de même le cycliste doit programmer en permanence des stratégies de course.

Le sport permet enfin d'apprendre sur soi, de découvrir ses capacités physiques et psychologiques, d'apprendre à se dépasser.

Pour conclure, retenons ce message de Bertrand Guérineau : le sportif doit avant tout prendre du plaisir dans son activité ; pas seulement en gagnant ou en recherchant la performance, mais aussi en développant sa créativité : il faut alors entendre le mot "**performance**" au sens **artistique** du terme lorsque la création, qu'elle soit théâtrale, picturale ou cinématographique, est un art éphémère qui se définit par le moment de sa réalisation.

Morgan, Pierre, Tony