

LOSERS

C'est grave, docteur ?

> PAR MATTHIEU BARBEROUSSE

GAGNER OU PERDRE, c'est pas grave, sauf quand on perd » est une des maximes du personnage de BD Snoopy. Elle prend toute sa dimension chez les champions. Aucun sportif de haut niveau ne souhaiterait figurer dans ce numéro que nous consacrons à ceux qui auraient pu ou dû gagner. Aux losers. Même dans un pays qui adule toujours Raymond Poulidor, le mot sonne presque comme une insulte pour un compétiteur.

« Je n'aime pas du tout cette expression, déclare Greg Décamps, président de la Société Française de Psychologie du Sport. Elle a une connotation très négative. Alors que celui qui termine deuxième d'une grande compétition est avant tout un très grand champion. »

Jean-Marc Lhermet, manager général du club de rugby de Clermont, a vécu cinq des dix finales de Championnat perdues par l'ASM, deux en tant que joueur et trois comme dirigeant. Il confirme la pesanteur de l'étiquette : « Nous, ce n'était pas une étiquette, c'était une pancarte de losers qu'on avait sur le dos. Même si la série datait et qu'il n'y avait pas de rapport entre

la finale de 1936 et celle de 2007, on sentait une chape qui pesait. Revenir au Stade de France, c'était aussi se remémorer des choses négatives. Il y avait une vraie peur. »

Pourtant, s'ils n'ont pas de trophée, les losers bénéficient souvent d'une belle cote d'amour auprès du public ; celui-ci peut s'identifier à ces champions qui, à un moment donné, ont dévoilé une faille. Parce que la défaite peut parfois être d'une beauté cruelle et poignante. Tous ceux qui ont vu le 200 m des JO d'Atlanta, en 1996, ne peuvent dissocier la joie de Marie-José Pérec du regard de détresse de la Jamaïcaine Merlene Ottey, immense championne qui comprend en une fraction de seconde qu'elle n'aura jamais d'or olympique.

Perdre est le lot de tous les champions. On peut perdre contre plus fort que soi, parce qu'on est blessé, fatigué ou parce que son moteur casse... Le pilote Stéphane Sarrazin a terminé huit fois dans les dix premiers des 24 Heures du Mans, dont deux fois à la deuxième place. En 2008 (5^e) et 2010 (abandon), son équipage a été victime de casse mécanique alors qu'il était en tête. « C'est très frustrant parce que c'est l'une des plus grosses courses au monde et qu'on se prépare toute l'année pour ça, raconte-t-il. Chaque fois, on espère, on s'approche du but et, boum !, ça nous tombe dessus. » A-t-il trouvé les causes de cette infortune qui dure ? « On se remet forcément en question, on cherche ce qu'on n'a pas fait assez bien, ce qu'on pourrait

« NOUS, CE N'ÉTAIT PAS UNE ÉTIQUETTE, C'ÉTAIT UNE PANCARTE DE LOSERS QU'ON AVAIT SUR LE DOS »

Jean-Marc Lhermet, ancien rugbyman, manager général de Clermont



7 août 2012, séries du 110 m haies des JO de Londres. Exactement comme quatre ans plus tôt à Pékin, le Chinois Liu Xiang, champion olympique en 2004, abandonne sur blessure.

PASCAL RONDEAU



faire de plus. Mais, à côté, on gagne des courses, donc c'est difficile de se dire qu'on n'est pas préparé. On cherche même des choses pas très logiques. J'ai fait trois fois la pole, sans gagner, en 2007, 2008 et 2009. Alors, comme je suis superstitieux, en 2010, j'ai mis la pédale douce pendant les qualifs. Mais ça n'a pas marché non plus ! »

La superstition, dont les sportifs sont friands, c'est l'introduction de l'irrationnel dans la recherche des causes d'une défaite. Il semble difficile de prouver que lacer sa chaussure gauche avant la droite ait jamais eu des répercussions notables sur un résultat sportif. En revanche, un échec peut effectivement avoir des racines plus enfouies, des ressorts intimes qui font que, à valeur égale, certains sortent du terrain plus souvent vainqueurs que d'autres. « Avant de comprendre pourquoi on perd, il faut savoir pourquoi on veut gagner, décrypte Hubert Ripoll, professeur de psychologie à la faculté des sciences du sport de Marseille et auteur du livre *le Mental des champions* (Payot, 2008). En schématisant, il y a deux types de motivations. Il y a ceux qui veulent gagner pour s'améliorer, pour se vaincre eux-mêmes – l'exemple type, c'est Tony Estanguet, triple champion olympique de canoë, qui a su analyser ses erreurs de Pékin pour triompher à Londres – et ceux qui veulent gagner pour s'affirmer, pour prendre une revanche sur des événements. Chacun a ces deux motivations en lui. Reste à savoir laquelle prédomine. Ceux qui investissent beaucoup dans l'ego, dans l'image qu'ils renvoient d'eux-mêmes sont très sensibles à l'échec parce que leur conclusion après une défaite c'est : "Je suis nul." Ce qui ne fait pas progresser. »

Vouloir trop gagner, mettre trop d'enjeux personnels dans un succès peut donc aboutir à l'inverse du résultat escompté. La peur de mal faire, de décevoir les autres et de se décevoir soi-même serait un frein susceptible d'enrayer la belle mécanique des cham-

6 juin 2009. Finale du Top 14. Perpignan-Clermont : 22-13. Dixième finale et dixième défaite, la troisième d'affilée, pour les Auvergnats. Un an plus tard, ils remporteront enfin le bouclier de Brennus.



PASCAL RONDEAU

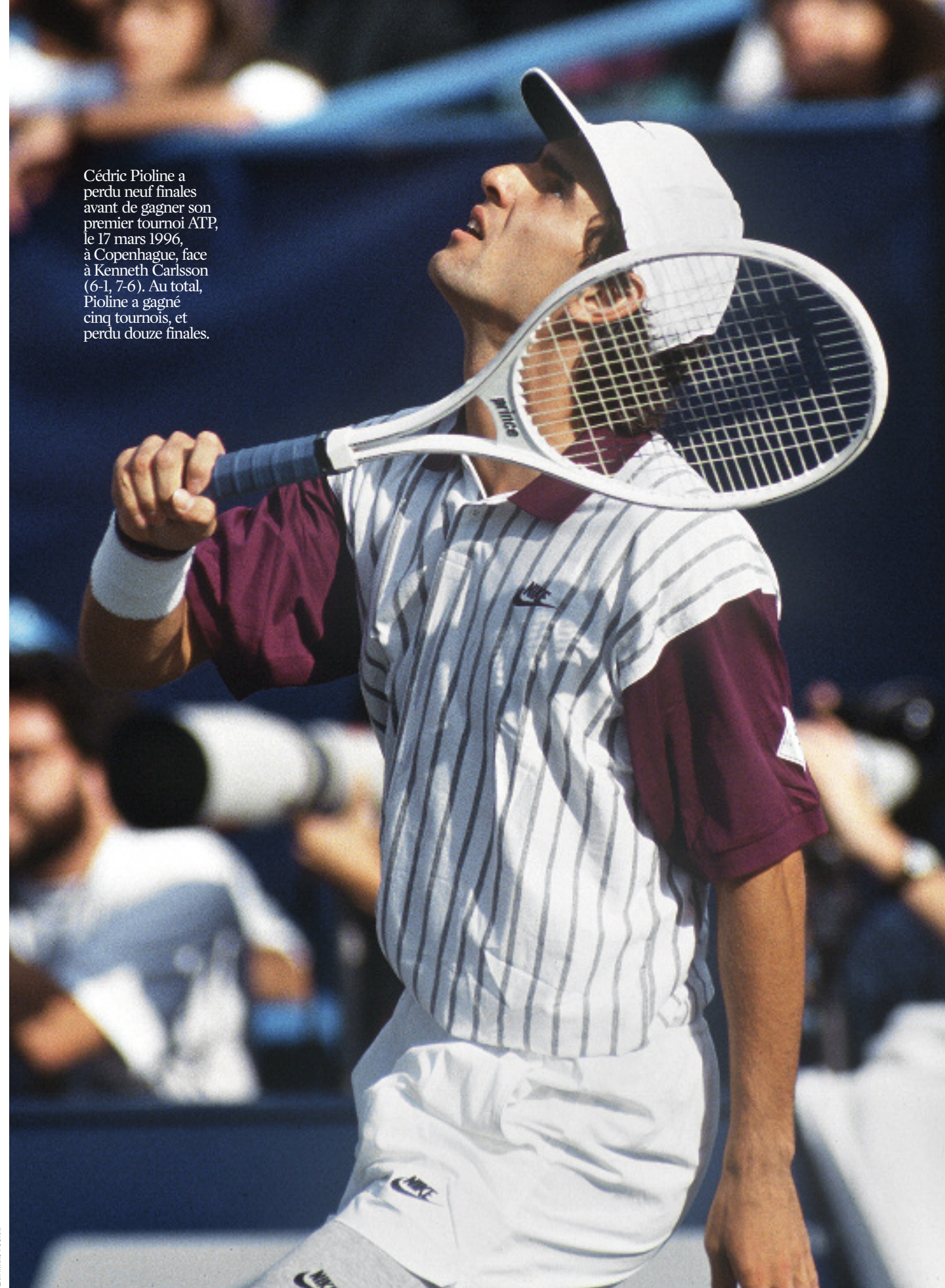
« QUAND UN SPORTIF COMMENCE À TROP PENSER À NE PAS PERDRE, IL ENCLENCHE UNE DYNAMIQUE NÉGATIVE QUI SE DÉMULTIPLIE »

Robin Vallacher, professeur de psychologie sociale

pions. « Quand un sportif commence à trop penser à ne pas perdre, il enclenche une dynamique négative qui se démultiplie et qui va être d'autant plus difficile à contrer que l'enjeu est fort et la situation stressante, explique Robin Vallacher, professeur de psychologie sociale à l'université Florida Atlantic. Il va alors se concentrer plus sur des détails que sur son but global. Regardez LeBron James pendant la finale NBA perdue en 2011, face à Dallas. Dans les fins de match serrées, son corps parle d'une façon terrible. Il est fermé sur lui-même et il regarde son ballon. Comme s'il cherchait à bien s'appliquer pour faire son dribble. Mais il sait dribbler, quand même ! À force de vouloir se rassurer sur sa technique, il perd sa mécanique et échoue. » Pendant de longues années, LeBron James a été considéré comme un loser. Joueur très fort, évidemment, mais toujours en dessous de son niveau habituel au moment d'atteindre son but : le titre de champion NBA.

« L'approche de la fin du match, le fait d'imaginer ce que peut représenter la victoire peut amener une peur de ne pas réussir à le faire, explique encore le professeur de psychologie Greg Décamps. La nature des émotions peut basculer très rapidement, sans qu'on puisse déterminer toujours pourquoi ça bascule. Ça dépend de l'individu, de son histoire, du contexte. La survenue d'émotions intenses empêche l'exécution de gestes automatiques. Si on demandait à un sportif de bien réfléchir à comment il fait, il le ferait très mal. » Penser à l'échec, c'est donc déjà un peu perdre. « Un champion fait des choses que son corps ne devrait théoriquement pas lui permettre de faire, confirme Hubert Ripoll. Il a domestiqué son système nerveux. Mais tout ça demande

Cédric Pioline a perdu neuf finales avant de gagner son premier tournoi ATP, le 17 mars 1996, à Copenhague, face à Kenneth Carlsson (6-1, 7-6). Au total, Pioline a gagné cinq tournois, et perdu douze finales.



JEAN-MARC PICHAT



GETTY IMAGES

Finale 2011 de NBA.
Dallas Mavericks-Miami Heat : 4-2.
Encore une défaite pour
LeBron James, qui saura toutefois
s'en relever. En 2012, il est sacré
champion NBA et MVP des finales.

beaucoup de maîtrise et, quand il va être perturbé par une émotion, il va porter son attention sur ses outils pour essayer de reprendre le contrôle. Il va se désorganiser, se focaliser sur ce qui ne va pas et commencer à se rappeler des situations d'échec identiques. »

Quand les défaites commencent à s'enchaîner, l'engrenage devient très difficile à stopper. La défaite laisse des traces qui provoquent... une nouvelle défaite. Et ainsi de suite. « Il n'y avait aucune raison objective pour que Clermont perde dix finales du Championnat à des années d'intervalle avec des joueurs différents, des entraîneurs différents, contre des équipes différentes, explique Christophe Gernigon, professeur de psychologie du sport à l'université de Montpellier 1. A priori, perdre ou gagner une finale, c'est une série statistique, comme on peut lancer dix fois une pièce en l'air et tomber dix fois sur la même face. Ça arrive. Sauf que, dans ce cas-là, il y a un élément

très important qui joue, c'est la publicité faite autour de cette série. À partir du moment où les joueurs ont en tête ces chiffres, ils vont générer des pensées paralysantes et tous les faits négatifs du match vont être surinterprétés. »

Le Clermontois Jean-Marc Lhermet a vécu ça de l'intérieur : « On a tout fait pour que la série n'ait pas d'impact sur les joueurs. Mais, en 2008, on a bien senti, quand Toulouse nous passe devant à une demi-heure de la fin du match, que les joueurs étaient découragés. Tout le monde se disait : "Ça y est, ça recommence." »

Perdre encore et toujours comme une punition que l'on s'inflige à soi-même. Comme si, inconsciemment, un cham-

pion pouvait chercher à coller à l'image de loser scotchée sur sa peau.

Et si perdre était ce que la psychanalyse appelle un acte manqué ? « Je ne crois pas du tout à ces explications psychanalytiques, répond Christophe Gernigon. Il n'y a aucune preuve scientifique de ça. En revanche, il existe des stratégies d'auto-handicap. Une étude américaine portant sur des nageurs et des golfeurs a montré, dès 1984, que les personnalités très marquées par des tendances à l'auto-handicap devenaient moins assidues aux entraînements et réduisaient leurs efforts à l'approche de la compétition. Elles se protègent d'un jugement négatif en organisant les conditions de leur propre échec pour ne pas égratigner l'image de soi. Elles se donnent des excuses à l'avance. »

Gagner est donc aussi une lutte contre soi-même qui peut devenir faramineuse quand les échecs se sont accumulés. Mais la dynamique n'est pas irréversible. « Après 2009, cela a été très dur de repartir. On sentait l'équipe découragée, souligne Jean-Marc Lhermet. Le travail des coaches a été primordial. Ils ont réussi à dédramatiser et se sont focalisés non plus sur le résultat mais sur l'obligation de moyens. On a aussi sollicité un psy qui nous a aidés à effacer les images négatives. Du coup, quand on a gagné en 2010, on était au-delà de la joie. C'était comme si un mur qui vous bouchait la vue s'effondrait. L'impact était énorme. On a même eu un article dans le *New York Times* ! »

Comme une page qu'on tourne, une image qu'on efface définitivement. Cette année, LeBron James a aussi réussi à vaincre son blocage lors des finales, pour remporter brillamment son premier titre NBA. « Il n'y a pas de gêne de la victoire ou de la défaite, explique le professeur Christophe Gernigon. Ce n'est pas grâce à un don inné que Michael Jordan réussissait tous ses tirs décisifs. C'est une habileté à maîtriser son corps et ses émotions qu'il a acquise. Quand ? On ne sait pas. À 5 ans, 10 ans, 15 ans... Mais, si c'est une habileté, ça peut se travailler. Il n'y a pas de fatalité. » ■

MATTHIEU BARBEROUSSE
mbarberousse@lequipe.fr

« A PRIORI, PERDRE OU GAGNER UNE FINALE, C'EST UNE SÉRIE STATISTIQUE, COMME ON PEUT LANCER DIX FOIS UNE PIÈCE EN L'AIR ET TOMBER DIX FOIS SUR LA MÊME FACE. ÇA ARRIVE »

Christophe Gernigon, professeur de psychologie du sport