DES DOULEURS SPORTIVES POUR (RE)EDUQUER

Les lignes qui suivent restituent la procédure et une partie des résultats d'une recherche menée récemment avec des mineurs de justice¹. Ce travail part du constat suivant : nous vivons un temps où les adultes / éducateurs tendent à dénier les bénéfices des expériences douloureuses pour les jeunes dont ils ont la charge au profit d'une idéologie contemporaine farouchement hédoniste, terreau d'une illusion de toute-puissance. Ce projet consiste à prendre le contre-pied de cette tendance en nous interrogeant sur la place de la douleur dans le processus de (ré)éducation des mineurs délinquants. L'objet de ce travail vise à montrer comment la mise en scène de l'expérience partagée de la douleur – générée par le sport - peut permettre à certains de adolescents d'apprendre à mieux gérer les situations d'angoisse qui appellent parfois le passage à l'acte violent.

Partons de deux postulats et un principe.

Deux postulats

- Une pratique sportive génératrice de douleurs physiques².
- Un lien entre anesthésie momentanée de l'empathie et délinquance violente

Un principe :

- La mise en scène de l'expérience partagée des douleurs / émotions - générées par le sport - contribue à restaurer la disposition à l'empathie

Opérationnalisation de la thèse de la douleur physique empathisante

Pour mettre à l'épreuve la thèse de *la douleur physique empathisante*, nous nous appuyons sur les résultats d'une expérimentation menée pendant six mois en 2007/ 2008 et à raison d'une séance par semaine avec 7 mineurs pris en charge par un Centre Éducatif Fermé (CEF). Toutes nos interventions ont consisté à créer les conditions didactiques autorisant les expériences partagées des douleurs en utilisant comme support des activités physiques et sportives (APS) choisies de concert avec les jeunes. L'encadrement de toutes les séances est toujours assuré par deux personnes³ : un intervenant qui crée les conditions pédagogiques de la mise en scène de l'expérience et un observateur chargé de noter de manière précise les contenus des communications (verbales ou gestuelles) relatives aux ressentis des douleurs.

Le circuit training, une illustration de la vocation empathique d'une APS

Le *circuit training* est une méthode de préparation physique conçue à partir d'un ensemble d'ateliers où l'on réalise des exercices sollicitant différentes parties du corps. À plusieurs reprises, et dès la quatrième séance, nous avons proposé ce type de circuit soit en guise d'échauffement pour la séance de boxe, de VTT, de football,.. soit comme contenu à part entière d'une séance. Cinq ateliers composaient le circuit en question : course de 100 m (10 m x 10), squats, abdominaux, triceps et développés couchés. Par binôme, les jeunes prenaient un départ

¹ Zanna, O., *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants*, Paris, Dunod, 2010.

² La douleur dont il est ici question est celle générée par des douleurs inhérentes à la pratique du sport. Il n'est pas ici question d'infliger la douleur, mais de tirer profit du fait qu'elle soit consubstantielle au sport pour en faire un support éducatif.

³ Ces deux personnes ont de longue date une bonne connaissance, autant théorique que pratique, des APS puisqu'ils ont occupé, depuis 1984 pour l'un et 1998 pour l'autre, successivement, parfois de manière simultanée, des fonctions d'entraîneur, d'éducateur sportif et d'enseignant d'Éducation Physique et Sportive (EPS).

chronométré. Pour se prémunir des éventuelles gênes aux différents ateliers, après la course, l'un commençait par l'atelier squats et l'autre par le développé couché. Le but était clair, terminer le circuit plus vite que son camarade.

Sous la double pression du partenaire et des spectateurs, tous les jeunes ont joué le jeu et se sont engagés pleinement dans l'exercice. Nous avons assisté à des luttes acharnées. Si les jeunes terminaient généralement le circuit au bout de 3' à 3' 30'', comme on pouvait s'y attendre, l'arrivée était l'occasion pour les uns d'exprimer leur fatigue. Les postures, les rictus et les propos du style « *putain, je suis explosé* », « *c'est l'enfer ton truc* », « *je sens plus mes poumons* », « *je sens les battements de mon cœur partout, partout* », « *je vais exploser* » en attestaient ; les autres, ceux qui n'étaient pas encore passés, observaient, avec émoi et parfois stupéfaction, ce qu'ils allaient sans doute vivre une fois leur tour venu. Les conditions de partage de l'expérience de la douleur physique étaient ainsi réunies.

Les départs s'enchaînaient et les postures de fatigue apparaissaient. Les commentaires et les conseils des spectateurs rendaient compte d'une compréhension de l'effort que leurs coéquipiers allaient fournir : « *Souffle, souffle, t'as intérêt à récupérer* » ; « *Donne tout ce que t'as* ». Les encouragements se faisaient plus forts lors du dernier atelier du style « *Allez, allez, allez, accroche, t'y es presque* » qui signaient là encore une forme d'empathie avec les pairs. À chaque tour, les bouteilles d'eau circulaient, chacun essayant de se décontracter les jambes et les bras en vue du tour suivant. Respirations bruyantes, raclements profonds des gorges : « *C'est la cigarette, ça passe pas...* », pouvait-on entendre. On observait des gestes d'entraide, des regards compatissants/empathisants et entendre des encouragements.

Cette expérience montre comment la douleur ici générée est d'un intérêt capital. Son observation (postures, mimiques) et ses manifestations sonores (cris, gémissements) créent les conditions d'une « échoïsation corporelle », d'un « accordage affectif » et par ricochet d'une communication empathique. C'est précisément cette mise en scène de ces signes audibles et / ou visibles – manifestation de l'émotion -, rendu possible par le sport, qui peut permettre de maintenir en permanence activée l'empathie chez ces jeunes qui semblent en être privés au moment du passage à l'acte.

Cette scène et toutes celles qui créent régulièrement et de manière répétée ce type de contexte, contribue à l'activation de la disposition à l'empathie ; d'une part, parce que chaque jeune qui venait de réaliser le test pouvait appréhender de facto son état en observant celui de ses camarades de course ; d'autre part, parce que le groupe de jeunes qui n'avait pas encore réalisé le test avait une vision anticipée, parfois teintée de stupéfaction, de l'état dans lequel ils se trouveraient sans doute une dizaine de minutes plus tard. Les premiers ne manquaient d'ailleurs pas, sans doute par empathie, de prévenir les seconds des difficultés qu'ils s'apprétaient à endurer. Les « *Rigole, tu vas voir, c'est un truc de oufs, tu vas mourir* », « *Tu as l'impression que c'est facile, tu vas être comme nous, tu vas peut-être même gerber* », « *À la fin, tu sens plus rien, tu cours, mais t'es explosé, t'es mort...* » définissaient et transmettaient par le verbe l'expérience émotionnelle qui venait d'être traversée. Les expressions des visages, les attitudes, les gestes et les paroles permettaient une vivace réception de ce que les uns et les autres ressentaient.

Chaque fois que cela aura été possible, afin d'augmenter les occasions de provoquer les situations de connivences émotionnelles, nous avons tenté de faire durer ces moments fugaces et intimes. Aussi, a-t-il été régulièrement demandé à chacun de raconter avec précision la douleur qu'il ressentait, de nommer la partie du corps où les douleurs se localisaient de la manière la plus

chronique. En procédant de la sorte, nous souhaitons que les jeunes observent et entendent que les localisations des douleurs pouvaient être communes à tous.

Au fur et à mesure de l'avancée de l'expérimentation, les observations, rendaient compte d'une amélioration des comportements des jeunes les uns vis-à-vis des autres. Cela est notamment confirmé par :

- une plus grande tolérance prouvée les uns vis-à-vis des autres, entre autres, par le passage du « chambrage » à la compréhension de l'autre ;
- l'acceptation du regard jugeant des pairs sans que cela soit vécu comme une effraction ;
- le fait que parler de soi, de ses ressentis aux autres semble se faire sans crainte.

Il faut toutefois préciser que le fait d'afficher des postures, des gestes, des mimiques, ne s'est pas fait d'emblée mais de manière progressive. Au début, les jeunes étaient en effet beaucoup plus avarés de ce type de démonstrations. Et l'on peut dire que ces transformations rendent compte du processus du réaménagement psychique qui, à force de répétition et d'élaboration, conduit progressivement les jeunes à toujours rester en prise avec l'autre. Le temps de ce réaménagement est bien entendu plus ou moins long, il varie en fonction des histoires individuelles.

Pour conclure

Précisons, en guise de conclusion, que si ces résultats étaient globalement la thèse soutenue - l'expérience partagée de la douleur physique articulée à des temps de parole, contribue à restaurer aux mineurs délinquants la disposition à l'empathie dont ils manquent parfois – nous avons garde de ne pas tomber dans la croyance aveugle d'attribuer ces transformations à nos seules interventions. Les processus d'intégration à la société, l'apprentissage de la vie en groupe sont, en effet, au confluent de tout un faisceau de sollicitations. Cela dit, même si nous ne pouvons pas affirmer de manière certaine que ces transformations positives sont liées *stricto sensu* à ce que nous proposons, force est de constater qu'elles ont bien eu lieu au cours de la période de nos interventions.

Mais que le lecteur – ultime précaution – me lise bien : loin de promouvoir un dolorisme salvateur, dont on sait la mystique liée à la chute de l'Homme pour avoir osé *connaître*, contre l'Interdit, ces expériences partagées des douleurs générées par la pratique d'activités physiques et sportives créent les conditions d'un moment existentiel commun, susceptible de transformer l'Autre en voisin – au sens étymologique- de celui « qui est à proximité. ».

Omar Zanna, Docteur en sociologie et en psychologie. Maître de Conférences Habilité à Diriger des Recherches, Université du Maine (Le Mans – France). Membre du Laboratoire VIP&S (Violence, Identités, Politiques et Sports). Omar Zanna a été professeur d'éducation physique et est diplômé d'État en boxe française. Auteurs de nombreux articles dans la presse spécialisée, il intervient régulièrement en criminologie, sur les questions d'insertion et de la prévention spécialisée dans les réseaux de l'Éducation nationale, de la PJJ et de l'animation des politiques de la ville.