

Le «pétage de plombs» chez les «18 ans»

Un garçon de 18 ans peut facilement «péter les plombs». À cet âge, cela peut dégénérer à tout moment. On pense être un homme, on veut le montrer aux autres et se le prouver à soi-même. Alors, quand il y a un sentiment d'injustice, souvent ça dérape...» Thierry Annet, éducateur à l'ASPTT de Marseille, résume parfaitement la situation. D'abord, quand il évoque la nature même d'une catégorie ultra-sensible, «les 18 ans». Ensuite, dans la question de l'ego, carrefour incontournable du sujet. Et, enfin, sur le thème du sentiment d'injustice, véritable vanne qui s'ouvre et déverse à grands flots des émotions trop longtemps contenues.

Une émotion trop forte qui déborde

Le «pétage de plombs» est d'abord un ras-le-bol, «une émotion trop forte qui déborde à un moment où le jeune n'a plus la retenue nécessaire», comme l'explique Alexandra Clarou (psychothérapeute). Sarah Serievic (psychothérapeute), qui identifie le phénomène comme une «blessure narcissique», insiste, elle, sur la notion de déception: «Le «pétage de plombs» peut intervenir dans des moments où le jeune va se décevoir.» Le sentiment de mal faire, d'être en difficulté, voire en situation d'échec le jour «J» est difficile à vivre, surtout à cet âge-là. Un sentiment de frustration énorme compte tenu des efforts consentis lors des longues heures sur les terrains d'entraînement.



L'influx nerveux, l'adrénaline et la fatigue ne sont pas non plus étrangers au « pétage de plombs ». Sur le terrain, on se vide les tripes et, bien souvent, au fil du match, les jambes deviennent aussi lourdes que la tête, ce qui ne facilite pas le contrôle de soi dans les moments difficiles. Il apparaît ainsi qu'avec les tensions accumulées et la volonté de conserver ou de changer un résultat, la fin de match est ainsi souvent propice à l'explosion fatale. À cet instant du match, le moindre événement prend des proportions considérables. Un devoir de lucidité dans les moments clés que bon nombre d'éducateurs ne semblent pas avoir, pris dans un esprit de compétition à outrance, à l'image de ce qui se fait au niveau professionnel. Gilles Ermani, arbitre de la Ligue Méditerranéenne, explique : « **Les coachs mettent souvent la pression sur leurs joueurs à cause de l'importance donnée au seul résultat. Au bout du compte, joueurs et entraîneurs sont prêts à tout pour gagner. Ils commencent par mettre la pression sur l'arbitre pour le**

Il faut accompagner le joueur qui pète les plombs avec beaucoup de tendresse et beaucoup de douceur.

(Sarah Serievic, psychothérapeute)

destabiliser. Cela est un élément déclencheur. » Là encore, ce conditionnement de la victoire impérative peut conduire au vice, à la mauvaise foi et, par voie de conséquence, à la perte de sang-froid pour arriver à ses fins. Ce qui renforce par ailleurs le côté « dramatique » et « insupportable » du sentiment d'injustice, lorsqu'un litige fait basculer une rencontre... Le côté irrémédiable du coup de sifflet devient alors insoutenable et, à un âge où l'on est peut-être plus fragile psychologiquement et plus sensible à certaines choses, il est parfois difficile de prendre de la distance face aux événements. La vulnérabilité de cet âge exige donc de l'attention et du dialogue. C'est justement sur ce point, dans un rapport de proximité d'écoute et de dialogue, que l'éducateur peut avoir une influence directe sur le joueur. Rabah Houachène, éducateur à l'US Vésinet (District des Yvelines) s'explique sur l'importance du dialogue : « **Ce que les joueurs apprécient, c'est que tu parles avec eux. Tu gagnes en crédibilité. Si, lors d'un match ou d'un entraînement, tu vois qu'un joueur n'est pas bien, il vaut mieux le ménager plutôt que de lui mettre la pression. Il est préférable d'aller le voir et de lui demander ce qui ne va pas, afin de savoir comment le prendre. Il faut l'aider à se vider. Le foot ne sert pas qu'à améliorer ses performances sportives, il peut permettre de le recadrer, de le remettre dans le droit chemin. Pour ça, il est fondamental de savoir ce qui se passe à l'extérieur. Plus tu en sais sur ce que vit le jeune, mieux c'est. »**

La complicité entre joueurs et éducateurs commence en effet dans cet échange, dans un rapport de confiance et d'autorité. Car si le dialogue permet de comprendre certains problèmes et de les évacuer, il n'est réellement efficace que dans le cadre de l'autorité.

La sanction est nécessaire. Mais elle doit être éducative. Car ne pas sanctionner un jeune qui se permet des écarts de comportements, c'est fermer les yeux sur ses erreurs et, par là même, effacer les limites indispensables dans l'application de la discipline. Alexandra Clarou (psychothérapeute) poursuit : « **Il est très important de cadrer les jeunes et le discours, en leur disant clairement qu'il n'est pas possible de faire ça ou ça. D'où l'importance de la sanction. C'est-à-dire d'abord poser la loi en disant : "Ça, c'est interdit". Parce que s'il n'y a pas de punition et de limite, l'ado peut se sentir encore plus mal, plus coupable, voire plus angoissé.** » Sarah Serievic relance : « **Il est important de sanctionner, sinon on n'est plus dans la liberté du jeu, on est dans un chaos. Alors que, si une loi dit "Stop, ça tu ne peux pas. Là, ce n'est pas acceptable pour le collectif", il y a une limite qui est (im)posée et ça rassure tout le monde, surtout les adolescents.** »

Communiquer pour évacuer

Mais quand « pétage de plombs » il y a, le joueur a besoin de communiquer sur les raisons et ses ressentis. Dialogue et présence sont indispensables à son équilibre. Un rôle qui incombe à l'éducateur comme l'exprime Sarah Serievic : « **Il faut accompagner le joueur qui "pète les plombs" avec beaucoup de tendresse et de douceur. Être là, à côté, point. Il faut ensuite permettre un dialogue pour comprendre d'où cela vient et pour ne pas qu'après coup il se sente délaissé.** » Seuls le dialogue et la considération de l'adulte référent permettent d'évacuer certaines tensions. Et d'éviter ainsi de disjoncter parce qu'on n'a plus la retenue nécessaire. ■

Hugo Lebrun