

## **Nervosité et sport aux débuts du XXe siècle. Pierre de Coubertin, pionnier de la relaxation sportive ?**

L'étude des représentations du « tempérament nerveux » dans l'œuvre de Pierre de COUBERTIN que nous présentons ici constitue la première étape d'une compréhension socio-historique plus générale des comportements de nervosité d'hier et d'aujourd'hui<sup>1</sup>. Le rénovateur olympique propose, avec force et conviction, notamment dans ses Essais de psychologie sportive (1913), des explications à différents comportements nerveux. Il envisage également des solutions éducatives et sportives. Pierre de Coubertin explicite, ainsi, en partie ses conceptions du corps humain, tout en proposant un mode de gestion corporelle.

### **1. Projet de recherche formulé dans le cadre du Laboratoire d'Analyse des Rationalités Pratiques (L.A.R.P.), U.F.R.S.T.A.P.S. de Rennes II.**

A la fin du siècle passé et sous l'effet de l'instauration en France du capitalisme, les conditions socio-économiques : cadences de travail et rythmes de vie, bruits, exigüité des lieux, alimentation déséquilibrée, mobilité sociale massive, etc. génèrent des tensions sociales et nerveuses à l'origine de comportements jugés, souvent, excessifs. Le premier chapitre tente de préciser l'importance des facteurs exogènes dans la détermination des causes de la nervosité. Deux raisons justifient, selon nous, le choix de l'analyse spécifique des propositions de Pierre de Coubertin. D'une part, à cette époque, les partisans des pratiques sportives utilisées comme antidotes efficaces à l'excitation nerveuse s'opposent vigoureusement aux analyses prétendant qu'elles « énervent » davantage. D'autre part, Pierre de Coubertin occulte d'une façon quasi-systématique les conditions sociales réelles de l'émergence des comportements agités et nerveux. A ce titre, de Coubertin constitue une référence à la fois essentielle en ces débuts de XXe siècle qui voit l'éclosion et l'expansion de nombreuses pratiques sportives, mais aussi une référence partielle en raison d'un point de vue reflétant une position sociale « de classe ».

Au-delà de ce cadre restreint d'exposition et d'analyse, les représentations de la tension nerveuse et, a contrario, celles de la détente, réfèrent à des processus historiques au long cours. Afin d'interroger ces tendances culturelles, voire ces récurrences, nous soulignons dans un deuxième chapitre, les symboliques attachées aux comportements agités, aux gestes précipités et aux gestes calmes, détendus au sein des sociétés occidentales, en France particulièrement. Entre la conception corporelle de la dépense énergétique, prédominante au tournant des XIXe et XXe siècles, et celle d'adaptation vigilante, davantage accentuée depuis les années 1950 jusqu'à aujourd'hui<sup>2</sup>, le contrôle de la tension nerveuse semble fournir une représentation de transition. Le deuxième chapitre développe cette hypothèse.

2. (G.) VIGARELLO, *Le corps redressé ; histoire d'un pouvoir pédagogique*, Delarge, 1978 : 289. Egalement, (A.) RAUCH, *Le corps en éducation physique*, P.U.F., 1982 : 22.

Les troisième et quatrième chapitres présentent l'analyse réalisée par le baron (P.) De Coubertin, d'un côté en précisant ses attentions aux comportements nerveux ou calmes, d'un autre côté, en présentant les solutions qu'il préconise afin, selon son expression, de « préserver nos nerfs ». L'intérêt de ses écrits réside, nous en faisons l'hypothèse, dans leur caractère pionnier des méthodes de relaxation. En effet, les travaux de E. Jacobson aux Etats-Unis et de J.H. SCHULTZ en Allemagne éclosent entre 1908 et 1912 : quelques années seulement avant la parution des *Essais de psychologie sportive*. Or, ces deux méthodes sont désignées comme les bases physiologique et psychologique des méthodes de relaxation en vogue depuis la fin des années soixantes en Europe<sup>3</sup>. Le plus souvent, les utilisations des relaxations sont issues de l'interprétation de ces deux méthodes princeps. En 1926, R. BODE distingue, par exemple, entre l'Entspannung et l'Abspannung : le premier « semble essentiellement représenter un état de parfaite disponibilité (...) de l'âme et du corps (qui) ne se confond pas avec l'Abspannung, sorte de relâchement, de relaxation d'un muscle préalablement tendu »<sup>4</sup>.

3. Pour une synthèse historique, cf. (S.) HEAS, *La relaxation comme « médecine » de ville ?*, U.S.H.S. de Strasbourg, 1996 : 51 et suivantes.

4. (R.) BODE, *Neue Wege in der Leibeserziehung*, 1926. Cité par (J.) ULMANN, *De la gymnastique aux sports ; histoire des doctrines de l'éducation physique*, Vrin, (1965) 1977 : 370.

Depuis, la fonction de réduction des tensions propre aux méthodes de relaxation s'est complexifiée : M.A. DESCAMPS signale un véritable « besoin de relaxation »<sup>1</sup> et de détente nerveuses dans les sociétés modernes en cette fin de XXe siècle. Les moyens de réductions des tensions nerveuses se sont, eux aussi, diversifiés : à côté et au travers des méthodes de relaxation, les phénomènes d'auto-suggestion et d'hétéro-suggestion se diffusent largement dans les sports par la sophrologie. En outre, les recours médicamenteux aux sédatifs, anxiolytiques et autres bêta-bloquants se sont fortement banalisés.

1. (M.A.) DESCAMPS, *Corps et psyché ; histoire des psychothérapies par le corps*, P.U.F., 1992, p.247. Cf. également, (S.) HEAS, *Op. Cit.*, 1996 : 24.

Il est intéressant d'étudier les propositions du rénovateur des Jeux Olympiques à partir de ces constats récents. Une partie des solutions qu'il propose s'inscrit largement dans son époque où de nombreuses techniques différentes se mettent en œuvre et coexistent. D'autres propositions du baron apparaissent originales et modernes dans la mesure où elles sont directement appliquées aux sports et aux sportifs. Il préconise, ainsi, une activité sportive non-précipitée, ou bien des pauses régulières de détente assis dans un fauteuil afin de ne pas accroître par précipitation « la mauvaise fatigue des nerfs excédés ». Un tiers des praticiens actuels de la relaxation fondent leurs séances sur ces mêmes principes qu'ils n'hésitent pas à présenter comme de véritables... innovations techniques.<sup>2</sup>

2. (S. HEAS), *Op. Cit.*, 1996 : 287.

## I- CONDITIONS SOCIALES ET COMPORTEMENTS DE NERVOUSITÉ

Les écrits de de Coubertin conduisent à penser que la nervosité est inscrite dans les individus suivant un degré variable. Certains individus auraient une propension à la nervosité, d'autres non. Il s'agit, selon lui, de prédispositions individuelles. Les conditions de travail, sensiblement modifiées en cette fin de XIXe siècle, ne sont jamais prises en compte. L'industrialisation croissante et les conditions de travail des ouvriers sont passées sous silence. Les textes ne manquent, cependant, pas pour décrire les situations misérables que connaissent, notamment, les ouvriers du jeune capitalisme français. VILLERME (1840) produit des enquêtes méticuleuses et irréfutables sur l'insalubrité des conditions de travail, sur la promiscuité régnant dans les ateliers, sur les épidémies qui détruisaient en peu de temps les forces vives d'une usine, sur la durée du travail sans repos et sur le taux très élevé de mortalité<sup>3</sup>. Ces documents rigoureusement élaborés et écrits ne peuvent être ignorés de P. de Coubertin. D'autres analyses plus politiques, produites par les marxistes et les anarchistes, décrivent également les exploitations des classes ouvrières dans la nouvelle économie française. P. LAFARGUE, gendre de Marx, publie sous la forme d'une chronique dans un quotidien à partir de 1883 Le droit à la paresse. Les journaux politiques comme La Petite République font régulièrement état de la situation catastrophiques des premiers ouvriers français. P. de Coubertin ne peut ignorer cette situation. Comment, alors, dans ses écrits sur la fatigue et la nervosité ne jamais voir ces contraintes sociales prises en compte ?

3. (L.R.) VILLERME, *Tableau de l'état physique et moral des ouvriers employés dans les manufactures de coton, de laine et de soie ; ouvrage entrepris par ordre... de l'Académie des sciences morales et politiques*, Renouard, 1840.

**P. de Coubertin** a été très choqué par les événements de la Commune. Il craint toujours qu'une nouvelle guerre civile oppose des fractions rivales de la population de son pays. Il écrit d'ailleurs à ce sujet dans *Pédagogie sportive* : « qu'est-ce que la question sociale à bien des égards sinon le produit d'une agglomération de ressorts tendus par la colère ? C'est pourquoi il n'y a pas lieu de s'émouvoir parce que des sociétés sportives uniquement composées de travailleurs manuels refusent de laisser leurs membres se mesurer avec des "bourgeois". Ce qui importe, ce n'est pas comme on le répète à tort, un contact matériel dont à l'heure actuelle ne saurait résulter aucun rapprochement mental, c'est bien plutôt **l'identité du plaisir goûté** »<sup>4</sup>... La position de P. de Coubertin sur la question sociale est fort traditionnelle et conservatrice.

4. (P.Y.) BOULONGNE, *La vie et l'œuvre de Pierre de Coubertin (1863-1937)*, Ottawa, Léméac, 1975 : 255.

En 1890, un des journalistes de la revue qu'il édite et qu'il contrôle avec une grande rigueur, écrit en substance à propos de la popularisation des exercices physiques qu'il est bon que les ouvriers pratiquent les activités sportives mais que certaines activités doivent leurs être proposées au détriment d'autres. L'argument central utilisé montre que le temps et l'argent disponibles sont à prendre en considération pour déterminer le choix des activités. « La question d'argent nous force à éliminer des exercices excellents tels que le rowing et la vélocipédie qui nécessitent un

matériel fort coûteux et un entretien continu (..) La marche à pied résoudre triomphalement la question budgétaire (mais) comme les ouvriers ne sont libres que le soir, cette condition doit la faire écarter. Il nous reste donc la gymnastique et la course à pied. Les deux exercices se complètent l'un-l'autre et suffisent à assurer le développement d'un individu »<sup>1</sup>.

### 1. Les sports athlétiques, 29 Décembre 1890.

Or, rappelons que dans tous ses écrits de l'époque, P. de Coubertin décrit la gymnastique comme surannée et sans apports importants. Ce qui n'est pas enrichissant pour les enfants des classes favorisées apparaît soudainement chargé de vertus pour les classes défavorisées. Enfin, soulignons une extrême naïveté politique – que certains auteurs tel J.M. BROHM qualifie de rouerie – dans les positions défendues par P. de Coubertin. P.Y. BOULONGNE précise que la seule référence théorique citée par le baron de Coubertin est F. LE PLAY<sup>2</sup>. L'initiateur du paternalisme social, fonde sa théorie sur le principe d'une différence fondamentale entre les hommes. Cette disparité ne se discute pas. Les hommes sont nés inégaux : certains doivent assumer des tâches de responsabilité, d'autres d'exécution. Ce principe établi, l'essentiel des mesures politiques et sociales doit tendre à préserver la paix sociale. L'équilibre recherché entre les populations est évidemment incertain et toujours remis en question. Maintenir la paix sociale exige, donc, que des efforts soient consentis dans les deux camps. Les patrons doivent s'attacher à offrir aux ouvriers des conditions décentes de vie et de travail. En contrepartie, les ouvriers s'engagent à travailler régulièrement et à éviter les grèves et les manifestations qui freinent l'expansion économique et ralentissent le développement de la nation. P. de Coubertin adhère à ces arguments. Il en retient la différence « de naissance » entre les hommes. Certains sont conduits à diriger, d'autres à appliquer. Dans la logique des thèses de LE PLAY, il milite pour l'accès des classes populaires aux pratiques sportives. Il estime que le sport ne trouvera un réel écho que s'il se « nationalise et s'universalise ». Il précise, également, que l'accès aux pratiques sportives participe de cette « identité du plaisir goûté ». A terme, ce plaisir ressenti à l'identique favorisera la « bonne humeur sociale (sic) », même si les pratiques sportives diffèrent d'une classe à l'autre, et si lors de pratiques similaires l'accès de tous aux mêmes clubs est exclu.

### 2. (P.Y.) BOULONGNE, Op. Cit., Ottawa, Léméac, 1975 : 94-101.

Ainsi, les rapports du sport à la nervosité étudiés par P. de Coubertin se comprennent plus aisément. Cette excitation nerveuse, « maladie » de la fin du XIXe siècle, s'associe aux prises de responsabilités politiques et économiques, par conséquent aux tensions qu'elles génèrent : elles concernent les meneurs d'hommes, les « capitaines d'industrie ». L'ouvrier, lui, vit d'abord une fatigue physique plus que nerveuse. La pratique sportive doit favoriser le maintien de sa santé, donc de sa force de travail. L'excitation nerveuse et sa réduction pour les travailleurs manuels n'effleure même pas la pensée de Pierre de Coubertin...

## II- HARO SUR LES NERVEUX

L'étude historique de la nervosité, puis du nerveux, est sans doute indissociable de

l'évolution des connaissances médicales, et plus précisément des savoirs anatomiques et physiologiques. Ainsi, les découvertes associées à l'ouverture des corps à partir, principalement, du XIV<sup>e</sup> siècle précisent les trajets nerveux-ligamenteux. Progressivement, le cerveau prend une place importante dans la construction scientifique des systèmes nerveux (cérébro-spinal et neuro-végétatif). La psychologisation croissante des analyses de l'être humain à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et tout au long du XX<sup>e</sup> siècle privilégiera l'importance de cet organe supérieur dans les états nerveux à la fois normaux<sup>1</sup>, artificiels comme dans l'hypnotisme<sup>2</sup>, mais également pathologiques. Car l'histoire de l'énerverement rencontre, en France au moins, l'histoire de la folie, et plus généralement celle des comportements moteurs et mentaux hors normes. Ce second chapitre esquissera cette proximité récurrente entre nervosité et positions et/ou déviances socio-culturelles.

1. (G.) ANDRIEU, *L'éducation physique au XX<sup>e</sup> siècle : une histoire des pratiques*, 1990 : 45. L'auteur relate les positions des « médecins sportifs », tel BOIGEY, face à l'éducation physique des jeunes dans les années 1930 : « après la puberté (...) on développe sa vigueur par des exercices de fond et de force en les dosant sagement, ainsi que sa coordination nerveuse et son esprit de décision »

2. (J.) BRAID, *Neurypnologie, traité du sommeil nerveux ou hypnotisme*, Paris, 1883. Cité par (G.) VIGARELLO, 1978 : 286.

Les gestes calmes, détendus illustrent depuis des siècles les images de royauté ou de beauté, caractéristiques des respectabilités sociale et esthétique. J.C. SCHMITT rappelle, ainsi, « la raison des gestes dans l'Occident médiéval »<sup>3</sup> : les personnages puissants bougent, se déplacent, parlent avec lenteur et sérénité. Le calme constitue un stéréotype du pouvoir fait corps. Les différences gestuelles entre les trois grandes catégories sociales du Moyen-Age apparaissent clairement : les nobles (a fortiori les monarques), mais également les membres du clergé se conduisent d'une manière moins agitée que le peuple. Le processus de la « civilisation des mœurs »<sup>4</sup> accentue, encore, la distinction morphologique entre les pratiques : la courtoisie devient le comportement social idéal de la Renaissance. L'euphémisation des codes chevaleresques, l'attraction accrue pour les modes de vie des différentes Cours européennes élèvent la modération, la mesure ou les « contenance »<sup>5</sup> au rang d'excellences corporelles. Le fair-play sportif provient, d'ailleurs, de ce processus d'intériorisation du contrôle social à partir des codes d'honneur chevaleresques<sup>6</sup>. A contrario, l'agitation, la nervosité et la violence gestuelles caractérisent le plus souvent les comportements des rustres, des vilains, des populations dominées, des Autres en général...

3. (J.C.) SCHMITT, *La raison des gestes dans l'Occident médiéval*, 1989, Gallimard.

4. (N.) ELIAS, *La civilisation des mœurs*, 1973, Calmann-Lévy. (J.C.) SCHMITT rappelle, ainsi, l'étymologie du mot courtoisie, « curialitas » en latin... d'où la traduction française de l'expression de (N.) ELIAS : « Verhöflichung » en « curialisation »... des guerriers, en l'occurrence.

5. (J.C.) SCHMITT, *Op. Cit.*, 1989 : 224.

6. (J.P.) CALLEDE, *L'esprit sportif* ; P.U.Bordeaux, 1987 : 95 ; (D.) GUAY, *La culture sportive*, P.U.F., 1993 : 60 ; (N.) ELIAS & (B.) DUNNING, *Sport et civilisation ; la violence maîtrisée*, Fayard, (1986) 1994 : 206. De Coubertin s'intéresse également au self-government (P.Y.) BOULONGNE, *Ibid.*, 1975 : 308.

## Quelle est la situation aux débuts du XXe siècle ?

Un corps calme, silencieux et plutôt immobile caractérise, ainsi, préférentiellement un être charmant et noble. Cette représentation majoritaire explique, en partie, pourquoi les opposants, parfois farouches, aux sports (athlétiques) y voient « d'indécents exhibitions d'éphèbes en maillots collants, développant l'esprit de cabotinage, provoquant la surchauffe du sang et l'excitation des nerfs »<sup>7</sup>. Les discours sur cette excitation nerveuse sont légion à l'époque : ils constituent probablement les bases des discours et pratiques actuels sur les méfaits du stress et de la tension nerveuse<sup>8</sup>. Le plus souvent ces discours sont négatifs. Ils offrent l'occasion de débats, de théories mêmes, sur les effets pervers, plus ou moins fantasmés, de l'activité physique à partir des pratiques sportives nouvelles. (L.) MAZZUCHELLI & (F.) REICHEL rappellent à propos de l'essor des sports athlétiques dans les années 1865 que « la Presse, l'Eglise, l'Université même, protest(ent) contre les effets énervants de l'athlétisme ».

7. (G.) BRUANT, *Anthropologie du geste sportif ; la construction sociale de la course à pied*, P.U.F., 1992 : 66. L'auteur cite *Les sports athlétiques*, 2 Février 1895.

8. (S.) HEAS, *Op. Cit.*, 1996 : 130.

Les critiques sont très vives à la fin du XIXe siècle. La lecture des quotidiens de l'époque révèle la tension que ces activités corporelles nouvelles génèrent dans la population éclairée. En effet, les sports athlétiques ne proposent pas un aménagement de surface aux pratiques physiques existantes. L'ambition des amis de P. de Coubertin est de toute autre nature. Ils proposent un modèle où pratiques et valeurs philosophiques attachées à ces pratiques s'opposent fondamentalement aux pratiques corporelles en vigueur. L'enjeu de ces conflits concerne, en fait, les maîtrises du contrôle corporel de la population et des orientations éducatives des plus jeunes. Les responsables des normes culturelles établies vont très vivement manifester leur rejet de ces pratiques nouvelles. Nous isolons trois groupes d'opposants : les petits bourgeois nationalistes ou patriotes, les enseignants et les médecins.

Les nationalistes contestent l'anglomanie que révèlent et génèrent les pratiques sportives. Selon eux, la France, modèle de la culture et de la raison, a de longue date inventé des jeux formateurs pour la jeunesse. Le journal *Le Figaro* mène une campagne très active de dénigrement des jeux anglais dont l'originalité et les effets de formation ne peuvent être pris en compte : « c'est encore à la France que les Anglais les (jeux) empruntèrent presque tous. Ils reprirent nos jeux désuétudinés : la paume, le mail, la barette..., puis ils nous les rendirent avec des formes, des noms, des costumes différents qui nous enflammèrent peut être plus que de raison »<sup>1</sup>. Ces réserves demeurent présentes dans cette couche de la population jusqu'à la première guerre mondiale.

1. Général LEWAL, *Le Figaro*, 15 Octobre 1890.

Des enseignants campent également sur une position très prudente et attribuent aux activités sportives nombre de défauts les rendant incompatibles avec un accomplissement scolaire harmonieux. M. BARRES, auteur fort prisé de la fin du XIXe siècle, rassemble dans un long article publié dans *Le Figaro* du 26 Avril 1892,

l'essentiel des critiques adressées aux sportifs par les universitaires. Le ton employé est vif et traduit le mépris que ces pratiques suscitent. Les concours et les paris sont successivement fustigés : ils « déconsidèrent l'homme et le rendent vulnérable et vénal (en outre) les sports ont conquis les plus forts physiquement alors que l'on pouvait espérer que les plus faibles en eussent bénéficiés. Il n'en est rien »<sup>2</sup>. Enfin, la façon dont les sports se pratiquent renforce l'inquiétude de l'auteur : « pour les hercules possibles, plus de disciplines, plus d'études, rien que le jeu des muscles. Le soir, ils montent aux dortoirs harassés, les yeux lourds. Ils se jettent sur leur lit sans pensée, avec un cercle de plomb brûlant autour de leur front. Une douzaine d'athlètes chaque jour devient plus proche de la brute »...

## 2. (M.) BARRES, *Le Figaro*, 26 Avril 1892.

Enfin, parmi les médecins, représentants scientifiques de l'éducation corporelle, beaucoup dénie toute valence formatrice et éducative aux activités sportives telles qu'elles sont pratiquées<sup>3</sup>. La formation corporelle est, selon eux, prudence et mesure. La pratique sportive est excès et démesure. Les nombreux accidents survenus lors de rencontres en football, signalés par la revue scientifique *The Lancet* alertent les médecins. Ceux-ci conseillent fortement « de laisser le football aux bateleurs de champ de foire parce que ce n'est pas un jeu gracieux ».

## 3. De Coubertin souligne cette résistance de la Faculté de Médecine pendant de longues années [(P.Y.) BOULONGNE, *Ibidem*, 1975 : 262].

Ils s'insurgent également contre les méfaits des compétitions cyclistes de longue durée, fort en vogue à la fin du XIXe siècle. Ainsi, les conséquences de l'édition cycliste de Bordeaux-Paris en 1893 effraient les médecins : « dix-huit livres perdues en une journée ! Aucune maladie même la plus rapidement mortelle n'est capable de produire en aussi peu de temps une aussi formidable déchéance organique » indique G. BELL dans *Le Figaro* du 5 Juin 1893. En opposition à ces pratiques violentes, dangereuses et peu contrôlées – « instinctives » pour reprendre leur terminologie – une partie des médecins préconisent une gymnastique basée sur « la connaissance anatomique du corps humain ». Tous les procédés de cette gymnastique tendent à exercer méthodiquement les divers groupes musculaires de chaque région : elle a des exercices pour les bras, les jambes, le tronc, le bassin, etc. Le docteur F. LAGRANGE, auteur de cet article conclut ainsi : « en résumé, de ces deux méthodes, l'une basée sur les indications de l'instinct, l'autre sur les données de la science, laquelle vaut mieux ? »<sup>1</sup>. D'autres tendances parmi la corporation médicale prendront position en faveur de pratiques corporelles et sportives contrôlées<sup>2</sup>. A partir des années 1925-1930, une médecine du sport se mettra progressivement en place, notamment en vue d'élaborer et de promouvoir des entraînements sportifs davantage systématiques...

## 1. (F.) LAGRANGE, *Les Sports Athlétiques*, 4 Avril 1891.

## 2. (G.) ANDRIEU, *Op. Cit.*, 1990 : 47.

Les activités sportives se heurtent donc frontalement lors de leur apparition en France aux pouvoirs établis sur l'éducation et le corps. Ces conflits d'orientation philosophique et politique exacerbés trouvent un relais dans la presse nationale. D'autres critiques, plus ténues, s'expriment également contre les pratiques sportives

et leurs effets...

Les critiques à l'encontre du sport nouveau-né proviennent, également, d'une science nouvelle, la Psychologie, qui se détache à la fin du XIXe siècle de la philosophie<sup>3</sup>. Les premiers psychologues, souvent médecins ou physiologistes – par exemple, Th. RIBOT, A. BINET, P. JANET –, s'appuient sur la légitimité socio-professionnelle croissante de la science bio-médicale au tournant du siècle. Or nous l'avons vu, pour certains médecins, « l'athlète (es)t condamné à une décadence, à une ruine physique prématurée et certaine »<sup>4</sup>. La dépense musculaire excessive apparaît destructrice au regard de représentations du corps humain empruntant aux modèles machiniques<sup>5</sup> : nerfs-courroies de transmissions, muscles et poumons-chaudières dilatés lors de la montée en puissance, sueur-vapeur, etc.

3. En outre, une certaine résistance vis-à-vis des avancées des psychologies expérimentale et clinique semble avérée de la part, notamment, d'une partie des promoteurs des gymnastiques sportive et médicale Cf. respectivement (A.) RAUCH, *Le corps en éducation physique*, P.U.F., 1982 : 51 ; (G.) VIGARELLO, 1978 : 331.

4. (L.) MAZZUCHELLI & (F.) REICHEL, *Les sports athlétiques*, (1895) 1993 : 7. (Y) LEZIART analyse ces résistances dans *Sport et dynamiques sociales*, 1989 : 63.

5. Par exemples, (L.) ROBLOT, *Guide pratique des exercices physiques*, Paris, 1903 : 36 ; (P.) TISSIE, *L'éducation physique rationnelle*, Paris, 1922 : 120. Cités par (G.) VIGARELLO, *Op. Cit.*, 1978 : 256. Cet auteur indique, d'ailleurs, « l'importance de la métaphore machinique (dans) la relaxation jacobsonienne (p.290) »...

Ces représentations énergétiques sont, bientôt, relayées par la notion de dépense nerveuse : contraction-tension extrême des nerfs, parfois, à la limite de la rupture, « nervosisme »<sup>6</sup>, détente-relâchement proche de l'asthénie, voire de l'épuisement fatal<sup>7</sup>. Tout se passe comme si les représentations énergétiques du corps humain largement exploitées jusqu'aux premières années du siècle apparaissent, désormais, trop exagérées : P. de Coubertin, mais également F. Lagrange<sup>8</sup>, souligneront, chacun à leur manière, l'importance du repos pour la santé. Le développement et le succès à l'époque d'une catégorisation médicale, et plus précisément psychiatrique, psychologisera radicalement la question de la nervosité humaine excessive. En effet, (A.) ADLER publie, en 1912, *Le tempérament nerveux ; éléments d'une psychologie individuelle et leur application à la psychothérapie*. Ces travaux soulignent les particularités des « nerveux dévorés par la soif de domination, sensibles à l'excès, ne pensant qu'à déprécier les autres, cherchant à affirmer ou à fuir leur propre supériorité par la soumission apparente »<sup>9</sup>.

6. (W.) GEBHARDT, *L'attitude qui en impose et comment l'acquérir*, (Leipzig, 1895), Paris, 1900 : 210 et sq.. (G.) VIGARELLO s'appuie, particulièrement, sur les textes de cet auteur afin de préciser les développements des codes pédagogiques et corporels, « images (d') une petite bourgeoisie » [(G.) VIGARELLO, *Op. Cit.*, 1978 : 283].

7. Aujourd'hui encore de telles représentations ne sont pas rares parmi les praticiens de la relaxation. Par ailleurs, l'étymologie du mot relaxation et les premières expériences rituelles à l'origine de certaines postures de détente soulignent la prégnance d'une symbolique alliant vitalité et mortalité [(S.) HEAS, 1996].

8. (F.) LAGRANGE, *La fatigue et le repos*, Paris, Alcan, 1912. Les analyses de P. de Coubertin sont largement présentées aux troisième et quatrième chapitres.

9. (A.) ADLER, *Le tempérament nerveux ; éléments d'une psychologie individuelle et leurs applications à la psychothérapie*, (1912) 1992 : 258.

Dans ce cadre théorique stigmatisant, le nerveux est « le trouble-fête par excellence qui conçoit la défaite comme une mort et s'évertue à humilier ou decevoir son prochain ». Les nerfs à vif deviennent une expression symptomatique, archétype d'une pathologie en pleine construction : la névrose, élaborée à partir d'un sentiment d'infériorité (organique, selon Adler). En outre, la figure du nerveux déborde largement cette étiquette psychiatrique puisque la représentation commune de l'agité, de l'excessivement nerveux, ne plaide jamais en sa faveur. Plusieurs dizaines d'années plus tard, le spectre de la maladie mentale rôde, toujours, autour des représentations du nerveux. (M.N.) SCHURMANS rappelle que la « nervosité excessive » est citée, aujourd'hui encore, comme la première cause interne du trouble mental, autant qu'une cause externe comme « l'excès de travail »<sup>1</sup>.

1. Un siècle après l'époque de de Coubertin, la nervosité apparaît largement innée... aux yeux du public. (M.N.) SCHURMANS, *Maladie mentale et sens commun ; une étude de sociologie de la connaissance*, 1990 : 258. Les origines causales de la folie, les plus citées par l'échantillon représentatif d'enseignants du Primaire enquêté, sont respectivement les chocs, le poids de l'hérédité, les conflits, puis les problèmes sociaux et l'influence familiale... La nervosité et l'énerverment sont l'objet d'une recherche sociologique en cours au sein du L.A.R.P..

Par ailleurs, poursuivant tant bien que mal leur développement, les sports doivent gérer les comportements de nervosité de certains athlètes. Les règlements sportifs tentent, ainsi, de pallier à ces comportements. (G.) BRUANT rappelle que l'athlète, auteur d'un faux départ, est appelé « délinquant »<sup>2</sup> en 1910. Il se voit infliger une pénalité sous la forme d'une distance supplémentaire à parcourir correspondant au 1/100e de la longueur de l'épreuve jusqu'en 1920. Ce supplément de distance participe à la logique des courses à handicaps qui marqueront rapidement le pas, laissant progressivement place dès les premières décennies du XXe siècle aux courses scratch où tous les concurrents se placent sur une même ligne de départ. Progressivement, « on estime qu'il convient d'être plus tolérant à l'égard des fautes (commises par des) athlètes qui manifestent une trop grande nervosité (sic) »<sup>3</sup>. Le faux départ apparaît davantage « comme la conséquence de la précipitation qui accompagne le désir de bien faire (plutôt que) comme un vol ». Face à l'énerverment malsain provenant de la société, le sport met en œuvre, voire valorise, un énerverment contrôlé et surtout finalisé.

2. (G.) BRUANT, *Op. Cit.*, 1992 : 143.

3. (G.) BRUANT, *Ibid.*, 1992 : 144.

En l'espace de quelques décennies, en effet, les sports et les sportifs deviennent des modèles corporels importants. Les sports mécaniques, mais également le cyclisme, la boxe ou bien l'athlétisme, notamment, inspirent des romans et des nouvelles où l'activité sportive, les réussites (versus les échecs) qui en découlent, alimentent les aventures plus ou moins merveilleuses des héros-sportifs. Même si comme l'indique (J.) SAGNES il ne faut pas « sous-estimer l'importance de ce qu'il faut bien appeler la tradition anti-sportive française dans les milieux intellectuels »<sup>4</sup>, la littérature et le cinéma des années 1920 reprendront, particulièrement, les thèmes du sport et du

sportif. (M.) Proust remarque, ainsi, que « grâce aux habitudes nouvelles du sport répandues mêmes dans certains milieux populaires (...) un milieu social produit naturellement et en abondance de beaux corps aux belles jambes, aux belles hanches, aux visages sains et reposés, avec un air d'agilité et de ruse. Et n'étaient-ce pas de nobles et calmes modèles de beauté humaines que je voyais-là, devant la mer, comme des statues exposées au soleil sur les rives de la Grèce ? »<sup>5</sup>.

Les références antiques sont évidentes chez de nombreux contemporains de (M.) Proust : le rénovateur des Jeux sportifs, dits Olympiques, (P.) de Coubertin y recourt sans compter. Son influence importante sur l'évolution des sports au tournant du siècle interroge sa contribution particulière aux rapports entre l'homme, le sport, la société et les représentations de la nervosité.

4. (J.) SAGNES, « Le sport dans la littérature et au cinéma », *Le sport dans la France contemporaine*, Ville de Béziers/P.U.Perpignan, 1996, pp.106.

5. (G.) VIGARELLO, « Sport et corps, fin de siècle », pp.325-336, dans *Temps libre et modernité ; mélanges en l'honneur de Joffre DUMAZEDIER*, 1993, L'Harmattan, p.330. L'auteur cite (M.) Proust, *A l'ombre des jeunes filles en fleurs* (1918), dans *A la recherche du temps perdu*, Paris, Gallimard, Pléiade, 1962, t.1, p.791.

### III - (P.) DE COUBERTIN ET LA QUESTION DES NERFS

Le baron (P.) De Coubertin a beaucoup écrit ; parmi l'ensemble de ses travaux, nous allons plus particulièrement analyser ses *Essais de psychologie sportive* (1913). La représentation coubertinienne des comportements nerveux dans et par le sport y apparaît d'une manière constante.

Des embûches parsèment le processus de légitimation sociale des sports et de l'exercice physique. Nombre de critiques proviennent des médecins et autres biologistes. Les plus virulents estiment que tous les sports sont nuisibles dans l'instant de la pratique : ils augmentent dangereusement le rythme cardiaque, ils échauffent le corps, etc. Si la pratique est répétée, les risques s'accroissent d'autant. D'autres spécialistes estiment pouvoir distinguer entre les sports « énervants » et les sports apaisants. Dans les années 1910, l'escrime est particulièrement stigmatisée comme pratique énervante. (P.) De Coubertin contre-argumente en rappelant le caractère récent de cette problématique du sport énervant : « c'est une question qu'avant les travaux de Fernand Lagrange personne ne se posait, attendu que personne n'avait l'idée d'envisager certains sports comme pouvant apaiser et d'autres comme pouvant surexciter le système nerveux »<sup>1</sup>. Les relations entre Lagrange et de Coubertin ont été souvent conflictuelles, malgré le respect et l'estime réciproques qu'ils se portaient. De Coubertin reprochait à Lagrange de craindre les pratiques d'excès où il s'agit d'aller « au-delà de soi-même ». Il appréciait, en retour, que Lagrange fût un des rares médecins à s'être attaché très tôt à ne pas dénigrer systématiquement les pratiques sportives et à chercher, au contraire, en quoi elles pouvaient sous certaines conditions participer au développement de l'individu.

\*1. (P.) DE COUBERTIN, *Essais de psychologie sportive*, dans : « *L'escrime est-elle énervante ou pacifiante ?* (Mars 1912) », 1992 : 189. (F.) LAGRANGE, *Physiologie des exercices du corps* (1888).

La distinction apportée par ce médecin entre les sports énervants et les sports apaisants fut ensuite reprise positivement par De Coubertin qui trouva là un moyen de défendre l'idée d'une formation épanouie de l'individu par la pratique bien dosée de différentes activités sportives. La formation polyvalente est une idée majeure de De Coubertin. Il maintint en activité le plus longtemps possible l'Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques malgré de vives et fréquentes contestations. L'U.S.F.S.A. garantissait par la polyvalence qu'elle autorisait l'équilibre corporel tant recherché... que la spécialisation sportive ne permettait pas d'atteindre.

Selon (P.) De Coubertin, la fatigue nerveuse propre à l'escrime provient de « la "retenue" qu'elle comporte (...) L'escrimeur ne se donne jamais tout entier ; il demeure sur le qui-vive perpétuel et non seulement n'a pas besoin de déployer toute sa force, mais même compromettrait en le faisant la réussite des coups qu'il porte ». L'importance du self-control d'une activité physique exciterait spécifiquement le système nerveux du sportif<sup>2</sup>. L'auteur compare ensuite les dépenses nerveuses de pratiques sportives comme la boxe ou l'aviron. Selon lui, le « boxeur ou (le) rameur, eux, n'ont point à se retenir et peuvent, comme de bonnes machines (sic), lâcher toute leur force à tout moment. C'est plus de labeur musculaire sans doute, mais c'est bien moins épuisant pour le système nerveux ». La tactique et la technique mobilisent en quelque sorte la pensée du sportif au point qu'il ne peut agir en simple « machine musculaire ». Cette explication apparaît, à l'auteur lui-même, tellement peu satisfaisante (en effet, difficile de considérer la boxe comme un sport où l'esquive, la retenue, la tactique sont exemptes) qu'il prolonge son argumentaire en exposant une idée intéressante. « Le contact de l'arme déclenche en lui le genre de bravoure qui serait la sienne en face du danger<sup>3</sup>. La mobilisation musculaire et nerveuse s'en ressent. Tout l'organisme y participe, et ainsi le résultat final sur l'organisme lui-même s'affirme dans le sens de l'excitation ou dans le sens de la détente ».

2. La question du self-control (auto-contrainte) est centrale dans les préoccupations de certains sociologues, anthropologues ou historiens du sport, et du corps en général. Cf. par exemple : (N.) ELIAS, 1973, (A.) RAUCH, 1982, (S.) HEAS, 1996, etc.

3. Nous soulignons.

(P.) De Coubertin semble trouver un **avantage esthétique, social, voire ontologique, à une certaine nervosité**. Il n'hésite pas à transférer un terme équestre, « la haute école » à d'autres pratiques, et même à l'ensemble des pratiques sportives. La « "haute école" désigne des exercices équestres d'un genre raffiné, dans lequel le cheval une fois dressé, a presque autant de part que le cavalier (...) c'est plutôt un "état d'esprit", selon la formule d'aujourd'hui, qu'un fait précis »<sup>1</sup>. L'escrimeur qui répond à cet état d'esprit est, en priorité, « préoccupé de la perfection de son geste, de sa tenue, de sa forme ». D'une manière étonnante, cette attention particulière à la forme, à la grâce gestuelle, va le plus souvent à l'encontre de l'efficacité. Le baron oppose, selon ses propres termes, « le "**haute école**" (qui) **dépense plus de nerfs**, se lasse plus vite (et) distribue médiocrement ses forces (au) "va de l'avant" ; celui-ci dépense plus de muscles : son effort est ordinairement calme, réfléchi, prolongé ». Le progrès sportif dépend davantage des sportifs possédant « l'instinct "d'aller de l'avant" (que ceux répondant à la grâce

sportive, même si) certains records de difficulté et d'élégance sont établis par les seconds ». La force apparaît davantage novatrice que la grâce... Une certaine distinction désintéressée ou bien la recherche du geste difficile (geste parfait ?) peuvent expliquer le comportement nerveux et erratique d'un sportif, le justifier presque. Hors mis ce cas, la nervosité et le sport apparaissent pour de Coubertin incompatibles.

1. (P.) DE COUBERTIN, Op. Cit., « La haute école », 1992 : 143-145.

#### IV - REMÈDES COUBERTINIENS À LA NERVOSITÉ

A l'instar de (S.) Freud, (P.) De Coubertin est sensible au « Malaise dans la civilisation »<sup>2</sup> dont une des caractéristiques est le développement de la « névrose universelle », termes dont il convient, lui-même, du caractère non-scientifique, sans négliger l'importance sociale du phénomène. Selon lui, cette névrose se caractérise par une agitation et une frustration. L'agitation provient de l'amélioration des conditions de transports et d'échanges, soit le phénomène de la multiplication des moyens de communication entre les hommes. La frustration, elle, est la conséquence de la possible ascension sociale pour quiconque se donne les moyens de réussir<sup>3</sup> ; il en découle un « effort humain » d'un genre nouveau empli de forte espérance, mais aussi d'une grande inquiétude, l'échec étant toujours possible. Or, cette « mobilisation permanente (...) est régl(ée), exécut(ée), prépar(ée) (...) naturellement par le système nerveux »<sup>4</sup>.

2. (S.) FREUD, *Malaise dans la civilisation* (1927), P.U.F., 1971.

3. Cf. premier chapitre. Rappelons que la fin du XIXe siècle est caractérisée par des mobilités socio-professionnelles ascendantes importantes : « le nombre de fonctionnaires double entre 1870 et 1911, de même que double celui des petits commerçants... » [G. VIGARELLO, Op. Cit., 1978 : 282].

4. (P.) DE COUBERTIN, Ibid., « Le sport peut-il enrayer la névrose universelle ? », 1992 : 120.

L'auteur n'est pas foncièrement pessimiste, au contraire, il constate l'adaptation réussie de « l'humanité (...) assez fortement organisée déjà pour (s)a défense »<sup>5</sup>. A ce titre, il explicite l'objectif sous-jacent de son approche : « voir se détourner vers la psychologie une attention médicale dont (il) redout(e) le caractère trop exclusivement physiologique »<sup>6</sup>.

5. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « Le sport peut-il enrayer la névrose universelle ? », 1992 : 122.

6. (P.) DE COUBERTIN, Ibid., (1913), Présentation de (J.P.) RIOUX, 1992 : 6.

Son interrogation sur la trop grande nervosité des sportifs mais également sur celle de tout un chacun est associée à une observation attentive de la réalité. Il se réfère, ainsi, à la capacité développée par les milieux sociaux modestes de « "ne pas s'épater" de ce qui (leur) arrive, des mésaventures, des ennuis, des échecs, cela consiste à les accueillir non point du tout avec résignation, pas même avec indifférence, mais avec un certain fatalisme dosé de résolution et d'espérance ». En

somme face aux conditions imposées de la « vie actuelle fort obsédante et énervante »<sup>7</sup> (bruit, exiguité de l'espace habitable), (P.) De Coubertin décrit le phénomène social acquis de « **solidité nerveuse** : (...) l'homme normal, habitué à dormir dans le silence et l'obscurité nocturne, arrive fréquemment à s'habituer au bruit de la rue ou à la lumière du jour, si les exigences du domicile ou du métier imposent de telles conditions à son sommeil »<sup>1</sup>. En ce sens, l'échec adaptatif de l'homme dont la conséquence est « l'excitabilité nerveuse, (constitue une) tare (...) acquise », une mauvaise préparation/réparation de la « **force nerveuse** et mentale qu'exige la civilisation moderne ».

7. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « Méfiance et confiance », 1992 : 108-109.

1. Nous retrouvons, ici, le fatalisme social (conservatisme) de de Coubertin, même lorsqu'il dit observer directement les conditions de vie des classes laborieuses.

Le baron s'intéresse, de ce fait, au développement des maladies nerveuses : « (celles) d'autrefois, à quelques rares exceptions près, tombaient sur des faibles ; elles s'abattaient peu à peu, lentement. Le propre de celles d'aujourd'hui – leur nouveauté, si l'on veut – c'est qu'elles terrassent aussi des forts sur qui elles agissent brusquement, avec une brutalité tout à fait inattendue »<sup>2</sup>. L'auteur présente les cas de malades fortunés, à l'abri du réel besoin, mais qui « s'étaient trop dépensés. La vie moderne – cette ébullition – les avait dévorés. La névrose universelle (indique) que l'activité présente pèse d'aplomb sur le système nerveux ». Les catégories sociales favorisées n'apparaissent plus hors d'atteinte des maladies nerveuses, soit de l'agitation/gesticulation corporelle, caractéristique jusqu'alors des dominés.

(P.) De Coubertin propose différentes **solutions** afin de juguler ce développement pathogène et « préserver nos nerfs »<sup>3</sup> des effets délétères des modes de vie modernes : **le sport, le repos, l'alimentation, le sanatorium et la discipline** seront présentés, ici, successivement.

2. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « Le sport peut-il enrayer la névrose universelle ? », 1992 : 121.

3. Nous soulignons. Cette expression indique l'inquiétude de de Coubertin face à la possible « contagion » nerveuse des catégories sociales qui lui sont familières.

Il souligne évidemment l'importance du sport pour résoudre ce « problème » nerveux: « le grand élément de lutte, le véritable protecteur pour les générations d'aujourd'hui, c'est le sport (...) il apparaît comme le plus puissant "arc-boutant" à l'aide duquel l'homme consolidera son système nerveux dangereusement ébranlé »<sup>4</sup>. Néanmoins, (P.) De Coubertin n'apparaît pas convaincu des effets propres du sport afin d'atteindre la « détente désirable ». Il est conscient que le sport lui-même, bien que nouveau-né, doit se réformer. Il propose **une autre manière de pratiquer les sports** étant donné la précipitation quotidienne des hommes. « L'habitude d'être souvent pressé fait que nous le sommes toujours et que nous ne savons plus distinguer entre ce qui est urgent et ce qui ne l'est point »<sup>5</sup>. Les conditions de la pratique sportive aggravent, parfois, l'état de nervosité : précipitation, bruit, empressement de bien faire, de tout faire, etc. « Pour que le sport puisse enrayer la névrose universelle, il faut qu'il se pratique dans le calme : calme physique, calme mental, calme technique. (...) A la fatigue salutaire des muscles, elle (la hâte) ajoute la mauvaise fatigue des nerfs excédés ».

(P.) De Coubertin présente une théorie et une pratique psycho-physiologiques très proches des méthodes d'auto-suggestion qui font florès à son époque. Il n'est pas le seul à avoir recours à cette « collusion entre les techniques de la gymnastique et les techniques de la suggestion. Les gymnastes trouveront longtemps un intérêt dans ces techniques supposées aider à la maîtrise des volontés. Lagrange écrit dans la revue d'hypnotisme, Tissié recourt dans ses recherches cliniques aux formules suggestives »<sup>6</sup>. P. De Coubertin préconise, quant à lui, de « **savoir dételer** »<sup>7</sup>.

4. (P.) DE COUBERTIN, *Ibidem*, 1992 : 124.

5. (P.) DE COUBERTIN, *Ibidem*, 1992 : 128.

6. (G.) VIGARELLO, *Op. Cit.*, 1978 : 281 dont la note 41.

7. (P.) DE COUBERTIN, *Ibidem*, « **Savoir dételer** », 1992 : 80-81.

Or, précise-t-il, la bonne volonté, seule, ne suffit pas. Différentes conditions facilitent cette distanciation à l'activité trépidante quotidienne. Première condition, le changement de lieu permet de contrer l'énerverment et l'agitation : « le cadre dans lequel on vient de fournir un effort semble être imprégné en quelque sorte de cet effort, même s'il n'est pas aisé de s'en détacher, d'en isoler sa pensée et ses nerfs. L'ouvrier éprouve clairement ce phénomène quant il va au cabaret. Jamais, sur son chantier ou dans son atelier, il ne réussirait à se reposer aussi bien pendant ses interruptions de travail ». Cette remarque révèle une étonnante perspicacité sociologique, ergonomique et relaxative<sup>1</sup>.

1. Néologisme utilisé dans (S.) HEAS, *Op. cit.*, 1996 : 12 et s..

Deuxième facteur inhibant la nervosité : **l'immobilité**. Elle apparaît généralement souhaitable, mais peut grever, quelques fois, considérablement le processus de détente. Car, l'homme se différencie de l'animal pour qui la seule immobilité favorise inmanquablement la détente : « il est des heures où la détente désirable ne peut pas s'opérer ; en vain, la poursuivrait-on ; cette poursuite inefficace risquerait de n'engendrer que de l'énerverment ». (P.) De Coubertin souligne, par contre, les bienfaits de la position corporelle adoptée, l'allongement est bénéfique souvent : « il est surprenant combien la position horizontale favorise la détente générale et, s'il y a addition de silence et de plein air, on est presque sûr d'atteindre rapidement un résultat appréciable ». L'intérêt, si ce n'est l'originalité, des analyses du baron se situe au niveau de son plaidoyer en faveur de la position assise ou semi-assise. Notre travail récent sur les méthodes de relaxation en France met en évidence la tendance accrue au « désallongement » des relaxés : une partie des praticiens relaxant autrement que dans/par la position allongée classique (du repos, du sommeil ou de l'analyse psychologique dans notre aire culturelle). Afin de rendre compte de cette évolution récente, nous avons extrapolé le concept ethnologique de « relevailles »<sup>2</sup>. Aujourd'hui, de plus en plus, la position assise sur une chaise ou un relax., voire la position debout, sont utilisées comme postures de relaxation. Or, (P.) De Coubertin adopte sur ce point une position de précurseur en vantant dès les premières décennies du siècle les bénéfices de « la chaise longue de l'athlète (...) il conviendrait que ce citoyen pressé eût le courage, la force d'âme de passer dix minutes étendu (...) de s'impos(er) ce stage si précieux »<sup>3</sup>. S'allonger, s'étendre, se reposer sont présentés comme des actions valeureuses, courageuses et finalement bénéfiques pour le sportif. Quel retournement de valeurs dans ces siècles de la force et de l'énergie que sont les XIXe et XXe siècles<sup>4</sup> ! Plus encore, (P.) De Coubertin fait

preuve d'un pragmatisme pointilleux puisqu'il préconise « la chaise longue de paille (ou) en rotin, permet à l'homme, par sa forme et son élasticité, de se procurer un maximum de détente en un minimum de temps ».

2. (S.) HEAS, Ibid., 1996 : 84. Les relevailles constituent un rite d'agrégation au collectif pour la mère après l'accouchement ; nous l'avons employé à la fois dans ce sens fonctionnel, mais également en utilisant son implication morphologique d'être humain qui se (re)lève pour prendre part à l'activité du groupe... sous un jour et avec un statut nouveaux.

3. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « La chaise longue de l'athlète », 1992 : 19 et 22.

4. Voir par exemple : (G.) ANDRIEU, L'homme et la force ; des marchands de la force au culte de la forme (XIX et XXe siècles), 1988.

Le rénovateur des jeux Olympiques est traditionnellement reconnu comme le défenseur d'« un culte volontaire et habituel de l'exercice musculaire intensif incité par le désir de progrès et ne craignant pas d'aller jusqu'au risque »<sup>5</sup>. Pour autant, il ne néglige pas une certaine sécurité que les périodes de repos, y compris pendant la pratique sportive, doivent conforter<sup>6</sup>. Il vante sans compter le délassement non seulement « cérébral (mais) au point de vue général, il ne faut pas seulement l'immobilité, il faut le silence des muscles »<sup>7</sup>. Il utilise la métaphore théâtrale de « l'entracte tout à fait essentielle à la mise en valeur de la pièce ». Les intérêts de **(P.) De Coubertin** pour le repos, la détente, mais aussi pour les « cours de sommeil » le révèlent, donc, **pionnier des praticiens de la relaxation appliquée aux sports**, puisque les années 1910 correspondent à leur éclosion socio-historique en Allemagne et aux Etats-Unis.

5. (P.) DE COUBERTIN, Pédagogie sportive, 1934 : 17.

6. (S.) HEAS, Propédeutique d'une pratique à non-risque, Cahiers de Sociologie économique et culturelle, n°23, 1995 : 111-122.

7. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « La chaise longue de l'athlète », (1913) 1992 : 22. Souligné par l'auteur.

(P.) De Coubertin ne développe pas dans Essais de psychologie sportive, les bénéfices d'une alimentation saine, ni d'ailleurs son contenu : ils lui apparaissent comme une évidence au même titre que l'air frais que l'homme (sportif) respire. Par contre, il n'hésite pas à braver certaines représentations médicales. (P.) De Coubertin préconise, ainsi, l'ouverture de « sanatoriums pour bien-portants (...) c'est-à-dire d'établissement(s) ayant en vue la conservation ou la consolidation de la santé »<sup>1</sup>. Il précise les applications en faveur des travailleurs non-manuels, car l'imagination prolonge « le métier cérébral »<sup>2</sup> au-delà des gestes qu'il provoque et des lieux où il s'exerce. Dans ce contexte, le sanatorium doit éviter aux « bien-portants » le surmenage qui n'est autre que l'enchevêtrement des fatigues musculaires et nerveuses. (P.) De Coubertin ne se limite pas à proposer des solutions, il invente ou plus modestement encourage des innovations institutionnelles. Ainsi, n'hésite-t-il pas à vanter les complexes d'hôtellerie sportive où le repos et la nuitée sont prolongés d'activités comme le ski, le patinage, le bronzage (intégral)... Ces propositions apparaissent comme de véritables avant-goûts de « l'hybridation » des pratiques de loisirs actuelles soulignée par C. POCIELLO<sup>3</sup>.

1. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « Les sanatoriums pour bien-portants », 1992 : 41.
2. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, 1992 : 43.
3. (C.) POCIELLO, Les cultures sportives, P.U.F., 1995 : 256.

Enfin, (P.) De Coubertin se réfère indirectement à la notion d'auto-contrainte entrevue précédemment, notion qui apparaît, aujourd'hui, centrale à toute réflexion sur le corps. L'auteur loue les « amateurs de sport qui sont maîtres de leurs nerfs »<sup>4</sup>. Il vante plus précisément les pratiquants dont « l'idée de la promenade à cheval ou en bateau évoque infailliblement la notion du cheval emballé ou du bateau qui chavire ». Et pourtant, à force de persévérance et de volonté, ils arrivent à surmonter ces peurs qualifiées par le baron de « neurasthéniques ». La pratique poursuivie des sports constitue une véritable pédagogie, voire une thérapie culturelle, de maîtrise psycho-corporelle. Durant les épreuves sportives ou bien à partir d'elles il s'agit de sauver « La Face »<sup>5</sup>. (P.) De Coubertin n'analyse pas ici les comportements de sportifs particulièrement entraînés : « il s'agit (dit-il) d'hommes normaux employant leur vouloir à dissimuler soit la peur soit la souffrance qu'ils éprouvent, derrière une façade d'imperturbabilité ». Or, cette ligne de conduite impassible, cette « ligne de défense » comme il l'appelle, réfère à une donnée socio-culturelle propre à l'aire occidentale. En effet, ce corps en apparence indifférent à la douleur, ou du moins devant y faire face, est une figure valorisée par l'Occident et le Christianisme en particulier<sup>6</sup>. L'analyse coubertinienne emprunte, évidemment, aux habitudes mentales et aux expressions de l'époque où les nerfs occupent une place importante : « que les nerfs se démènent et se révoltent s'ils le veulent ; ce sont les muscles qui sauvent la face ».

4. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « La psychologie du costume sportif », 1992 : 64. Cette représentation stipulant que le sportif doit rester maître de ses nerfs est toujours évoquée aujourd'hui. Par exemple, (D.) GUAY à propos de la violence souligne que « chaque joueur doit constamment se contrôler (...) ne pas perdre le contrôle de ses nerfs ». Pourtant, quelques dizaines de pages plus avant il définit le « sport comme une réponse culturelle à des besoins de s'exprimer, de se réaliser, de se distinguer, de dominer ». L'auteur oublie, paradoxalement, la forme transitive pour le dernier verbe : il écrit « dominer » à la place de « se dominer » (?)... [ (D.) GUAY, La culture sportive, 1993 : 94].
5. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « La Face », 1992 : 117.
6. (S.) HEAS, Ibidem, 1996 : 61.

Or, perdre la face, ne pas pouvoir surmonter sa peur révèlent un self-control insuffisant qui peut conduire l'individu à l'état neurasthénique. (P.) De Coubertin le considère comme un état psychique et physique proche d'un niveau zéro : les « neurasthéniques accidentels sont en général des gens dont un réservoir essentiel s'est vidé sans qu'il soit possible de le remplir à nouveau autrement que goutte à goutte. C'est pourquoi leur seul véritable médecin est le Temps avec ses habitudes infirmières : Patience et Résignation »<sup>7</sup>.

7. (P.) DE COUBERTIN, Ibidem, « Remèdes sportifs pour les neurasthéniques », 1992 : 182.

Pour autant, l'auteur de l'ensemble des articles intitulés Essais de psychologie sportive propose, encore une fois, des solutions. Elles ne sauraient, selon lui, être recherchées dans les médicaments au sens occidental du terme, soit « des petites pastilles et des petites pilules ». Cette piste pharmacologique est sans issue. Par contre, l'hygiène de vie basée sur « la simple régularité d'une alimentation normale et de repos » constitue des moyens salvateurs importants. Si ces principes ne sont pas suffisamment réactifs, cela dénote l'atteinte du « sentiment viril » de l'individu. Ce ressort essentiel à la vie (masculine ?!) rejoint quasi-parfaitement le postulat fondamental de la théorie adlérienne citée précédemment. Cette concordance dénote la symbolique sexuelle sous-tendant le thème du nerveux et des nerfs dans les années 1910<sup>1</sup>. Cette « énergie corporelle et cette confiance en soi », caractéristiques du sport, ne peuvent être efficaces pour les neurasthéniques sévères dans la mesure où « à la fatigue musculaire se superposera en effet chez eux une dépense de force nerveuse exagérée ». Une discipline rigoureuse, un enrégimentement imposé sont, alors, susceptibles de restaurer les forces nerveuses et physiques des neurasthéniques, par conséquent leur vigueur. (P.) De Coubertin en appelle à ces solutions dans une optique de santé publique. « Ce qui (va) les repos(er) c'est la détente psychologique produite par l'enrégimentement, l'obéissance et l'insouciance. Il y a eu là une véritable "cure mentale". Ce point de vue n'a pas été considéré jusqu'ici. Quand il se sera (...) peut-être verra-t-on surgir des sanatoriums organisés militairement »...

Au total, les nerfs mis à rude épreuve sollicitent aux débuts du siècle des intérêts importants, notamment dans le champ sportif. Aujourd'hui, les discours sont légèrement différents dans leur forme : l'excitabilité nerveuse laisse place au syndrome hyperkinétique, la fatigue nerveuse à l'épuisement ou burn out, etc. Au-delà des mots, les attentions corporelle et psychologique se sont accrues, massifiées. (G.) VIGARELLO rappelle les ambitions du spectacle sportif et de sa morale du fair-play aux débuts du siècle en citant (J.) PREVOST dans Plaisir des sports, essai sur le corps humain (1925<sup>2</sup>).

1. L'étymologie du mot « nerf » réfère à cette symbolique sexuelle et vitale (recherche socio-historique en cours).

2. (G.) VIGARELLO, Une histoire culturelle du sport ; techniques d'hier... et d'aujourd'hui, 1988 : 147.

« Peut-être un jour le **spectacle des champions sera-t-il mis au rang des traitements toniques pour** les faibles, **les nerveux** et les convalescents ; les vieillards iront y reprendre quelque souplesse et quelque élan ». Le sport se présente, donc, aux débuts du siècle comme un mobilisateur psycho-social, voire comme un restaurateur vital. Ces fonctions demeurent indéniables. A contrario aujourd'hui, le règne des tranquillisants dans le traitement des nerveux et autres agités des pays développés est censé contrebalancer les effets de l'activité professionnelle ou sportive, contrer les effets excitants des médias mais également ceux des apports vitaminiques dans l'alimentation moderne, etc. En somme, les analyses des représentations nerveuses d'hier confirment la récurrence de produits consommés ou de pratiques recommandées afin de répondre au mode de vie socialement et culturellement valorisé d'une époque. Or, le mode de vie moderne apparaît profondément ambivalent puisqu'il nous recommande d'être à la fois énergique et détendu, empli de vigilance et de lâcher-prise...

## BIBLIOGRAPHIE

- Adler A., Le tempérament nerveux ; éléments d'une psychologie individuelle et leurs applications à la psychothérapie, Payot, (1912) 1992.
- Andrieu G., L'homme et la force ; des marchands de la force au culte de la forme (XIXe et XXe siècles), Actio, 1988.
- Andrieu G., L'éducation physique au XXe siècle : une histoire des pratiques, Librairie du sport, 1990.
- Bouloungne P.Y., La vie et l'œuvre de Pierre de Coubertin (1863-1937), Ottawa, Léméac, 1975.
- Brohm J.M., Sociologie politique du sport, Paris, J.P. Delarge, 1976.
- Bruant G., Anthropologie du geste sportif ; la construction sociale de la course à pied, P.U.F., 1992.
- De Coubertin P., L'éducation en Angleterre, Paris, Hachette, 1908 (B.N.).
- De Coubertin P., Essais de psychologie sportive (1913), Edition (J.) Millon, 1992.
- De Coubertin P., Pédagogie sportive, Bureau international de Pédagogie sportive, 1934.
- Descamps M.A., Corps et psyché ; histoire des psychothérapies par le corps, P.U.F., 1992.
- Elias N., La civilisation des mœurs, Calmann-Lévy, 1973.
- Elias N., Dunnig B., (The quest of excitement) Sport et société ; la violence maîtrisée, Fayard, 1986.
- Guay D., La culture sportive, P.U.F., 1993.
- Héas S., Relaxation : propédeutique d'une pratique à non-risque, Cahiers de Sociologie économique et culturelle, n°23, 1995 : 111-122.
- Héas S., La relaxation comme « médecine » de ville ?, Thèse de Sociologie, U.S.H.S. de Strasbourg, 1996.
- Le Breton D., Passions du risque, Métailié, 1991.
- Le Play F., La doctrine sociale, Genève, Slatkine, 1988.
- Léziart Y., Sport et dynamiques sociales, 1989.
- Mazzuchelli L., Reichel F. & « Eole », Les sports athlétiques, E.P.S., (1895) 1993.
- Pociello C., Les cultures sportives, P.U.F., 1995.
- Rauch A., Le corps en éducation physique, P.U.F., 1982.
- Sagnes J., « Le sport dans la littérature et au cinéma », Le sport dans la France contemporaine, Ville de Béziers/P.U.Perpignan, 1996, pp.105-119.
- Schmitt J.C., La raison des gestes dans l'Occident médiéval, Gallimard, 1989.
- Schurmans M.N., Maladie mentale et sens commun ; une étude de sociologie de la connaissance, Delachaux-Niestlé, 1990.
- Ulmann J., De la gymnastique aux sports ; histoire des doctrines de l'éducation physique, Vrin, (1965) 1977.
- Vigarelo G., Le corps redressé ; histoire d'un pouvoir pédagogique, Delarge, 1978.
- Vigarelo G., Une histoire culturelle du sport ; techniques d'hier... et d'aujourd'hui, E.P.S/ Laffont, 1988.