



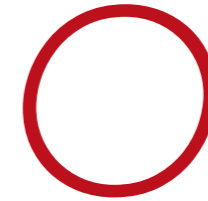
Dossier de Presse
Psychanalyse du sportif
d'endurance

L'identité en marche

S

05

Le mot de l'auteur



12

Réunir le sport et la psychanalyse au cœur d'un ouvrage captivant

M

06

Les intentions de l'auteur

06 Argument du livre

07 L'écriture

14

La revue de presse parue dans Critiques libres le 28/12/2019

M

08

Les conclusions de l'auteur

A

20

Le mental et la motivation : carburant du sportif d'endurance

09

Un ouvrage qui s'immerse dans les pensées des sportifs

R

21

Le loisir préféré des français, preuve à l'appui

I

10

La psychologie positive : la colonne vertébrale de la carrière de Florence Puklavec

22

Au cœur de l'ouvrage

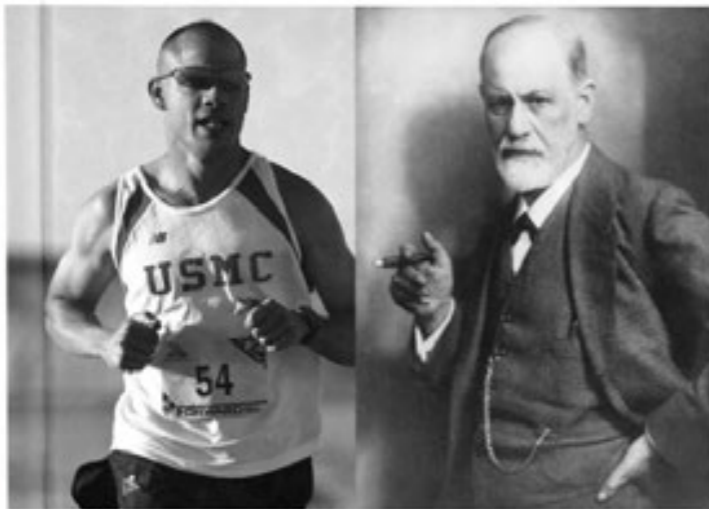
E

« UNE RÉFLEXION DE MANIÈRE CONCRÈTE
ET DOCUMENTÉE SUR LE SUJET DE LA QUÊTE
D'IDENTITÉ À TRAVERS LE SPORT. »

Florence PUKLAVEC

**PSYCHANALYSE
DU SPORTIF D'ENDURANCE**

L'identité en marche



Le mot de l'auteur



déroule au niveau psychique.

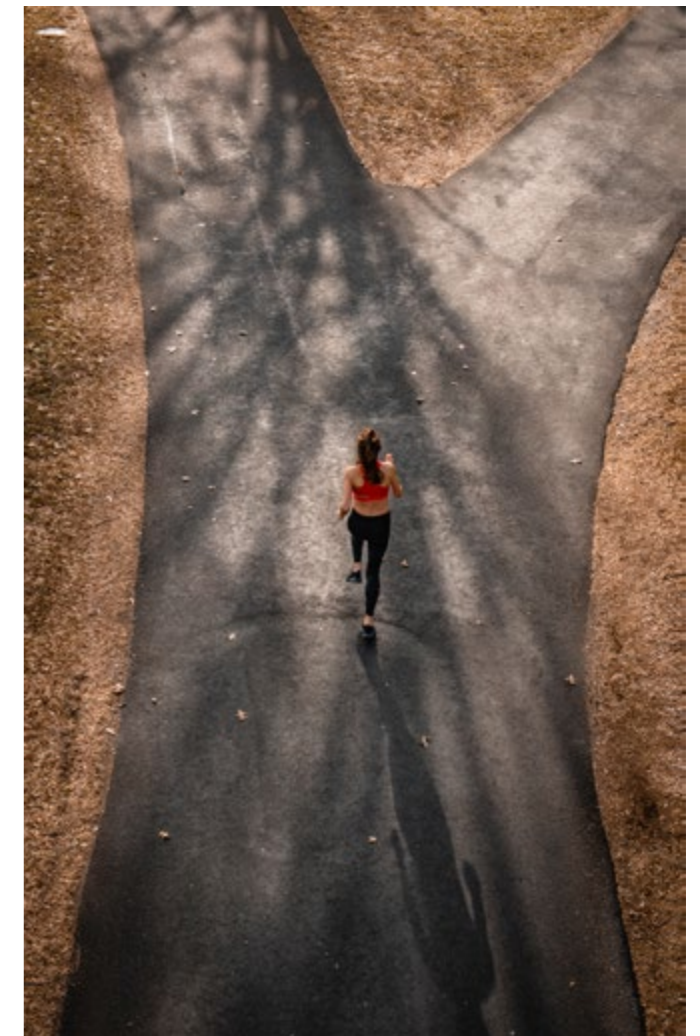
Marathonienne, psychanalyste et hypnothérapeute, j'ai choisi d'investir ce champ interne et intime de la pratique sportive d'endurance au travers de vingt entretiens conduits auprès d'athlètes de tout niveau : professionnel, semi-professionnel ou encore amateur, afin de recueillir la mise en mots des ressentis et d'en réaliser des interprétations psychanalytiques."

"Il est courant de dissocier l'esprit et le corps. Cependant, mon métier de psychanalyste et ma passion pour la course à pied m'ont conduite à une analyse clinique de la pratique de sports d'endurance.

Ne vous êtes-vous jamais demandé : « mais pourquoi le font-ils ? ». Ces sportifs d'endurance, marathoniens, triathlètes, trailers, quittent le monde de l'équilibre, de la tranquillité et du repos du corps pour des heures, que certains qualifieront de souffrances reflétées par des images de corps épuisés, chancelants ; ou que d'autres identifieront comme du plaisir signifié par des sourires béats après une aventure hors du commun.

Qu'est-ce qui pousse ces citoyens ordinaires à se lancer dans de tels défis. Cet essai intitulé « Psychanalyse du sportif d'endurance » explore ce qui se joue au cours de la pratique sportive de l'entraînement à la compétition. Cet espace particulier constitue une opportunité pour le sportif d'une exploration de lui-même propre à affiner la connaissance de soi.

C'est l'occasion pour les sportifs d'endurance, leurs proches, les coachs, et les futurs pratiquants peut-être encore hésitants de comprendre non pas ce qui se joue au niveau corporel, car de nombreux ouvrages y participent, mais de saisir ce qui se

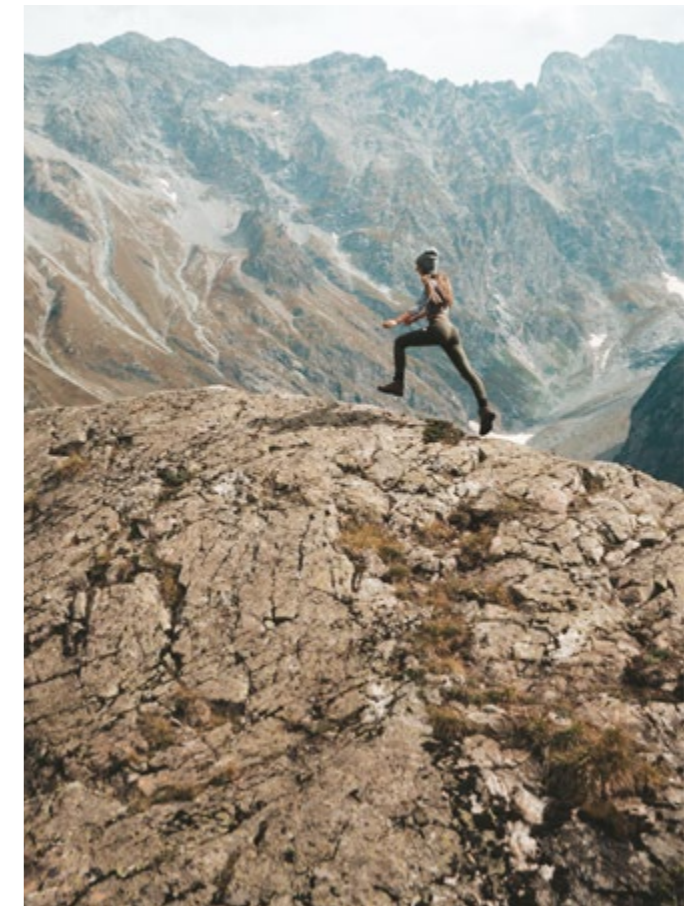




L'écriture

"Mon écriture a suivi le cheminement du sportif de l'entraînement à la compétition. Elle fût naturelle, guidée par les souvenirs de mes propres entraînements et compétitions tissés à la théorie psychanalytique. J'avais envie de donner à voir ce qu'il se passe dans l'intime du sportif pour tous ceux qui ne le sont pas, qui restent dans l'incompréhension du plaisir éprouvé.

Relire Freud, Lacan, Dolto, Nasio ou encore découvrir d'autres auteurs psychologiques ou psychanalyste, avec à l'esprit les liens potentiels avec la pratique a été une nouvelle exploration, l'ouverture d'un nouveau sens,



d'une nouvelle compréhension dans mon propre rapport au sport.

Les rencontres avec les autres sportifs m'ont permis d'entrer dans l'intime sportif de l'autre, de distinguer comment ces autres appréhendent, parlent, qualifient, ressentent l'entraînement, la compétition et ce fût un réel plaisir de m'enrichir de ces représentations, de les travailler, de les analyser, de les interpréter. Il s'est agi à partir de ces histoires, de cette mosaïque d'en faire un tout harmonieux, cohérent, rassemblant des convergences, sans globaliser, tout en distinguant les singularités."

Les intentions de l'auteur

Argument du livre

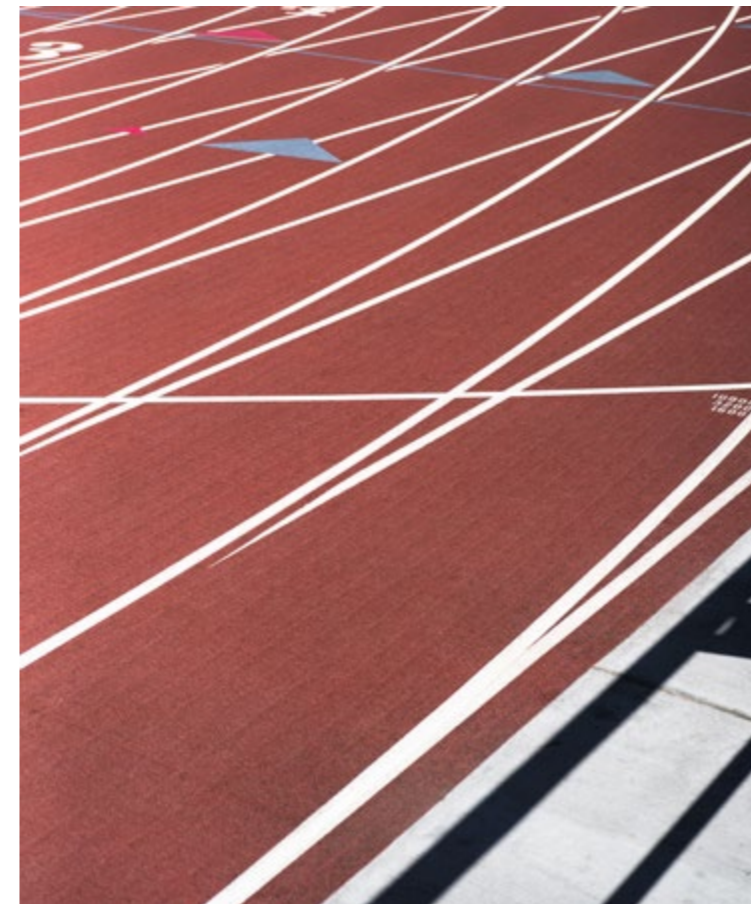
"Nous connaissons tous des sportifs de la première heure ou encore de ceux qui se découvrent sur le tard et qui se lancent à corps perdus dans une pratique en compétition sur des distances que d'aucuns jugent extrêmes.

C'est donc un regard d'abord théorique puis une attention plus particulière que j'ai choisi de porter à travers la parole de sportifs. Il s'agit de comprendre, d'une part, le rôle que joue le sport d'endurance en compétition dans un parcours de vie et d'autre part, comment cette pratique sert l'avènement du sujet.

Les expériences sont multiples, nous retrouvons ceux qui ont baigné dès le plus jeune âge dans

une culture familiale du sport et d'autres qui après des événements particuliers tels que des blessures, la maladie, le décès d'un proche viennent au sport d'endurance et cheminent dans une relation à soi et aux autres figurant les mouvements d'investissement et de retour narcissique procurés par l'acte et le discours qui l'accompagne.

Mon expérience m'a servi à saisir de manière singulière ce rapport entre le sport et la psychanalyse, mais également les bienfaits et les risques de tels investissements selon la structure psychique des sujets."



Les conclusions de l'auteur

“ **Le plaisir que le sportif prend à ressentir son corps fonctionner lui confère un sentiment de toute puissance et d'autosuffisance.** ”

Si je devais retenir quelques éléments saillants de cette production, ce serait d'abord l'auto-érotisme sportif que je relie directement à l'auto-érotisme infantile qui fonde le narcissisme. Il s'agit de la force du vivant fondant ce qui donne envie de continuer à vivre, à se sentir actif, vivant et conquérant et participe à la construction d'un moi solide.

Cet auto-érotisme sportif s'inscrit dans le prolongement d'un mouvement régulier qui réactive l'écoute des sensations corporelles. Le plaisir que le sportif prend à ressentir son corps fonctionner lui confère un sentiment de toute puissance et d'autosuffisance.

Puis l'importance du discours qui accompagne l'acte, celui du sportif qu'il adresse à lui-même pour s'encourager, se mettre en garde. Dans cette dialectique du Moi Je sujet ou Moi objet, le sportif retrace ses états internes physiques et psychiques.

Cet auto-dialogue développe une capacité à s'auto-objectiver et participe de la connaissance de soi. Puis il y a le discours adressé aux autres, au cours duquel le sportif se dit soi-même. Il opère un recul réflexif, symbolise, mets en mots ses « exploits », ses sensations, ses émotions, ses doutes et ses difficultés, son histoire.

Symboliser, c'est transformer les éléments de l'environnement pour se les approprier, c'est un préalable à toute subjectivation.



Un ouvrage qui s'immisce dans les pensées des sportifs



Guy Lesoeurs - Psychothérapeute, mentor de Florence Puklavec et auteur de la préface de l'ouvrage.

Lissu du mariage de ses compétences professionnelles et de ses résultats d'études, la rédaction de l'ouvrage "Psychanalyse du sportif d'endurance" a également été rendu possible grâce à la supervision de la pratique clinique. Ce procédé par lequel un professionnel de la santé mentale s'appuie sur

l'expérience d'un confrère pour lui opposer ses théories, permet aux deux praticiens de conserver un degré constant de formation et de perfectionnement de leur art. Cet amour et cet échange autour de thématiques professionnelles permet à Florence Puklavec de maintenir en éveil constant la soif de connaissances et le désir

de tout mettre en oeuvre pour se rendre utile auprès de ceux qui en ressentent le besoin. Cette combinaison d'altruisme et de professionnalisme peut permettre de donner vie à de formidables sujets d'études enrichissant tant pour le corps médical que pour le grand public.

La psychologie positive : la colonne vertébrale de la carrière de Florence Puklavec

**Portrait d'une thérapeute qui a fait
de la psychologie positive son mantra.**

Lorsque la capacité d'écoute se mêle aux compétences thérapeutiques et à la bienveillance, c'est la naissance d'une vocation pour Florence Puklavec.

Formée aux pratiques thérapeutiques modernes, Florence se crée une place dans l'univers de la santé mentale en apportant douceur, accompagnement et positivité à ses patients.

Le chemin ne s'arrête pas là pour notre professionnelle de santé qui au fil des années approfondit ses connaissances et perfectionne son approche thérapeutique de la santé mentale en multipliant les domaines d'intervention.

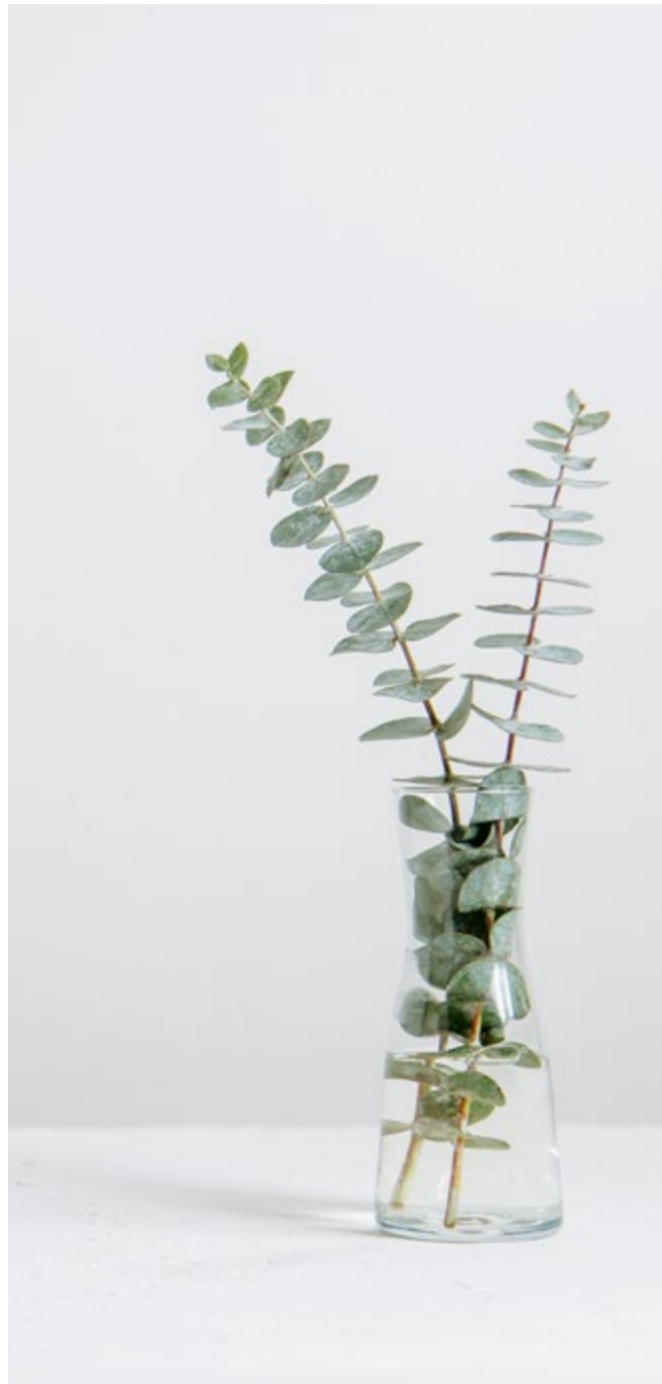
Désormais psychanalyste, hypnothérapeute et préparatrice mentale, Florence accompagne ses patients dans la quête d'un avenir apaisé pour inscrire leur démarche thérapeutique dans une dynamique positive et sereine.

“ Lorsque Florence m'accueille, je suis tel un oiseau blessé, à terre, je n'avance plus. L'attention et la délicatesse dont elle fait preuve, vous aide à décharger ce poids et vous guide pour prendre votre envol. On retrouve son estime de soi et un sens à sa vie. Grâce à cet échange sincère, l'envol est possible car rien n'est impossible. ”

Laurence

“ C'est un réel plaisir d'avoir pu être accompagnée par Florence, elle m'a permis de reprendre confiance en moi, m'a redonné le goût au sport en m'aidant à fixer des objectifs mais aussi l'envie de prendre soin de moi ! ”

Léa



Réunir le sport et la psychanalyse au cœur d'un ouvrage captivant



En évoluant constamment au sein de la communauté sportive, il s'agissait là pour la professionnelle d'un terrain d'observation propice à la découverte et à l'analyse des procédés sportifs utilisés par ses comparses.

Avec minutie, méthodologie et précision, Florence est parvenue à décrypter les codes du monde de l'endurance et à les rendre accessible à tous en misant volontairement sur des explications limitant le jargon utilisé par les professionnels de santé.

“ Une paire de runners aux pieds, un calepin à la main, et tous les ingrédients sont réunis pour mener une étude captivante. ”

Marathonienne et adepte de tout type de pratiques sportives, c'est tout naturellement que Florence a eu l'idée de faire se rencontrer ses deux passions !

Un domaine encore vierge de toute documentation, l'occasion rêvée pour Florence de mobiliser toutes ses connaissances théoriques, et d'appliquer les codes de psychologie aux sports d'endurance.

Une paire de runners aux pieds, un calepin à la main, et tous les ingrédients sont réunis pour mener une étude captivante et riche d'analyses pour mieux décrypter ce qu'il se passe dans le cerveau d'un sportif.

Comprendre le mécanisme d'un entraînement requérant de l'endurance, les facteurs de motivation et de progression, la manière de stimuler son mental pour persévérer, autant d'éléments qui couplés à une analyse psychologique permettent une meilleure compréhension globale.



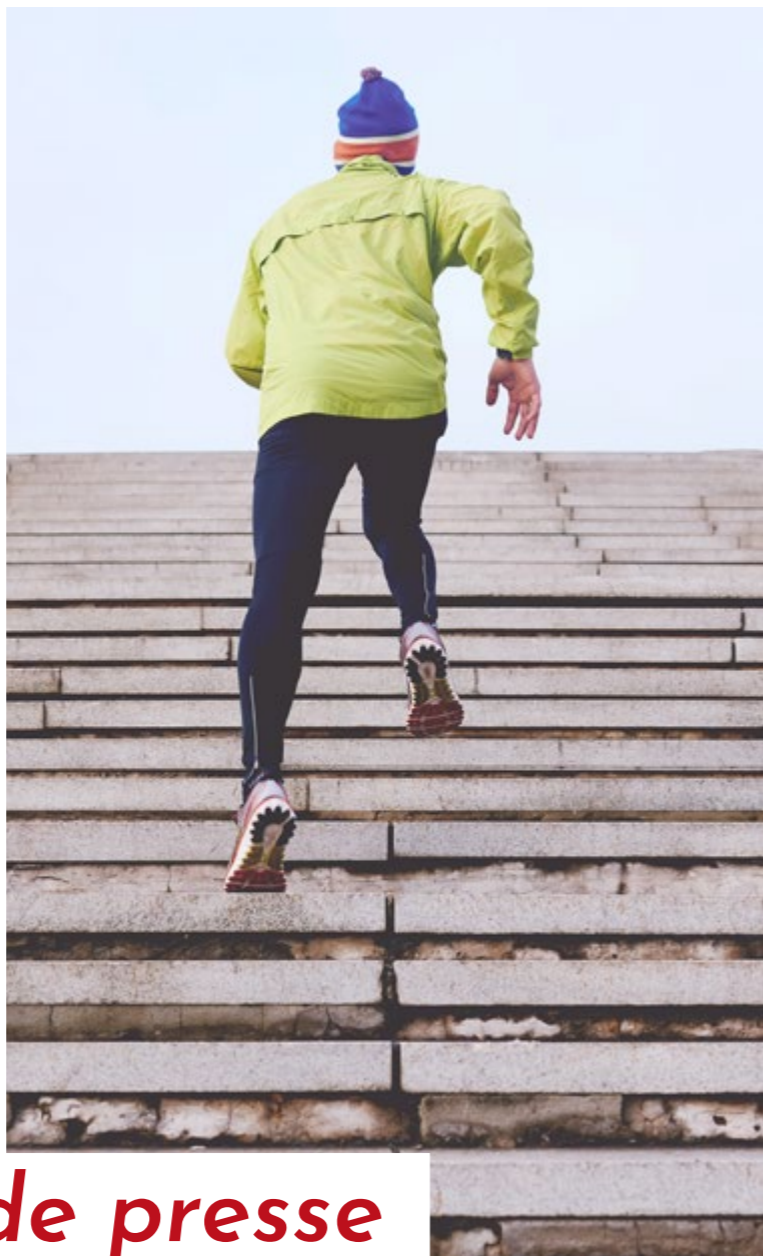
Guy Lesoeurs psychanalyste, psychothérapeute, sexothérapeute dit dans la préface que lorsque vous courez, vous accomplissez votre désir du moi idéal et d'idéal du moi. Pourriez-vous expliquer ?

Le désir du moi idéal c'est le moi de l'enfance, du moi infantile. Celui-ci se retrouve dans cette capacité à appréhender son corps dans l'exercice physique puisque le nourrisson perçoit le monde à travers son corps. Et c'est vrai que dans le sport et notamment dans le sport d'endurance, on obtient un contact particulier avec les éléments dans ce mouvement du corps. Quant à l'idéal du moi, c'est par le biais de la compétition que l'on va chercher des valeurs qui nous sont chères comme par exemple le dépassement de soi. C'est à la fois quelque chose de très enfantin dans le rapport au corps et quelque chose qui va se diriger vers l'accomplissement de soi qui pourrait constituer l'idéal d'une valeur que l'on va rechercher.

Quelle est pour vous la différence entre un sport d'endurance et un sport qui ne l'est pas ?

Je pratique le fitness et je ne retrouve pas du tout les mêmes sensations. Dans le sport d'endurance, on laisse filer la pensée sans se préoccuper du mouvement et l'on arrive à une sensation de bien-être. Côté fitness, on est davantage axé sur un travail du corps et l'on n'a pas la symbiose du corps et de la pensée comme il existe dans un sport d'endurance. Dans mon livre, j'ai interviewé des sportifs, anciens pratiquants de sports d'opposition, notamment le football. Ils font la comparaison entre ces sports finalement très frontaux où l'on se blesse, et où l'on ne trouve pas un véritable plaisir comme lorsque l'on court ou que l'on nage.

La revue de presse parue dans Critiques libres le 28/12/2019



Vous parlez dans votre livre d'une expérience sport en général et psychiatrie. Quelle est-elle ?

D'après ce que j'ai lu, le sport est de plus en plus présent au sein du milieu psychiatrique et également en ESAT (établissement spécialisé dans l'aide au travail). Cela permet aux personnes atteintes de troubles psychiatriques de pouvoir ressentir les contours de leur corps, ce qui est leur moi et pas leur moi. Cela leur permet aussi d'utiliser les mécanismes de la défense de la décharge qui n'est pas forcément un mécanisme utilisé par tous.

Est-ce que cela permet de réduire les médicaments ?

Il me semble que la sécurité sociale avait fait une étude à ce sujet. Il existe également des études anglo-saxonnes qui démontrent que sur un public atteint d'une dépression modérée, le sport quel qu'il soit améliore nettement les symptômes dépressifs et l'estime de soi à partir du moment où la pratique est régulière. Selon votre pathologie, le sport sera un bon soutien aux médicaments sans s'y substituer pour autant, mais pouvant permettre une diminution. Tout en s'aidant d'une thérapie et d'une prise en charge globale. La compétition qui implique le regard de l'autre apporte aussi un regard valorisant et porté vers le narcissisme...

Vous dites que le sport d'endurance conduit à l'auto-érotisme ?

Oui, le temps d'endurance représente un plaisir de soi sur soi. Comme le nourrisson va se faire plaisir en tétant son pouce. Un sportif d'endurance n'a pas besoin d'autre chose que de son propre corps pour arriver à se faire plaisir. Et c'est la raison pour laquelle il est dans l'auto-érotisme. Mais il faut déjà une certaine pratique car si l'on est débutant, l'auto-érotisme sera absent et sera remplacé par la contrainte. Mais une fois que l'on a dépassé cette contrainte et que l'habitude s'installe avec un corps formé et entraîné, l'on va pouvoir accéder au principe de plaisir... On est en accord avec l'environnement, et comme je le dis, on devient la pluie, le vent, le soleil. On démarre avec le froid, on le subit, et puis rapidement on fait partie de cet environnement, et on s'y intègre totalement. C'est typique du bébé qui considère que le monde qui l'entoure c'est lui...



Ce plaisir que l'on éprouve peut conduire à une dépendance ?

Effectivement, si la personne a plutôt un profil dépendant, elle va rapidement tomber dans le besoin et non plus dans l'envie de faire du sport. Parmi les sportifs interrogés dans mon livre, certains malgré le fait qu'ils soient blessés continuent et peuvent se mettre en danger.

Le sport d'endurance peut combler un manque sexuel ?

Oui car cela va constituer une décharge partielle qui ne va pas être dirigée vers un objet sexuel ni vers l'orgasme mais vers une libération momentanée. Cela peut servir de palliatif mais il va rester un reliquat qui est la frustration.

Le manque de sport d'endurance peut aussi avoir un impact négatif au niveau

psychique. Le cas de Géraldine que vous citez en est un exemple ! Elle déclare : « Quand je ne courais pas, je devenais folle dans ma tête, m'énervais beaucoup plus vite, gambergeais, cherchais des problèmes là où il n'y en a pas. »

Quand la personne possède un profil addictif, cela peut aboutir à la mise en danger de soi et la privation due à la blessure peut provoquer un grand sentiment de manque voir un état dépressif. L'exemple de Géraldine démontre que l'on n'est pas loin d'une pratique addictive, ce sont les premiers signes. On est plus sur l'envie, mais le besoin de courir...



Le sport favorise également la libido ?

Oui, car le rapport au corps est un peu différent, non seulement dans la manière de l'appréhender, mais également dans la vision que l'on en a. Avec le sport, le corps se transforme et l'on peut à ce moment-là parvenir à un idéal de l'image que l'on perçoit de son corps qui incite au plaisir sexuel. L'activité physique permet aussi d'apaiser une certaine tension et d'être plus enclin à se tourner vers l'autre.

Il existe une différence dans la manière d'appréhender le sport entre les sportifs amateurs et les sportifs professionnels ?

Le sportif professionnel va être dans l'obligation de la compétition car c'est son outil de travail. Il se trouve dans un cadre surmoïque. Il doit pratiquer et gagner avec l'appui des fédérations et représente son pays. Le sportif amateur au contraire peut tout à fait fonctionner uniquement à l'envie, et prendra comme figure d'identification le sportif professionnel.

Dans le rapport avec l'entraîneur il existe un transfert ?

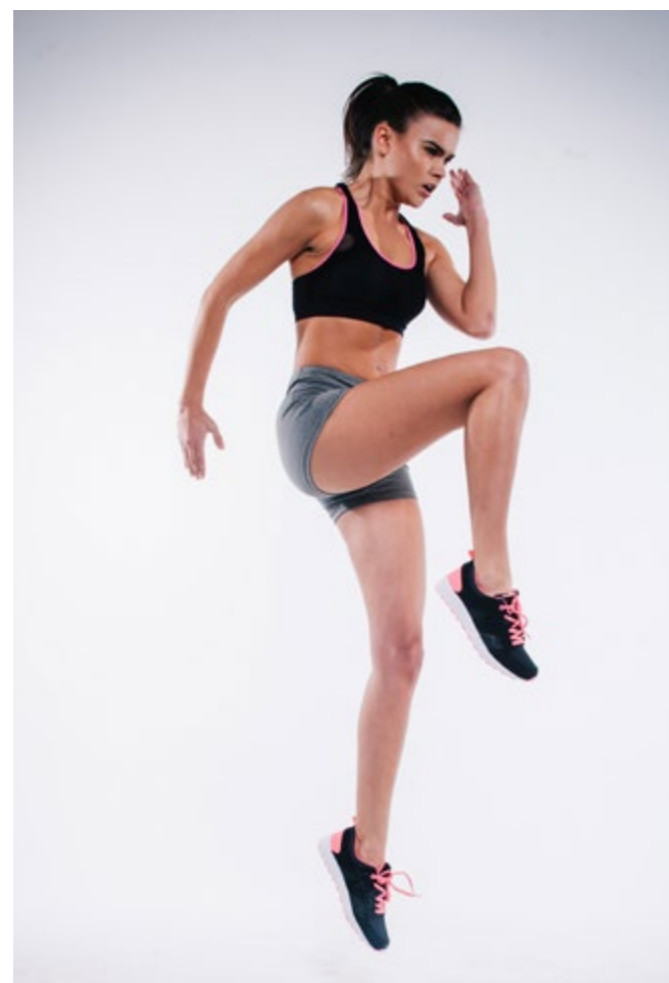
Je dirais que dans toute relation existe un transfert dans un sens comme dans l'autre mais les entraîneurs ne sont pas forcément conscients de ce transfert qui peut survenir soit de l'athlète sur l'entraîneur, soit de l'entraîneur sur l'athlète.

C'est la différence avec la psychanalyse où l'analyste est conscient de ce transfert ?

Oui, et c'est justement à partir de ce transfert que l'on peut travailler... On a un cadre dont on s'inspire en fonction de ce transfert.

Ce transfert peut sûrement parfois se révéler dangereux car entraînant une dépendance ?

On peut effectivement avoir un transfert négatif en psychanalyse et quelquefois, c'est le signe d'une décharge des pulsions de mort. Ce n'est pas forcément adressé au psychanalyste en réalité, mais c'est lui qui va pouvoir le recevoir car ces sensations ne pourront pas s'exprimer ailleurs.



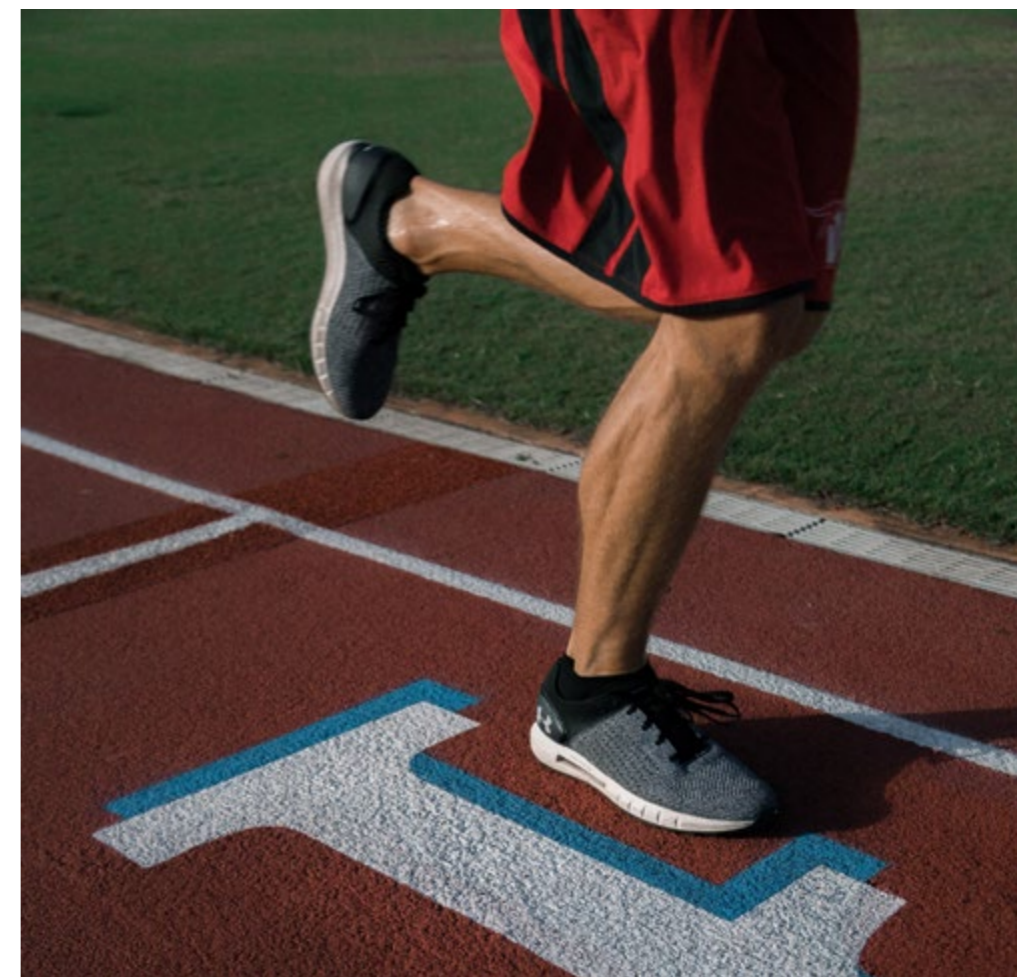
Qu'entendez-vous par pulsion de mort ?

En psychanalyse, on a deux sortes de pulsion. La première, la pulsion de vie ou pulsion sexuelle va dans le sens de tout ce qui est plaisir et la pulsion de mort au contraire est basée sur tout ce qui est agressivité, destruction. On est tous traversé par les deux, et l'important c'est que les deux soient impliqués. On a besoin dans certaines situations d'être agressif, combatif et quand cette pulsion de mort est au service de la pulsion de vie, cela donne un formidable moteur...

Côté compétition, il y a l'avant, pendant et l'après ?

Avant la compétition, on va avoir globalement deux profils de compétiteurs. Ceux qui vont être habités par une véritable angoisse la veille. Cela va se manifester par des insomnies, la peur de ne pas y arriver et une inhibition avec le sentiment de perdre ses moyens. C'est la pulsion de mort. D'autres vont être victimes d'une peur très imbriquée avec la pulsion de vie, avec cette capacité que l'on va s'octroyer à soi-même de pouvoir le faire. Ceux qui ne subissent pas l'angoisse, sont des individus dotés d'un moi suffisamment solide.

Ils vont sublimer l'angoisse durant la compétition. Ils ont une sorte d'excitation avec l'envie d'en découdre, d'y aller. Pendant l'épreuve, c'est presque l'acte libérateur quelque soit le profil de la personne. Pour le compétiteur angoissé, le passage à l'acte va lui permettre d'exprimer la pulsion de mort avec une implication de la pulsion de vie à travers le mouvement du corps. C'est le moment pour les uns et les autres de pouvoir adresser ces pulsions de mort à des adversaires réels ou imaginaires. On court tous dans le même sens mais l'on peut tout à fait s'imaginer que l'on va dépasser la personne se trouvant à 10 mètres devant soi. Cela va être un adversaire que l'on s'attribue à soi. À ce moment là, l'agressivité va être dirigée vers l'autre. Dans ce temps-là de la compétition, existe également l'idée de pouvoir être en rivalité



avec soi-même. Comme le dit Albin dans mon livre « Je cours avec moi et contre moi-même ». Il y a ce qu'il sait faire d'une part et d'autre part ce désir de dépasser ce qu'il sait faire et ce qu'il a pu faire. On est à la fois sujet de sa pratique sportive puisque l'on va agir pour et on est à la fois objet puisque l'on se prend soi-même pour un objet à dépasser. Quant à l'après compétition, c'est le moment de la verbalisation. On est dans le mouvement, dans le dire de ce que l'on a fait. Ce discours est adressé à un autre qui peut être l'entraîneur, un proche, des amis qui viennent toujours fantasmatiquement prendre la place du grand autre, la mère, qui représente un petit peu le premier admirateur de l'enfant. Et le premier être à qui l'on va montrer ce que l'on sait faire.



Après existe la gestion du résultat, avec soit la satisfaction, soit la déception ?

Je n'ai pas interviewé beaucoup de sportifs qui vivaient la déception comme quelque chose à dépasser. Mais cela permet effectivement de réaliser que l'on n'est pas tout puissant et que l'on a ses propres limites. Cette prise de conscience est salvatrice et permet de revenir à un principe de réalité.

Vous avez interviewé 20 sportifs de 27 à 67 ans, 6 femmes, 14 hommes et fait toute une étude !

Chacun a son motif lié à la pratique sportive; moi-même je ne suis pas du tout issue d'une famille de sportifs. Cela vient souvent d'un manque et l'on va chercher dans les investissements d'objets et dans le sport ce qui semble combler nos failles et nos manques. Albin par exemple, n'était au départ pas très sportif. Il faisait beaucoup la fête et un soir en rentrant de boîte de nuit il a eu un accident de voiture et l'ami qui était à côté de lui est mort. Ce qui lui a peut-être permis de traverser ce drame c'est la course à pied.

Avez-vous interrogé des sportifs qui ont lutté contre une maladie par le biais du sport ?

J'ai interviewé deux sportifs atteints d'une maladie dégénérative : la spondylarthrite ankylosante. C'était à mon avis une manière pour eux d'avoir le sentiment de maîtriser un corps qui aujourd'hui est défaillant puisque malade.

Le sport aide à se discipliner et c'est valable pour le combat de la vie de tous les jours ?

Oui, il existe à la fois la discipline, la règle de la discipline et la discipline que l'on va s'imposer à soi dans la régularité de la pratique sportive, et dans l'hygiène de vie que l'on va avoir à côté. Celle-ci en fonction dont elle est menée, peut être préjudiciable à la pratique sportive. Cela donne un cadre permettant d'y injecter un fonctionnement et de se fixer des challenges. Même si un sportif ne fait pas de compétition, il peut se donner comme objectif de faire un tour de plus, d'améliorer son temps sur un parcours précis... On réalise que l'on est capable de le faire, et l'estime que l'on se porte augmente. Tout cela représente un cercle vertueux et donne des armes pour mieux affronter les problèmes. Le moi est plus solide.



Vous personnellement avez-vous déjà connu le manque de course à pied ?

Non. Je n'ai jamais été blessée car je suis certainement quelqu'un de raisonnable à la fois dans ma pratique et dans sa complémentarité avec du renforcement musculaire pour solidifier l'ensemble du corps et le préparer à de grands marathons. Si je ne pouvais plus courir, je serais sûrement malheureuse mais je m'arrangerais pour remplacer par autre chose. Du vélo, de la natation...

Courir doit vous aider dans votre travail qui consiste à assumer les problèmes des patients ?

Cela permet d'être avec soi, d'avoir un temps pour soi et de se reconnecter à soi. C'est vraiment un moment où je me régénère et c'est la raison pour laquelle je parle d'auto-érotisme. On laisse filer les pensées et l'on reste en phase avec ses sensations corporelles; les pieds sur le sol pour voir comment ils se posent. On observe son souffle, ses mouvements...

“ On part avec un problème et l'on revient avec une solution.”

Est-ce que cela peut vous aider à trouver une solution quand vous avez une difficulté avec un patient ?

Oui. Les sportifs interrogés le disent aussi. On part avec un problème et l'on revient avec une solution. Comme les pensées filent, les choses s'éclaircissent et l'on saisit l'essentiel. Il peut m'arriver sans que ce soit préoccupant de penser à un patient, à une séance et de trouver la clé du problème.



Avez-vous en consultation beaucoup de sportifs ?

Non, pas particulièrement et ma clientèle est diversifiée. Toutefois, c'est un domaine qui m'intéresse et je me dirige aujourd'hui vers un diplôme universitaire de préparation mentale pour les sportifs. J'aimerais pouvoir me spécialiser auprès de clubs pour intervenir sur la préparation mentale et travailler aussi sur un plan psychanalytique avec les sportifs.

Est-ce que lorsqu'un patient n'est pas bien psychiquement, vous lui conseillez de faire du sport ?

Je pose souvent la question à mes patients s'ils font du sport. Je ne le prescris pas forcément, mais s'il règne une appétence particulière, je vais encourager à réactiver une pratique...

Le mental et la motivation : carburant du sportif d'endurance.

Qu'est-ce qui pousse le sportif à aller toujours plus loin ? L'envie d'accomplir un exploit sportif !

Comment préparer son corps et son mental à surmonter un gros challenge ? En étant à la fois acteur de son entraînement, et spectateur du chemin parcouru et des progrès réalisés !

Quelles étapes et méthodologies peuvent venir en soutien du sportif lors de son entraînement pour l'aider à progresser ?

Voilà les enseignements que tireront les lecteurs désireux d'étancher leur soif de connaissances sur l'univers du sport.

L'analyse de Florence Puklavec sur les disciplines d'endurance couplée à de nombreux témoignages de sportifs aguerris ou amateurs viennent renforcer les connaissances sur le monde de l'endurance et peuvent être source d'apprentissage pour de nombreux curieux.



"Les tout derniers kilomètres défilent sous les pieds, il ne reste plus que mille six cent mètres, ce n'est que quatre fois le tour de l'anneau d'athlétisme. Combien de fois l'ai-je parcouru ? dix fois, vingt fois, cent fois, c'est facile à réaliser, allez ! Tu restes dans la foulée !"

Le loisir préféré des français, preuve à l'appui !

Les chiffres du marché révèlent l'intérêt prononcé des français pour les thématiques abordées dans l'ouvrage puisque :

4110
SPORTIFS

se sont inscrit à l'édition 2020 de l'UTBM (événement sportif composé de 7 trails ayant lieu sur le territoire français, suisse et italien) [Source](#)

9

FRANCAIS SUR 10

La pratique sportive permet de limiter l'anxiété et de prévenir l'apparition de maladie mentale dans un contexte où 9 français sur 10 déclarent souffrir de stress et d'anxiété. [Source](#)

13,5
MILLIONS

d'adeptes du running en France. [Source](#)

51 %

ULTRA-MARATHONIENS

Selon Strava, en 2019, 51% des coureurs d'ultra-marathons se sont lancés dans l'aventure sans jamais avoir couru de marathon par le passé, ce qui témoigne d'un fort engouement pour les sports d'endurance. [Source](#)

27% DE FRANCAIS
et

19% DE FRANCAISE

s'adonnent à une pratique sportive chaque semaine. [Source](#)

4

MILLIONS

de français en état de souffrance psychique font confiance à la psychanalyse pour se sentir mieux.

35 %
DES RUNNERS

prennent part à des courses officielles. [Source](#)

ULTRA TRAIL WORLD TOUR

1 des courses de l'Ultra Trail World Tour à lieu en France (VXX Volvic Volcanic Experience) sur 110km et 3500m de dénivelé.

Au cœur de l'ouvrage

La première partie - « Pratique sportive d'endurance et théorie psychanalytique »

Cette première partie est bâtie comme un projet de course de l'entraînement comprenant la relation à l'entraîneur à l'après compétition en passant par l'épreuve. Cette élaboration a été réalisée dans une vision de l'évolution psychosexuelle.

Évidemment la compétition amène son lot de tensions, de conflits internes et de rivalités.

J'ai également choisi d'explorer le dopage qui est en quelque sorte une sortie du cadre, le franchissement d'un interdit et l'addiction où le sport n'est plus un désir mais un besoin.



La deuxième partie intitulée « Parole de sportifs d'endurance » m'a permis de me décentrer de mon expérience et a été riche en rencontres avec 20 sportifs. Mon intention était celle d'avoir un rendu cohérent et respectant aussi les singularités du discours de chacun. Ce fût donc un travail d'écoute, d'analyse du discours, de discernement des pulsions et conflits et de croisements interindividuels.

Je me suis aperçue que les sportifs ont rarement l'occasion de s'exprimer sur leurs ressentis, leurs difficultés, leurs doutes, leurs satisfactions. Ce fût un travail agréable au cours duquel j'ai élargi ma perception grâce aux expériences des autres.

Cette deuxième partie est venue confirmer les éléments de la première partie, elle a donné du relief de la chair à l'ossature.

La troisième partie - « un chemin vers l'identité » a été un travail de tissage entre théorie, clinique et ma pensée de psychanalyste.

Ainsi cette partie m'a permis de discerner l'importance de la relation au corps dans une exploration de soi à travers la reconnexion aux éprouvés corporels et ainsi à notre part pré-symbolique. Il y a donc à partir de la pratique de sport d'endurance un renforcement du moi et de la perception de son corps.

Au-delà de l'entraînement, la compétition introduit un saut dans l'inconnu, et figure en cas de réussite l'idéal du moi et en cas d'échec la castration. La compétition est donc le lieu de l'expression d'une capacité au delà de limites connues.

Lors de la compétition se déploient l'agressivité et son expression à travers la rivalité, rivalité en-

vers les autres à la fois rival et semblable favorisant l'identification.

Cette rivalité avec soi-même place le sportif dans une articulation du moi et du je, dans un discours intra-subjectif.

Le dépassement d'une ancienne performance permet au sujet agissant d'accéder à une nouvelle possession par l'action et parce qu'il se dit aux autres qu'il articule passé de l'acte et présent du discours qu'il en retire des traits pour son identité.



Déjà disponible dans les bacs !

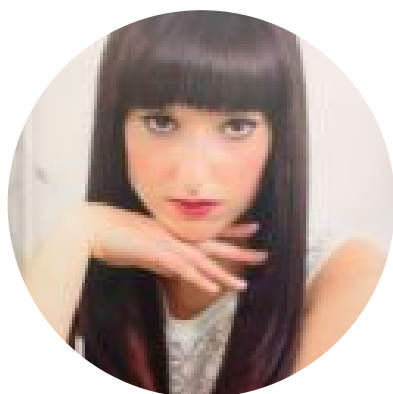
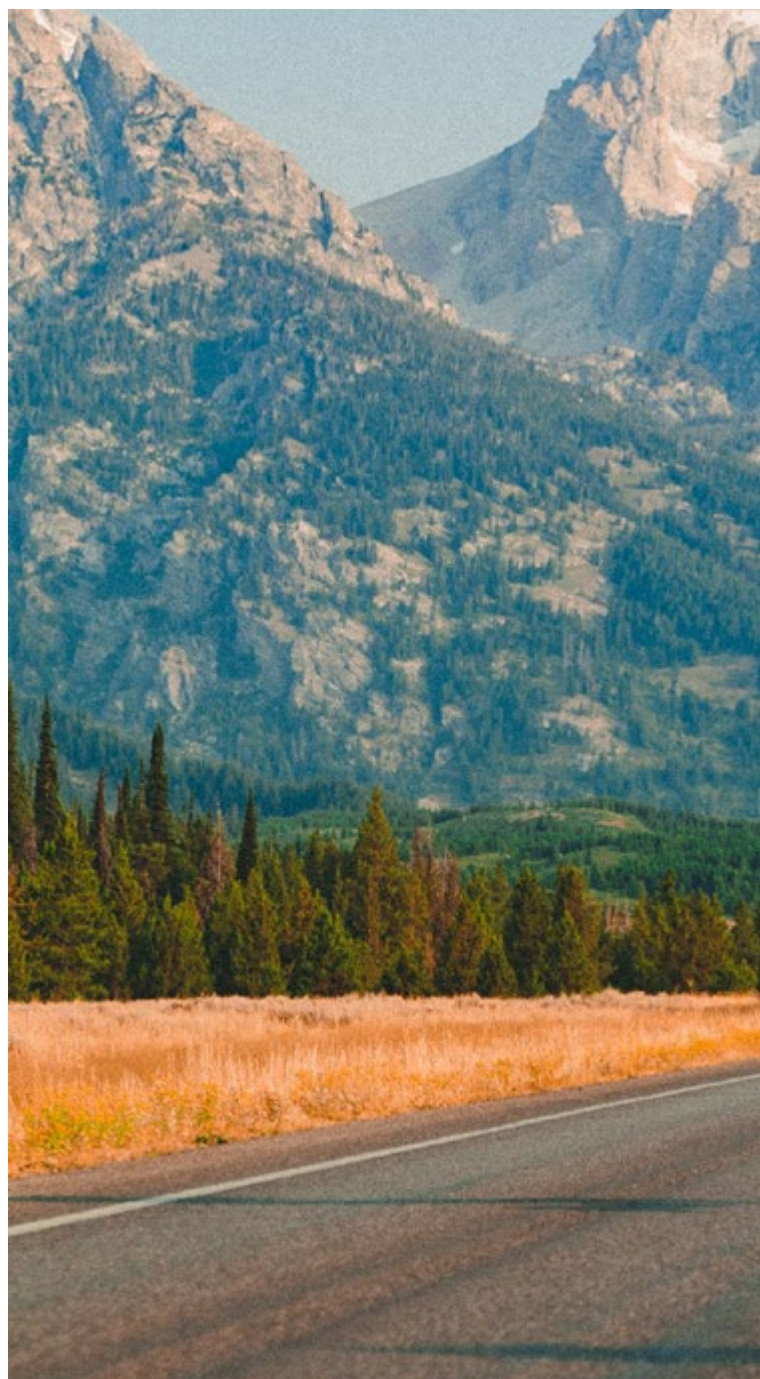
Paru aux Editions l'Harmattan l'ouvrage publié à compte d'éditeur et intitulé "Psychanalyse du sportif d'endurance : l'identité en marche" est disponible directement depuis le site de l'éditeur au prix tout doux de 15,50 euros ou 11,99 en e-book.

Également disponible sur Amazon, la Fnac, ou Cultura.

Envie de dévorer un ouvrage et de décrypter les clés de la réussite en milieu sportif ? Alors laissez-vous tenter par la "Psychanalyse du sportif d'endurance", votre guide pour tout savoir de ce qui mène un sportif vers la performance et la réussite !

Contact presse :

Pour tout complément d'information nécessaire à la rédaction de votre article, n'hésitez pas à vous adresser aux responsables des relations presse dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous.



Léa Rodriguez :
lea@agencerebel.fr (06 88 28 52 13)



Céline Verhée :
celine@agencerebel.fr (06 32 96 72 47)