

Les nerfs à vif

Quand le sang monte à la tête, quand tout est trop fort, d'un coup, l'incident éclate. Des mots aux mains, en une fraction de seconde, plus rien ni personne ne semble exister, sinon cette furieuse envie de se faire justice soi-même. Que se passe-t-il concrètement à l'instant « T », quand tout chavire ? Les adolescents appellent cela un « pétage de plombs » : un acte soudain, brusque, imprévisible. Concernée de près par ces accès de violence, la catégorie des « 18 ans » apparaît comme la plus vulnérable et la plus exposée à ce genre de problèmes.

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

« Toutes les frustrations de la semaine se retrouvent concentrées sur un bout de terrain. »

Une émotion trop forte qui déborde

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

Un climat orageux

La tension devient alors palpable. Au-delà du jeu, Thierry Annet expose le problème de l'ambiance que peut générer une rencontre : « Le climat autour du match joue sur les comportements. Avant même d'entrer sur le terrain, les jeunes se regardent de travers. » Il est clair que les matchs ne ressemblent pas tous à des fêtes de fin d'année. Ces éléments pesants, cet environnement, sont étroitement liés aux écarts de langage et de conduite. Patrick Tardieux, le « monsieur Violence » de la Ligue de Paris (responsable de l'antenne Conseils et Prévention contre les problèmes de violence dans les stades), plante le décor : « Quand on sait le contexte social délicat, le stade, au lieu d'être un havre de paix au milieu du béton, devient le lieu de tous les antagonismes. Les différends de la semaine vécus au lycée, dans la rue ou chez soi, toutes les frustrations se retrouvent à un moment concentrés sur un bout de terrain. Forcément, il y a de fortes chances que ça dérape. »



Éducateurs, les garde-fous

L'influx nerveux, l'adrénaline et la fatigue ne sont pas non plus étrangers au « pétage de plombs ». Sur le terrain, on se vide les tripes et, bien souvent, au fil du match, la tête devient aussi lourde que les jambes, ce qui ne facilite pas le contrôle de soi dans les moments difficiles. Il apparaît ainsi qu'avec les tensions accumulées et la volonté de conserver ou de changer un résultat, la fin de match est ainsi souvent propice à l'explosion fatale. À cet instant du match, le moindre événement prend des proportions considérables. Un devoir de lucidité dans les moments clés que bon nombre d'éducateurs ne semblent pas avoir, pris dans un esprit de compétition à outrance, à l'image de ce qui se fait au niveau professionnel. Gilles Ermani, arbitre de la Ligue Méditerranée, explique : « *Les coachs mettent souvent la pression sur leurs joueurs à cause de l'importance donnée au seul résultat. Au bout du compte, joueurs et entraîneurs sont prêts à tout pour gagner. Ils commencent par mettre la pression sur l'arbitre pour le déstabiliser. Cela est un élément déclencheur.* » Là encore, ce conditionnement de la victoire impérative peut conduire au vice, à la mauvaise foi et, par voie de conséquence, à la perte de sang-froid pour arriver à ses fins. Ce qui renforce par ailleurs le côté « dramatique » et « insupportable » du sentiment d'injustice, lorsqu'un litige fait basculer une rencontre... Le côté irrémédiable du coup de sifflet devient alors insoutenable et, à un âge où l'on est peut-être plus fragile psychologiquement et plus sensible à certaines choses, il est parfois difficile de prendre de la distance face aux événements. La vulnérabilité de cet âge exige donc de l'attention et du dialogue. C'est justement sur ce point, dans un rapport de proximité d'écoute et de dialogue, que l'éducateur peut avoir une influence directe sur le joueur.

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

Rabah Houachène, éducateur à l'US Vésinet (District des Yvelines) s'explique sur l'importance du dialogue :

« Ce que les joueurs apprécient, c'est que tu parles avec eux. Tu gagnes en crédibilité. Si, lors d'un match ou d'un entraînement, tu vois qu'un joueur n'est pas bien, il vaut mieux le ménager plutôt que de lui mettre la pression. Il est préférable d'aller le voir et de lui demander ce qui ne va pas, afin de savoir comment le prendre. Il faut l'aider à se vider. Le foot ne sert pas qu'à améliorer ses performances sportives, il peut permettre de le recadrer, de le remettre dans le droit chemin. Pour ça, il est fondamental de savoir ce qui se passe à l'extérieur. Plus tu en sais sur ce que vit le jeune, mieux c'est. » La complicité entre joueurs et éducateurs commence en effet dans cet échange, dans un rapport de confiance et d'autorité. Car si le dialogue permet de comprendre certains problèmes et de les évacuer, il n'est réellement efficace que dans le cadre de l'autorité.

L'importance de la sanction

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

Communiquer pour évacuer

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

L'avis des psychothérapeutes

Alexandra Clarou et Sarah Serievic sont psychothérapeutes, spécialistes de l'enfance et de l'adolescence. Elles nous livrent ici les clés pour mieux comprendre et répondre aux possibles « pétages de plombs » chez les « 18 ans ».

18 ans, un âge délicat

« 18 ans, c'est un âge pas du tout évident. On n'est plus un enfant et on n'est pas encore adulte. L'inconfort vient de l'entre-deux : il y a un désir de retourner vers l'enfance, parce qu'il y a pas mal d'avantages à être un enfant, et il y a le désir d'être l'adulte qu'on rêve de devenir, mais qu'on ne se sent pas capable de devenir. »

Sarah Serievic

Le « pétage de plombs »

« Il s'agit d'une émotion trop forte qui déborde à un moment, qui ne peut pas être dite avec des mots et où le jeune n'a plus la retenue nécessaire. C'est quelque chose qui est de l'ordre de l'angoisse, que le jeune ne comprend pas toujours lui-même sur le moment. » **Alexandra Clarou**

Une blessure narcissique

« Si une personne a été isolée, si elle n'a pas été reconnue sur un plan affectif, elle va "engrammer" (imprimer) tout un "tas de mémoires", de blessures qui vont agir à son insu. Le "pétage de plombs", peut intervenir dans des moments où le jeune va se décevoir. » **Sarah Serievic**

La tête et le corps

« Ce qui va provoquer l'effondrement psychique, c'est le manque d'équilibre du gamin. Ce que l'on peut faire, c'est justement le rééquilibrer. Si la personne ne prend pas soin d'elle-même, de sa vraie difficulté, et si elle ne prend pas contact avec ses véritables émotions, ses véritables besoins, elle court alors ce risque de "péter les plombs". Pour tous, le besoin de parler est très important. Un gamin qui reste avec ses soucis sans en parler à quiconque, fait qu'à un moment il va exploser... » **Sarah Serievic**

Le soutien et la sanction

« Il faut accompagner le "pétage de plombs" avec beaucoup de tendresse et de douceur. Être là, à côté, point. Il faut ensuite permettre un dialogue, pour qu'après coup le joueur ne se sente pas délaissé, et pour comprendre d'où ça vient. Il est aussi très important de cadrer, en disant qu'il n'est pas possible de faire ça, d'où l'importance de la sanction. C'est-à-dire d'abord poser la loi en disant : "Ça, c'est interdit", parce que s'il n'y a pas de punition, de limite, l'ado peut se sentir encore plus mal, plus coupable, voire plus angoissé. D'où l'importance de la sanction. » **Alexandra Clarou**

Deux témoignages : un joueur et un éducateur

Un joueur, Julien, et un éducateur, Thierry, de la catégorie "18 ans" nous parlent de leur expérience liée au pétage de plomb.

Julien Misserlian

« J'ai craqué une fois, mais je sais que cela ne se reproduira plus. »

Julien Misserlian est un repentir. Il joue en « 18 ans », Division pré-Excellence, à Bouc Bel Air, club de Marseille. Comme beaucoup, presque tous les dimanches, il assiste au même scénario : des joueurs agressifs, des éducateurs irresponsables et surtout des arbitres absents. Alors, en plein match, Julien « pète les plombs » et quitte le terrain... Interview.

Pourquoi as-tu quitté le terrain en plein match ?

On jouait contre un club voisin et, malheureusement, il n'y avait pas d'arbitre. À un moment, on devait obtenir un penalty en notre faveur... Le dirigeant bénévole de l'équipe adverse qui faisait arbitre n'a pas sifflé. On a un peu discuté, mais sans plus. Il a mal réagi et nous a averti qu'il sifflerait faute dès qu'un joueur de son équipe rentrerait dans la surface de réparation. Ça m'a mis hors de moi, d'autant plus que par la suite, lorsqu'un de mes coéquipiers touchait le ballon, il se faisait descendre. Ça faisait plusieurs matchs que c'était la même chose, alors j'ai pété les plombs et je suis sorti du terrain, sans prévenir. L'arbitre s'en foutait complètement.

Comment as-tu pris cette décision ?

J'avais déjà dit à mon entraîneur que les prochaines fois, je préférais ne pas jouer, car ce genre de match m'énerve trop. Je n'arrive plus à dormir le soir, tellement ce type d'attitude m'agace... Mais j'aurais pu aussi perdre la totale maîtrise de moi-même et là, cela aurait été vraiment plus grave.

As-tu regretté ton attitude ? J'ai surtout regretté d'avoir laissé mes coéquipiers sur le terrain. Mais je ne savais pas à qui m'en prendre. Alors je m'en suis pris à moi-même. Voilà, j'ai craqué une fois, mais je sais que je ne le ferai plus.

A qui en voulais-tu le plus, à l'adversaire, à l'arbitre ?

J'en voulais à ceux qui organisent ces matchs. Ceux qui s'occupent de cette catégorie et qui le font mal. En Ligue, il y a au moins un arbitre tous les dimanches, voire trois. Le match est forcément mieux encadré. Dans ma division, en pré-Excellence, il arrive souvent que les arbitres ne viennent pas. D'ailleurs, c'est souvent la raison pour laquelle il y a des bagarres.

As-tu pensé arrêter le football ?

Oui, mais je ne peux pas. Je ne me vois pas vivre sans le foot. J'aimerais bien, mais c'est impossible. Ce qui est sûr, c'est que mon fils n'en fera pas. Ça ne sert à rien !

Thierry ANNET

« À 18 ans, ils ne supportent pas l'injustice ! »

Thierry Annet, éducateur des « 18 ans » de l'ASPTT Marseille, n'est pas tendre quand il s'agit de « pétage de plombs ». Catégorie vulnérable, climats tendus, éducateurs incompetents, jeunes à fleur de peau..., il aborde tous les sujets. Témoignage d'un spécialiste de la catégorie.

Que vous inspire le « pétage de plombs » ?

Ah ! Je connais bien le problème, puisque j'ai eu encore le cas d'un gamin de 18 ans qui a déraillé il y a quelques semaines ! Résultat, deux joueurs de mon équipe ont été expulsés, l'un pour avoir craqué et l'autre plus par solidarité pour son coéquipier...

Est-ce un acte courant chez les « 18 ans » ?

Bien sûr. À 18 ans, ils ne supportent pas l'injustice. À cet âge, un joueur peut aisément « péter les plombs » car il veut s'affirmer, se mesurer aux autres. Il pense être un homme, veut le montrer et se le prouver à lui-même.

Quel est pour vous le point de départ ?

Souvent à cet âge, le joueur est à fleur de peau. Et quand on est à fleur de peau, on part vite en vrille. Ça, c'est aussi le reflet de la société... Qui n'est pas à fleur de peau aujourd'hui ? C'est d'ailleurs pour cela qu'il est important de rester proche du gamin qui perd son contrôle.

Prenez-vous de lourdes sanctions quand cela arrive ?

Si le dialogue est indispensable, il ne suffit pas : la sanction est essentielle pour que le gamin comprenne son erreur. Un geste inacceptable doit être sanctionné. Cela est quelque chose d'important pour que le jeune prenne conscience de la portée de son geste. Et puis la sanction, c'est bon parce que ça fait réfléchir.

Quelles seraient les mesures à prendre pour éviter que les matchs ne s'enveniment ?

La première chose à faire est d'arrêter de mettre n'importe qui sur les bancs de touche, des fous furieux qui « engrainent » (NDLR : expression provençale qui signifie influencer dans le mauvais sens) les jeunes et ne pensent pas au football. Sinon, on ne s'en sortira pas. La deuxième est de sanctionner. Mais il faut savoir que sanctionner, sanctionner, sanctionner ne suffit pas. Enfin, la troisième, très importante, est de ne plus faire jouer les matchs de District le dimanche matin.

Pourquoi ?

Beaucoup de jeunes sortent le samedi soir. Le dimanche matin, ils arrivent à huit heures trop fatigués. Là, les nerfs lâchent beaucoup plus facilement. C'est bien connu, on est beaucoup plus susceptible quand on n'a pas beaucoup dormi. (NDLR : dans la région PACA, les équipes « 18 ans » de District jouent le dimanche matin).

Le « 11 » idéal pour gagner le match contre le "pétage de plombs"

Nous avons sorti de ce dossier onze éléments... Onze idées et solutions, onze comme les joueurs d'une équipe de football, qui serait composée de joueurs, bien sûr, mais aussi d'éducateurs, d'arbitres et de dirigeants. Cette tactique en 4-3-3 ne fait pas forcément gagner le match contre le « pétage de plombs », mais elle permet de mettre tous les atouts de son côté en vue d'un résultat favorable

1 Observer les comportements à l'entraînement et en match

Une observation plus humaine que footballistique avant, pendant ou après un entraînement doit « accompagner » chaque éducateur. Une gêne, un sur-plus d'agressivité, une remarque déplacée... sont autant de « signaux » qui vont et doivent l'alerter.

2 Ne pas faire jouer les matchs « 18 ans » le dimanche matin

Beaucoup de jeunes « 18 ans » sortent le samedi soir, puis enchaînent, dans certains Districts, sur le match du dimanche matin. Au final, ça fait peu de sommeil et les nerfs lâchent beaucoup plus facilement.

3 Ne pas accepter un éducateur qui exerce une mauvaise influence sur ses joueurs

Certains éducateurs poussent leurs joueurs à se montrer trop agressifs, à gagner coûte que coûte et mépriser ainsi l'adversaire. Dans cette catégorie, les joueurs sont encore influençables et, dans ces conditions, la moindre occasion sera la bonne pour « péter les plombs ». Raison suffisante peut-être pour que les dirigeants des clubs soient extrêmement attentifs aux comportements de leurs éducateurs.

4 Sanctionner aussi au niveau du club

Si un joueur craque, le but est qu'il ne recommence pas. La sanction interne est impérative pour faire comprendre que s'énerver ou se venger n'est jamais la bonne solution. Cela permet également de fixer les limites à toute l'équipe. C'est à l'éducateur de déterminer la nature de cette sanction en fonction de la gravité du geste.

5 Être vigilant en fin de match

En fin de match, tout le monde est fatigué, voire tendu. Les joueurs, mais aussi l'arbitre, n'ont plus la même lucidité. L'arbitre doit être conscient de cela et rester vigilant jusqu'au bout. Toutes ses décisions et sa manière d'arbitrer, la communication de ses décisions jouent sur l'atmosphère du match et la fragilité des joueurs. À lui d'en tenir compte pour que tout se termine bien.

6 Comprendre et rassurer le joueur pour lui éviter les frustrations

Si l'éducateur connaît son joueur et qu'il détecte chez lui un comportement inhabituel, il doit essayer de comprendre quels sont ses problèmes. Cela peut, entre autres, venir du terrain, de l'extérieur ou d'un manque de confiance général. À l'éducateur de trouver les mots justes pour que ce qui n'est peut-être finalement qu'un grain de sable ne fasse pas « dérailler » le joueur.

7 Avoir un discours positif depuis le banc de touche

Les joueurs écoutent leur éducateur, ou du moins l'entendent. Si celui-ci conteste l'arbitre, ou s'énerve contre les joueurs ou le banc adverse, le ton du match est donné, les joueurs sont conditionnés et le « pétage de plombs » devient alors pour eux « légitime ».

8 Dialoguer pour comprendre

Une fois l'incident terminé et la pression retombée, l'éducateur doit dialoguer avec son joueur et essayer de comprendre avec lui ce qui s'est passé, les raisons qui l'ont poussé à agir ainsi. S'il a confiance, le joueur va se confier et l'éducateur saura adapter son discours.

9 Savoir anticiper le « pétage de plombs »

Arbitres et éducateurs peuvent éviter certains « pétages de plombs » juste avant qu'il ne se produise. Ils ont suffisamment d'expérience pour savoir qu'un joueur qui provoque, menace ou s'énerve tout seul peut « craquer » d'un moment à l'autre. À l'éducateur de le raisonner ou de le sortir, même pour un moment, et à l'arbitre de prévenir le joueur et son éducateur qu'il va rapidement sanctionner s'il ne change pas son attitude.

10 Connaître ses joueurs et dialoguer avec eux

La véritable prévention commence avant l'arrivée des problèmes. Tout au long de la saison, l'éducateur doit parler avec ses joueurs, connaître une partie de leur vie à l'extérieur, détecter leurs attentes, créer une complicité avec eux. Le joueur s'ouvrira et s'épanouira d'autant plus et l'éducateur disposant alors d'un meilleur ressenti pourra ainsi anticiper le dérapage.

11 Accompagner le joueur qui a craqué

Le joueur qui « pète les plombs » a d'abord besoin d'être rassuré. Ça peut arriver, il n'est pas devenu fou, et la première chose à faire est de ne pas le laisser seul. L'éducateur doit l'accompagner dans sa sortie pour le calmer et ainsi dédramatiser son geste.