

STUDII ȘI CERCETĂRI

LE SPORT ENTRE LE ZEN ET LE SOI EXISTENTIEL

HANS LENK

The Sport between Zen and the Existential Self. The paper investigates some features of Zen meditation that are relevant to sports, being based on the ideas comprised in the seminal work of Eugen Herrigel *Zen in der Kunst des Bogen-schießens*. The author defends the idea that training and the related techniques, although important, don't make up the whole of sport preparation. Emotional experience constitutes an irreducible dimension. Experiencing intense emotions and the joy of successful endeavour come together in sport activities.

Key words: Zen, existential self, sport training, emotional experience.

Expérience du flow et la dimension de la méditation

« Chaque fois que tu cours, tu crées la dimension vécue de ta propre expérience », dit Fred Rohé, un gourou Zen de la course. Avec cette phrase, nous sommes encore dans le registre du quotidien ; d'autres passages, en revanche, exaltent la médiation comme philosophie de l'existence : « L'expérience de la méditation dans la course m'a fait découvrir la possibilité de vivre mon existence tout entière sur le mode de la méditation. J'ai le sentiment que je devrais apprendre à le faire. Ce que cela signifie pour moi ? Voilà : je suis calme, rempli de courage, éveillé, chargé d'énergie, chaque instant est présent à ma conscience, il en sera ainsi jusqu'à ce que la vie s'arrête un jour dans ce corps. La méditation dans la course comporte donc deux aspects : le premier, c'est la joie de l'instant, le second, c'est le cheminement qui apprend à voir dans la course un symbole de la vie tout entière ». ... « Il n'y a pas de critère de mesure, il n'y a pas de victoires, il y a seulement la joie de la vie dans la danse de ta course. Toute existence renferme une part de joie ; tu ne la découvres que dans l'instant - maintenant. C'est pourquoi, pris dans le mouvement fluide de ta danse, tu sauras aussi que tu ne peux pas courir pour un salaire futur ; tout ce qui est tien, c'est maintenant que tu le reçois ! »

Le zen dans le sport fait fureur. On a recours à des techniques du yoga dans l'entraînement mental. On recommande aussi au sportif le tao et l'art du non-agir, qui consiste à se laisser aller, à se laisser porter en s'abandonnant totalement.

À la suite du travail pionnier d'Eugen Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogen-schießens* [Le zen dans l'art du tir à l'arc], on a vu la culture zen apparaître dans les nouvelles méthodes d'entraînement en rupture avec l'enseignement traditionnel. L'interprétation que donne Suzuki de la doctrine zen dans les arts martiaux du Japon ancien a exercé une grande influence. L'idée fondamentale, sur laquelle Suzuki revient

plusieurs fois (56, 59, entre autres), est la suivante : « L'exercice purement technique ne suffit pas. » Un maître « doit nécessairement avoir atteint l'étape ultime de l'exercice spirituel, c'est-à-dire l'état du non-cœur », de la « perte du moi », de la « non-réflexion », de la « non-pensée », ou, sa réflexion annihilée, il est totalement absorbé, abîmé dans l'exercice : « Il s'agit de ne rien fixer, de ne rien "retenir", de ne penser à rien, de n'avoir aucune idée distincte » (61, 53). Ce qui fait le véritable maître, ce n'est pas « la simple maîtrise technique d'un art », « il faut qu'il ait en même temps pénétré profondément son esprit ». Il ne l'a saisi que lorsque son cœur est en parfaite harmonie avec le principe même de la vie, c'est-à-dire lorsqu'il a atteint cet état psychique mystérieux que l'on qualifie ... de *non-conscience*. Arrivé à ce point, tout art débouche sur le zen : sur une « saisie sans mouvement », « une sorte de savoir inconscient », une illumination vécue sur le mode intuitif, non intellectuel (47 sq., 58) : « Si tu appliques ces préceptes à la maîtrise de l'art du sabre, le comble de la perfection est atteint lorsque ton cœur ne se préoccupe plus de savoir comment toucher l'adversaire, et cependant lui porte des coups d'une précision et d'une sûreté imparables lorsque tu te trouves en face de lui. Tu le terrasses sans même songer que tu tiens un sabre à la main, et que tu as un homme en face de toi. Il n'y a plus d'idée de Je et de Tu - tout est vide, l'adversaire, toi-même, le sabre que tu brandis, les bras qui tiennent le sabre, même l'idée du vide a disparu. C'est dans ce vide absolu que l'action surgit et s'épanouit de la manière la plus admirable ... On peut dire la même chose de l'art de la danse. Il te suffit de prendre l'éventail dans ta main et de frapper du pied. Sitôt que tu t'appliques à l'exécution de tes mouvements, cette idée t'obsède, ton cœur est retenu et ta danse est gâchée. S'abandonner totalement, cela veut dire oublier totalement le moi et tout ce qui se rattache au moi » : c'est Suzuki (55) qui cite ce passage extrait de la lettre du maître classique Takuan sur le lien entre le zen et l'art du sabre.

Ces phrases sur la danse préfigurent déjà la théorie de Kleist dans le « Théâtre de marionnettes » : lorsque la conscience s'empare du mouvement, elle détruit sa perfection et sa grâce (cf. A. Schwidder). Dans les doctrines ésotériques des écoles d'escrime japonaise qui suivent la doctrine de Musaki, on lit les brefs poèmes qui suivent (cités d'après Suzuki, 60 sq.) :

Une âme totalement libre de pensées et d'émotions
n'offre pas de prise, même au tigre.
Avant le début du combat La victoire est à celui-là
Qui, insoucieux de son Moi,
Habite l'origine, le Non-Moi

Renoncer à son moi, s'abandonner totalement à l'action qui se déroule, s'exercer inlassablement : c'est aussi le chemin que Herrigel a suivi pour parvenir, au bout de cinq ans, à la maîtrise dans l'art du tir à l'arc. « Il vous faut apprendre la véritable attente », dit le maître de tir à l'arc à son disciple Herrigel (42). « Et comment l'apprendrai-je ? » « En vous détachant de vous-même, en tournant résolument le dos à tout ce qui est vous-même et votre moi, de sorte qu'il ne reste plus de vous que la tension sans intention. »

« Cet état, où il n'existe plus rien qui soit objet de pensée, de projet, de visée, de désir, d'attente, cet état dans lequel, sans s'orienter dans aucune direction particulière,

de par la plénitude d'une force que rien ne vient distraire, on se sent la force de franchir les limites du possible - cet état, qui est fondamentalement absence d'intention et absence du moi, est qualifié par le maître de proprement "spirituel". De fait, il est chargé de vigilance spirituelle, c'est pourquoi on l'appelle aussi "véritable présent d'esprit" » (48). Herrigel apprend progressivement « à danser ce cérémonial sans arc et sans flèche, au point que, après quelques pas déjà, nous nous sentions dans un état de concentration inhabituel, et ce d'autant plus que nous prenions soin de favoriser les progrès de la concentration par une légère détente du corps. Lorsque, ensuite, pendant la leçon, nous reprenions en main l'arc et la flèche, nous ressentions tout le bienfait de ces exercices personnels, et il nous était facile, alors, de glisser à l'état de "présence d'esprit" » (78). Cet art de se laisser porter, cet art de l'attente et de l'abandon de soi, dans lequel il semble ne plus y avoir de séparation entre le moi, le tu et les objets, entre le maître et celui qui ne l'est pas, cet art qui est celui « du mouvement en l'absence de mouvement, de la danse en l'absence de danse, débouche sur le zen » (79), et transforme l'homme au plus profond de lui-même.

L'arc et l'épée ne servent pas à remporter une victoire, ce ne sont pas des armes, mais, selon Suzuki (44), des « objets spirituels ». Il voit également l'expression de cette science intuitive, de cet état de Non-Moi dans la description d'un combat du torero Belmonte :

« Au dernier taureau, j'ai réussi, pour la première fois dans mon existence, à m'abandonner à la pure joie du combat ; les spectateurs s'étaient totalement évanouis de ma conscience. J'étais dans un tel transport, hors de moi-même, que je le remarquais à peine » - il ne s'apercevait même pas qu'il était blessé (57 sq.). On comparera ce récit à celui de Billie Jean King (cit. FAZ Francfort, 3.8. 1983).

L'exercice, comme le relève Durckheim (103 sq.), n'est pas le moyen d'atteindre un but qui serait la réussite extérieure, la victoire, il est le chemin qui conduit l'homme à lui-même, à son humanité : « L'exercice cesse d'être simplement le moyen d'acquérir la maîtrise d'un art. Il devient une voie permettant de se venir en aide à soi-même et de venir en aide aux autres, d'avoir accès à l'Être ou de lui donner forme dans le monde. Ainsi compris, l'exercice devient un médium de toute conduite humaine authentique. » Herrigel écrit (75 sq., 74, 77) : « Un jour, au moment où partait ma flèche, le maître s'écria : il est là ! Prosternez-vous ! » Alors qu'il avait réussi, dans l'obscurité, à placer sa première flèche au centre de la cible, et que la seconde était allée se ficher dans l'encoche de la première, l'avait fait voler en éclats, pour venir se placer à côté d'elle au centre de la cible, le maître dit : « Moi au moins, je sais que ce n'est pas à "moi" à qui il faut attribuer le mérite de ce cou : ça a tiré, et ça a touché. Prosternons-nous devant la cible atteinte comme devant Bouddha ». « Comprenez-vous maintenant », me demanda un jour le maître, après un coup particulièrement réussi, « ce que cela veut dire : ça tire, ça touche ? ».

La nouvelle conception zen du sport a fait fureur. Gallwey a écrit des ouvrages sur le « tennis intérieur », Rohé sur « le zen dans la course à pied ». D'autres voudraient appliquer le zen au ski de fond (Blackburn entre autres) ou utiliser des techniques de yoga dans le ski (Leuchs entre autres) : aujourd'hui, les skieurs de haute compétition ont recours aussi à ces pratiques. Même l'entraînement dans le football américain et dans

d'autres sports suit la mode du zen (Shaw, Sekida). Leonard (40 sq.) évoque l'expérience de cet état de concentration suprême, semblable au rêve, où le moi est aboli, telle que l'ont connue plusieurs coureurs de fond, golfeurs, joueurs de basket et de football, ainsi que l'aviateur Charles Lindbergh, le vainqueur de la traversée de l'Océan. À partir de sa propre pratique de l'aïkido, un sport d'autodéfense japonais, et du tennis (60 sq., 98 sq., 94), il conjecture que l'athlète est un « corps chargé d'énergie en action », et plaide pour l'élargissement, l'assouplissement et la diversification de la conscience dans les exercices sportifs. Il va jusqu'à parler du « flow de l'énergie », et avec son entraîneuse au tennis, du « flow du tennis » (101, 105). La vie elle-même devient pour lui le grand jeu du flow, le « Game of Games » (151 sq.), accessible à tous : « Chacun est un athlète en puissance. »

Le jeu, dans la perception que l'on en a, est à lui-même sa propre récompense (167 sq.). « À la fin, la course est à elle seule son propre salaire » (189), et ceci est valable pour tous les sports. La course à pied a des racines mythiques, elle reproduit une forme d'existence plus simple, elle atteste notre parenté avec d'autres mammifères, elle nous pousse à accomplir des actes qui exaltent notre vitalité. « Nos ancêtres couraient à la poursuite de la nourriture et de l'amour » : la chasseresse mythique Atalante ne pouvait « être conquise que par les hommes, mortels ou dieux, capables de la rattraper à la course » (178).

Pour Leonard, la « qualité mythique » du sport est partout présente, cette « essence ludique de l'existence humaine » que l'on retrouve dans le jeu même - de la vie - à des moments qui sortent de l'ordinaire, mais aussi bien dans la banalité du quotidien. La forme achevée en est le grand athlète (*The Ultimate Athlete*) qui, en tant que « modèle, exemple, doit rester mythique » : il incarne un « idéal » universellement valable, dans lequel le corps, l'esprit et le courage s'unissent « dans la danse de l'existence » qui « déborde les frontières », un idéal d'exploration de l'Être, tant intérieur qu'extérieur (250, 255 sq.).

Même en restant un peu plus prosaïque, on constatera aussi que le sport aide à mieux se connaître soi-même. Il permet d'expérimenter les limites de ses capacités physiques et psychiques. Ici, « les hommes peuvent vivre pleinement leur vie, en quête d'émotion, de défi et de risque, s'imposer volontairement des contraintes pour tenter ensuite de les vaincre. Les êtres humains jouissent du sentiment de leur puissance et de leur maîtrise d'eux-mêmes. C'est une des raisons qui les poussent à rechercher les défis pour les vaincre. L'expérience authentique (ou le sentiment) que l'on est capable de venir à bout d'un défi, de dominer la situation, procure une immense satisfaction. » Orlick (12 sq.) poursuit en disant que lorsque l'on goûte aux « délices de l'incertitude », le « sentiment de vécu lui-même devient un but » : « Chacun recherche son propre niveau d'exigence et de performance ». Lorsque l'on descend un rapide en kayak, « on ne conquiert pas un courant, on "éprouve" » : « le risque calcule le sentiment de la valeur de l'instant présent, l'intensité de ce que l'on est en train de vivre permet d'arriver à la détente, à la sérénité, et d'une certaine manière à une plus grande qualité de vécu. On est en quête d'un accomplissement personnel, on ne cherche pas à remporter une victoire sur d'autres ou sur le fleuve. Bien des sports peuvent se concevoir de cette manière. » « Le sport est un médium qui permet à l'individu de s'ouvrir au sens de la finalité et du défi permanent, le rend perméable à une gamme d'émotions dont il est très difficile de faire

par ailleurs l'expérience. » Mallory, l'alpiniste légendaire parti à la conquête de l'Everest dans les années vingt et disparu là-bas sans que personne sache s'il avait « vaincu » le sommet, « pratiquait l'escalade comme une technique d'introspection », d'exploration de son « esprit », de ses réactions, et « notamment des rapports entre le sentiment et la coordination des muscles ». Parlant de l'ascension de l'Everest, Mallory disait : « Qui avons-nous conquis ? Personne d'autre que nous-mêmes. Avons-nous gagné un royaume ? Oui et non. Nous avons comblé notre désir, accompli une tâche essentielle. C'est au prix d'une lutte que nous avons conquis un sens ; jamais nous n'y serions parvenus autrement » (cit. Orlick, 14 sq.).

Sans tomber dans les effusions lyriques de la mode zen, le théoricien du comportement Csikszentmihályi (21 sq., 24 sq., 30, 32 sq., 35 sq.) évoque les activités gratuites, celles que l'individu recherche pour elles-mêmes ou pour l'expérience vécue qu'elles procurent - en présentant même parfois tous les symptômes du manque - ; il s'attache à décrire leur structure interne et la satisfaction intérieure qu'elles procurent.

Csikszentmihályi (36 sq.) caractérise l'« expérience globale vécue par les gens lorsqu'ils s'abandonnent totalement à l'action - comme *flow* ». La personne enregistre ses actes, sans avoir conscience de les percevoir, sans ressentir son action comme coupée d'elle-même ; l'attention est focalisée sur un champ restreint de stimuli ; la personne s'oublie, elle perd la conscience d'elle-même ; les tâches à remplir se traduisent clairement en termes de gestes à exécuter (38-46). La personne contrôle ses actes et son environnement. L'expérience du *flow* naît du processus lui-même, elle est indépendante de son résultat ou de la présence d'un public (42, 76). Découvrir des choses nouvelles, accepter et analyser un défi, résoudre un problème et confronter son habilité et ses capacités personnelles à des « actions physiques ou symboliques » : telles sont pour Csikszentmihályi (30 sq., 181) les caractéristiques des actions susceptibles de mener à l'expérience du *flow* ; celle-ci peut survenir de manière analogue dans le cas d'un travail professionnel qui engage la totalité de la personne, dans l'activité de création, par exemple, mais aussi chez des chirurgiens (123 sq.) : la distinction courante entre jeu et travail n'a plus cours ici. Dans l'état du *flow* la personne qui agit « focalise son attention sur un champ restreint de stimuli, oublie ses problèmes personnels, perd la notion du temps et la conscience d'elle-même ; elle se sent compétente, en pleine possession de ses moyens ; elle est profondément en harmonie, en communion avec son environnement » (182). Cette expérience toutefois n'est pas accessible à tous, ni à tous moments, même dans le cas d'une activité qui s'y prête. En revanche, elle peut intervenir dans le cas d'actions quotidiennes, sous l'aspect de « micro-flow » (140 sq.).

Outre la danse de rock, l'auteur s'intéresse tout particulièrement à l'escalade de rochers - différente de l'ascension spectaculaire des sommets, qui représente une forme d'exploit reconnue -, comme exemple d'activité sportive susceptible de conduire au « *flow* » rythmique (74 sq.).

Dans l'escalade de rochers, ainsi que des personnes interviewées l'ont déclaré à Csikszentmihályi (81 sq., 85 sq.), les souvenirs et les problèmes quotidiens disparaissent. L'escalade « devient un monde en soi, doué d'une signification propre. C'est une affaire de concentration. Lorsque tu es dans cette situation, elle devient incroyablement réelle, et elle t'absorbe prodigieusement. Ton univers se limite à cela. » Le monde extérieur est «

exclu ». L'escalade « te catalyse ... Les mouvements ... s'enchaînent les uns des autres ». « C'est une danse esthétique ». Les mouvements « se fondent en un seul ». « L'action fusionne avec l'attente » : « On a le sentiment agréable d'être totalement impliqué. On devient comme un robot, non, plutôt comme un animal ... on se perd dans les sensations kinesthésiques ... Une panthère sur un rocher, ramassée, prête à bondir. » Il faut « s'abandonner totalement à l'escalade ; il faut que la pensée fasse corps avec le rocher. C'est le summum de l'implication dans le sport, de la participation. C'est le sentiment du zen, c'est comme la méditation et la concentration. On s'efforce de diriger son esprit sur un point ... Mais lorsque cela devient automatique, c'est comme si on n'avait plus de moi. On ne sait pas comment, mais ça se passe comme ça devait se passer, sans même que l'on y pense, ou que l'on fasse soi-même quelque chose : ça se fait, et c'est tout. Et pourtant, on est plus concentré. »

Un alpiniste qui avait fait l'ascension du Matterhorn (Eberl, loc. cit., 86) parle de l'un de ces rares moments d'unité. « Presque orgiaque, où je me suis oublié moi-même et perdu dans l'action ». Que l'on pense à Athikte.

L'expérience du flow est rare, elle est vécue comme exceptionnelle, comme une activité signifiante, même, de nature transcendante, religieuse, à contenu symbolique. C'est pourquoi plus d'un alpiniste (par exemple le disparu célèbre de l'Everest, Mallory) parle de son sport comme d'une « forme d'art » : « Les alpinistes sont tous des artistes ..., parce qu'ils cultivent l'expérience de l'émotion pour elle-même » (loc. cit., 90). Le contenu symbolique peut être l'union avec la nature ou la compréhension de soi, ou bien encore une critique de la société. Les normes quotidiennes sont pour ainsi dire suspendues ; on pose le pied sur une terre nouvelle, sur un sol vierge, et c'est l'expérience apparemment déstructurée du flow qui permet de poser les premiers jalons (Turner).

Csikszentmihályi décrit l'expérience du flow dans l'escalade de rochers par opposition à la régularité de la vie normale, à l'aide de la liste suivante (96 sq.) : « focalisation de l'esprit sur un point ; clarté, possibilité de maîtriser les limites, ordres, décisions, réactions ; fusion entre l'action et la perception ; présence du danger, mais évalué et contrôlé ; visions de bonheur, santé ; abolition du temps ; orientation processuelle ; référence au caractère gratuit de l'acte, à sa récompense intrinsèque ; conquête de l'inutile ; intégration de l'esprit et du corps ; compréhension de sa véritable identité, intégration du moi ; communication directe et immédiate avec d'autres qui sont placés dans la même situation ; véritable et parfaite dépendance à l'égard d'autres ; sens de la place de l'homme dans l'univers ; unité avec la nature ; accord de la psychologie et de l'écologie ; relief du "là-bas en haut" ; rencontre des questions ultimes ». En bref : l'escalade, dans l'expérience du flow, est vécue comme temps fort, centre de l'existence, valeur suprême ; c'est une expérience marquante, qui transforme la vie ; elle « associe totalement le corps et l'esprit à la tâche à faire, valorise la capacité de celui qui agit, et même confère une valeur à sa vie » (99). C'est une ample récompense intérieure.

J'ai décrit ailleurs, à partir de ma propre expérience, des états de transe hyperactifs de nature « intrinsèquement motivante », tels que l'on peut les connaître même dans un sport commun comme celui de l'aviron.

Notre existence est une réalité qu'il est impossible de mettre en doute, ou de concevoir de manière purement théorique, elle a une coloration à la fois existentielle et

esthétique. L'agir concerne la personne tout entière. Il arrive par moments que celle-ci *soit* l'action, le courant du mouvement, et apparemment son centre actif.

Dans les interprétations qu'elle donne du sport, la philosophie existentialiste (en particulier Slusher) fait également référence à ces expériences vécues : elle les conçoit comme « la vérité profonde », l'existence « authentique » ou la forme dans laquelle elles s'expriment. Pour Slusher (68, 105 sq., 86 sq., 90 sq.) le sport n'est « pas un aspect secondaire de la vie, mais bien plutôt une manifestation essentielle des valeurs de l'existence » : on serait « tenté de dire que l'homme n'existe pleinement que lorsqu'il s'implique dans le sport » : « Le sport dévoile le fondement de l'existence humaine », il offre une chance de réaliser son existence personnelle ; l'individualité et la personnalité propres s'y expriment, le moi est mis à l'épreuve, il se découvre, il se grandit, se confirme, se réalise, dans ce défi qui le pousse à exister, à s'élever au-dessus du quotidien, à se découvrir et à s'explorer lui-même. On ne peut parvenir à l'authenticité intérieure et à la « vérité de l'Être », selon Slusher (61, 159, 27, 201 sq., 107, 161, 125, 204 sq.), qu'en posant des actes et des choix qui mettent en jeu, ou même en danger, l'existence de la personne.

Le risque de la défaite, ou même le danger mortel que comportent ces actes et ces décisions personnelles rehausse - voire permet d'atteindre - l'« authenticité intérieure » qui est l'Être de la personne. « Être, c'est risquer » (217). Dans des sports dangereux, l'homme remporte une victoire symbolique sur la mort, en surmontant la crainte de mourir (192 sq.). « Le sport est exigeant pour l'homme, il le met au défi de tout risquer » (151). Ce n'est pas seulement le « sens de l'émotion » qui se dévoile et se forge ici, mais le « sens de l'Être » (95 sq.). Dans le sport, « il est impossible de fuir ou de se leurrer sur soi-même » ; en prenant le risque de la défaite ou de l'échec, en s'efforçant de tenir bon, de persévérer, de se surpasser, en combattant victorieusement de fausses idoles, le sportif fait usage de sa liberté et parvient à « l'Être authentique », et à la « véritable existence » personnelle (156 sq.).

On remarquera le ton dramatique que prend l'auteur lorsqu'il s'engage témérement dans une interprétation existentialiste du sport comme centre de l'Être. Slusher (174, 205, 5, 83) rapporte quelques témoignages de coureurs, très parlants ; les propos d'une skieuse, qui commente de manière assez intéressante une chute catastrophique aux éliminatoires des Jeux olympiques - et, surtout, il laisse la parole à un surfer, van Dyke : « Les sportifs pratiquent le surf pour conforter leur moi, pour remplacer quelque chose qui, autrement, manquerait dans leur vie ... Ils ont, au fond d'eux-mêmes, le sentiment qu'ils se donnent à une activité dénuée de signification (précise). L'homme a besoin d'un exutoire qui lui procure une satisfaction personnelle. Le surf lui donne le sentiment d'accomplir un exploit, mais en quelques secondes, c'est fini, et il faut repartir à zéro. Chevaucher sur les vagues, cela devrait être un plaisir. Or, ce n'en est pas un. C'est l'angoisse absolue. Faire du surf en pleine mer, l'exigence d'aller plus loin, pour se prouver que l'on n'a pas peur. Une fois, ma planche s'est brisée ... je savais que j'étais dans une situation critique ... Et alors, je me suis rendu compte que tout était une vaste rigolade. Je fais encore du surf, parce que je suis victime de la culture dans laquelle je suis. Je ne peux pas la transcender » (83).

Passons sur l'outrance de l'expression. Chez Slusher, il est toujours question du sport en général ; l'analyse existentielle s'applique indifféremment à toutes sortes de sports, alors qu'il faudrait établir des distinctions. L'auteur reste donc à un niveau de trop grande généralité et d'abstraction lorsqu'il utilise le même registre du vécu existentiel pour analyser des sports esthétiques, comme la gymnastique, et des sports de combat violent, tels que la boxe ou le football. Outre cela, la définition de l'« authenticité » donnée par Slusher n'est pas assez rigoureuse. De la sorte, la véritable nature de l'authenticité reste obscure. On se posera aussi la question de savoir si l'affect existentiel est inhérent au sport, ou si une faible minorité d'athlètes seulement en font l'expérience. Et pourquoi le sport, précisément, devrait-il être le contenu essentiel, voire le tout de l'existence du moi ? N'y a-t-il pas d'autres actions sources d'expériences extraordinaires - telles qu'on les trouve chez Csíkszentmihályi ? Ne pourraient-elles pas, elles aussi, jouer un rôle central dans l'interprétation existentialiste du moi ?

La philosophie existentialiste est radicalement individualiste ; elle néglige presque totalement l'importance des facteurs sociaux, pourtant décisive dans l'existence. Cette lacune se fait sentir dans l'interprétation existentialiste de l'activité sportive, qui pêche aussi par excès d'individualisme, et serait valable tout au plus dans le cas du sport individuel. Elle demanderait à être complétée par une étude des aspects sociaux. Hyland a certes tenté de donner une interprétation existentialiste du basket dans la ligne de la philosophie de Heidegger, mais il est artificiel, me semble-t-il, de faire intervenir ici la crainte de la mort, des pressentiments funèbres et, de façon générale, l'*angoisse* existentielle. La fin du jeu ne marque pas symboliquement le terme de l'existence. Tout au plus peut-on transposer formellement l'Être-en-avant-de-soi du joueur au cours de la partie. Hyland lui-même perçoit la difficulté d'appliquer des concepts tels que « solitude », « souci », ainsi que le terme vague « On » (Heidegger), à l'interprétation du jeu de basket.

La référence à la mort, l'Être-en-avant-de-soi chez Heidegger sont caractéristiques de cette philosophie, qui est un hymne à l'individu. L'accent est mis au plus haut point sur l'unicité de la personne. Elle n'est pas dégagée de la temporalité, elle ne s'oublie pas elle-même. Elle se définit par son individualité radicale et le caractère unique de son expérience vécue. Ce qui est tout à fait différent de l'expérience du flow décrite par Csíkszentmihályi (par exemple dans l'escalade de montagne, ou dans la danse de rock), où l'individu s'oublie lui-même, où il est affranchi du temps. On pourrait dire la même chose de l'expérience de l'abolition du moi dans le zen. Tous, certes, font référence à l'existence personnelle, en mettant l'accent sur la dimension émotionnelle, l'élévation de la conscience, l'engagement total, le sérieux du lien à l'activité, le caractère vécu, la subjectivité, ainsi que le pathos de l'expression (celui-ci se retrouve de manière presque identique dans la conception de la philosophie zen et dans l'existentialisme). Cependant, il existe une différence radicale entre les deux approches : l'existentialisme est radicalement individualiste, tandis que la philosophie zen fait précisément abstraction de l'individu. Dans cette mesure, les deux conceptions sont incompatibles, à moins qu'elles ne fassent référence à des caractères ou des moments différents de l'activité sportive.

L'exemple de l'escalade, qui représente, comme on le sait, une forme de sport à forte tonalité existentielle, fait ressortir nettement cette différence : pour l'existentialisme,

ce sont ici la personne et son existence qui sont en jeu ; la conscience de l'individualité, de son unicité est exacerbée par la proximité de la mort - la sensation d'« être suspendu dans le néant » est ici une expérience limite caractéristique. Au contraire, le moment du flow dans l'escalade de rocher néglige cette « vérité de l'Être » présente dans le péril de l'existence, il ignore la menace du danger et le caractère unique de l'expérience vécue sur le mode individualiste. Il « transcende l'individu », comme le disait Maslow (65).

Lorsque des approches aussi incompatibles prétendent également rendre compte des temps forts du vécu sportif, elles ne peuvent avoir de valeur générale, elles sont partielles, ou limitées à des moments intenses de nature très diverse. Cela dit, elles ont toutes quelque chose de plausible en soi : l'engagement total dans le sport de haute compétition, le risque constamment présent de l'échec, la sollicitation de la personne et du sens, la concentration presque exclusive sur le sport - tout ceci fait apparaître le sport comme vital. Il est davantage que « la chose accessoire la plus importante au monde » (Peets). L'entraînement, la motivation, l'investissement de temps et d'énergie : autant de raisons qui poussent le sportif d'élite, aujourd'hui, à faire de la compétition sportive, « l'essentiel » auquel il donne toutes ses pensées, toute sa vie, auquel il tient pour ainsi dire par toutes les fibres de son être. Il vit dans le sport, croit ne vivre qu'en lui. Le sport signifie pour lui beaucoup plus qu'une simple activité. Cette importance qu'il se figure, tout en l'éprouvant comme « réalité », ainsi que le rôle des dispositions psycho-physiologiques fondamentales confèrent au vécu sportif de nombreux athlètes de haute compétition, de fait, une coloration existentielle, en intensifiant la concentration du moi et la conscience du temps.

Ceci s'oppose à l'expérience déjà décrite du flow, où l'individu se dépouille de son moi, s'affranchit du temps et s'intègre dans l'environnement. Cependant, ces moments d'intensité restent des instants isolés. Les expériences de flow sont des événements rares, uniques, exceptionnels : certes, ils affectent la manière générale de sentir et de se situer, ils confèrent à la personne et à son action une valeur particulière, mais ils ne peuvent pas s'appréhender dans la totalité. De même, l'expérience existentialiste de l'isolement ne peut pas définir le tout du vécu et de l'expérience sportive (car, ainsi que nous l'avons déjà mentionné, elle néglige la dimension sociale - et tout autant l'aspect rationnel).

Ces deux approches, différentes, ne nous livrent donc que des aspects fragmentaires, qui, à ce titre, revêtent une importance exceptionnelle, mais dans une certaine mesure seulement. Toutes deux devraient renoncer à employer le langage de l'hyperbole. Et cesser de prétendre représenter la seule interprétation valable du sport. La philosophie du zen, comme le discours existentialiste, s'abritent derrière des paradoxes tels que « l'art en l'absence d'art », « la danse en l'absence de danse », « le mouvement en l'absence de mouvement » (Herrigel 79) ou alors des formules telles que : dans le sport « l'homme se transcende lui-même et peut émerger potentiellement par la découverte de soi, l'instant présent est dans le sport « davantage que le *maintenant* » ». Slusher (89 sq., 206) continue en insistant sur le fait que « l'homme doit échapper au monde réel et pénétrer dans le royaume de l'art qu'est le sport pour définir son Être authentique ». Ces approches, formulées dans une série de définitions dialectiques, paradoxales, ou même contradictoires dans les termes, semblent

démasquer l'impuissance du langage à appréhender la dimension du vécu sportif. Faust (dans *Faust* de Goethe, v. 534 ff.) exprimait la même chose avec plus de bonheur : « Si vous ne le sentez pas, vous ne l'obtiendrez jamais par force. Si cela ne vient pas de l'âme ... » et « Le sentiment est tout - le nom est écho et fumée ».

Le langage est-il vraiment si pauvre, se prête-t-il si peu à la représentation de la vie et de l'action ? Dans l'approche du flow, il y parvient cependant, même si c'est par le truchement d'une métaphore, même si les personnes interviewées ont eu recours à des formules paradoxales du même genre.

Toutes ces approches ont cependant au moins un point commun, par Csíkszentmihályi (1981) : ces expériences inhabituelles se rapportent à des « défis significatifs pour l'individu », « des découvertes créatrices ou des projets nouveaux », des « problèmes à résoudre » et des « difficultés » ; les solutions ne se trouvent qu'au prix d'un effort personnel considérable, dans une action gratuite procurant une satisfaction intérieure. Le lien indissoluble entre l'action et le moi, mis en valeur par des alpinistes dans l'étude de Csíkszentmihályi (39, 81 sq. ; 86 sq.), se formule dans l'approche existentialiste du dépassement de soi et dans le concept de l'oubli de soi de la philosophie zen. C'est dans l'action que réside le sens, c'est dans l'action que réside l'Être propre.

Ces deux approches reflètent la même situation d'exception orgiaque, la même exaltation de l'intensité du sentiment. Au paroxysme de l'émotion, l'expérience de soi la plus intense se confond avec la perte de soi - celle que l'on éprouve par exemple dans l'orgasme.

Après avoir établi le record du monde du lancer du poids, l'athlète américain déclarait il y a quelques mois à la télévision qu'il avait vécu ce moment-là un véritable « throwgasm ».

Juri Wlassow, vainqueur des Jeux olympiques de la classe poids lourds des haltérophiles en 1960 (et qui par ailleurs écrivait aussi des poèmes), évoquait l'expérience de la tension suprême dans l'effort de la façon suivante : « Lorsque le sang cogne dans ta tête, tout ce tait d'un seul coup en toi. Tout semble beaucoup plus clair et plus plane qu'avant, comme lorsque l'on braque sur toi de grands projecteurs. Dans un instant comme celui-là, tu es convaincu que tu possèdes toutes les énergies de ce monde, que tu es capable de tout, que tu as des ailes. Rien n'est plus précieux dans la vie que cet instant » (FAZ Francfort, 3.8.83).

D'un certain point de vue, ces approches diverses se rejoignent : l'entraînement et la technique sont importants, mais ils ne sont pas tout. Le vécu émotionnel fondamental – surtout dans le cas d'une performance très exigeante, ou d'une action très intense – possède une dimension irréductible. Gratuité et motivation intrinsèque, vécu émotionnel intense, joie de l'activité réussie, conquête de l'« authenticité » (qu'elle soit individualiste ou détachée du moi dans le rythme du *flow*) – tout ceci peut se rencontrer dans les expériences phares de l'agir sportif, tout comme dans l'exercice du jeu ou de l'art, ou bien encore dans d'autres expériences de l'extase.

Le sport est-il en mesure, comme l'art du sabre japonais ou celui du tir à l'arc, de faire vivre des expériences intenses, qui confèrent à ces actions une joie d'une essence particulière ? « Dépasser l'ennui et l'angoisse », selon la formule qui sert de titre à l'ouvrage de Csíkszentmihályi – dépasser aussi le niveau de préoccupations, et

de la rétribution matérielle ? Pour celui qui les maîtrise, toutes ces activités gratuites renferment en elles-mêmes leur récompense. Par le jeu des motivations personnelles, l'acte sportif, affranchi de toutes fins étrangères à sa nature, peut trouver un sens plus profond dans le processus lui-même, la dimension vécue, l'engagement total qu'il implique.

« Tu n'attraperas jamais le petit du tigre si tu ne te hasardes pas dans son repaire », disait le moine zen Yüan-Wu (cit. Suzuki, 125). Et dans les Actes des Apôtres, nous lisons déjà : « La grandeur de l'art te fait délirer. » Le sport est-il un art ? (cf. Lenk 1985)

Littérature

- Csíkzentmihályi, M., *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco/ Londres, 1975.
Herrigel, E., *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, Weilheim, 1965.
Kleist, H. v., *Über das Marionettentheater*, Frankfurt, Insel 1980 (Andere Ausg. Frankfurt 2007).
Lenk, H., *Die achte Kunst : Leistungssport-Breitensport*, Zurich-Paderborn, 1985.
Leonard, G., *The Ultimate Athlete*, New York, 1974.
Orlick, T., *In Pursuit of Excellence*, Champaign, IL, 1980.
Rohé, F., *Zen des Laufens*, Oldenburg, 1982.
Slusher, H., *Man, Sports and Existence*, Philadelphie, 1967.
Suzuki, D.T., *Zen und die Kultur Japans*, Hambourg, 1958.

(Traduit par ANNE LAGNY)