

# VIVE LA PERF !

Repères sur la performance et les conduites à risque.



# La performance et les conduites à risque

*Pour beaucoup d'entre nous, les performances sont vues comme des qualités positives qui vont permettre à un individu d'atteindre un objectif de façon optimale. Sa capacité de réalisation s'en trouve alors renforcée.*

*Pour aborder la performance avec les jeunes visiteurs de « VIVE LA PERF ! », nous vous proposons quelques pistes de réflexions.*

**« La performance est une MISE EN CHIFFRE du monde »**

(Daniel MARCELLI, Professeur de pédopsychiatrie, CHU de Poitiers).

## **1) Repères étymologiques et historiques**

Le mot « performance » vient de l'anglais lui-même de l'ancien français et signifie «accomplir, exécuter», c'est la description d'un accomplissement, d'une réalisation, de résultats réels.

Le terme « performance » fut introduit en France au milieu du 19<sup>e</sup> siècle, dans le domaine du turf pour décrire des résultats réels: c'est le résultat chiffré d'un cheval.

Son usage dans le domaine du sport hippique s'élargit ensuite au domaine du sport en général : les performances d'un athlète.

## **2) Définitions:**

Dans le dictionnaire, la performance est la possibilité de rendement optimal d'un matériel. (cf : encyclopédie Universalis)

Utilisé dans le domaine des mathématiques, la performance est une valeur maximale atteinte par l'élément d'un groupe partageant la même activité mesurable, dans un contexte donné, à un moment donné.

Dans le domaine pédagogique, elle correspond à un maximum toujours à atteindre, que l'on attend de tout individu en fonction de ses capacités.

Enfin, utilisée en particulier dans le domaine psychologique, la performance est un concept qui vient du monde anglo-saxon, et qui permet de classer les individus :

- Index de performance,
- Tests de performance,
- Exemple du quotient Intellectuel, QI.

La performance ne se conçoit qu'accompagnée d'un classement, c'est à dire d'un comptage. Les être humains, comme leur production, sont désormais classés, chacun étant censé avoir les mêmes chances dans ce classement.

Un fondement idéologique encadre cette idée de classement : l'égalité à priori des individus. Ce besoin de classement et la notion de performance qui en résulte correspondent à des sociétés où l'individu représente alors L'UNITE DE VALEUR COMPTABLE.

### **3) La performance ou les performances ?**

- Au pluriel: parler des performances d'un individu induit la notion de « possibilités optimales» au regard de ses réalisations antérieures. Le sujet se fixera des objectifs au-dessus de sa norme ou de sa moyenne habituelle et améliorera ainsi ses résultats. Dans ce cadre les performances d'un individu vont être vécues comme des qualités positives, mettant en jeu des mécanismes de motivation positive, de mobilisation de ressources propres et de compétences innées ou acquises. L'objectif atteint sera alors source de satisfaction et de plaisir. C'est le cas d'un élève qui améliore ses résultats scolaires par exemple en décidant de se concentrer pendant les cours, ou celui qui améliore ses résultats sportifs par un entraînement régulier... Dans ces conditions et dès lors que l'individu est acteur de ses propres choix, la mobilisation de ses compétences en vue d'améliorer ses résultats, dans le respect de lui-même et des autres va être source de développement positif de son potentiel.

- Au singulier : le terme de performance renvoie à la notion d'exploit et de spectacle, il s'agit là d'un acte hors norme, unique, à la reproductibilité aléatoire. Bien évidemment, un individu, grâce à des compétences innées ou acquises grâce à l'augmentation de sa motivation propre peut-être à l'origine d'un exploit, d'une performance. Toutefois la pression extérieure qu'elle soit professionnelle, sportive, sociétale, familiale peut placer l'individu dans une position subie d'avoir obligation de réussite au-delà de ses capacités et de ses compétences. Le sujet ne pourra par la seule mobilisation de ses ressources propres atteindre l'objectif affiché. L'obligation de performance subie par l'individu va alors être source importante de stress, de déplaisir. La compétition devient le moteur du développement individuel. Les prises de risques voire les tricheries seront alors des outils pour atteindre la performance énoncée. C'est dans ce contexte où le classement des individus intervient sur l'exploit quantifié que les individus peuvent se mettre en danger par des prises de risque, et éprouver une mésestime de soi en cas d'échec de l'objectif ou une mésestime des autres en cas de compétition imposée.

### **4) Les performances, les compétences individuelles, l'estime de soi**

#### **a) Les compétences psychosociales**

Les compétences psychosociales permettent à chacun de gérer son existence en fonction de ses besoins et de ses aspirations, de faire face aux événements de la vie et aux épreuves quotidiennes en adaptant des comportements appropriés et positifs.

#### **b) Les compétences essentielles**

- Résoudre les problèmes (s'affirmer, prendre des initiatives...)
- Avoir une pensée créative (inventer des solutions pour faire face et s'adapter)
- Communiquer efficacement (savoir écouter l'autre)
- Avoir conscience de soi (reconnaître ses points forts et ses points faibles)
- Faire face à son stress (identifier les sources de stress et connaître leurs effets sur soi).
- Prendre des décisions (savoir discerner les différentes composantes d'une réalité → esprit critique)
- Avoir une pensée critique (analyser les informations et les expériences de la façon la plus objective possible)
- Etre sincère dans les relations interpersonnelles
- Avoir de l'empathie pour les autres (l'empathie favorise l'acceptation de la différence)
- Connaître ses émotions et leur influence sur son comportement.

Les compétences de chacun d'entre nous peuvent être renforcées mais elles doivent être reconnues par l'environnement avant de pouvoir être investies par la personne elle-même.

Les compétences psychosociales ne font pas l'objet d'un apprentissage formel contrairement aux compétences comme lire, écrire, compter.

Elles se développent en fonction des expériences offertes par les milieux de vie.

### **c) L'estime de soi**

L'estime de soi se construit sur sa propre confiance dans ses compétences et à partir du regard porté par les autres sur soi, sans pour autant dépendre de ce regard, de la valeur que les autres vous accordent.

L'estime de soi est fondée sur deux éléments : un sentiment de sécurité (qui vient du fait d'être aimés et acceptés pour qui nous sommes) et un sentiment d'affirmation (qui signifie être compétent et maîtriser ce que nous faisons).

L'estime de soi, c'est :

- Se connaître
- S'accepter tel que l'on est
- Pouvoir se montrer tel que l'on est
- Accepter le regard et les critiques des autres
- Un facteur de protection face à l'échec
- Savoir exprimer ses choix
- Trouver sa place
- Se respecter et se sentir respecté et reconnu par les autres
- Comprendre l'émotion des autres
- Avoir confiance en soi et en l'autre
- Prendre soin de soi.

### **d) Performances et estime de soi**

La performance comme classement entre les individus est un élément de déliaison sociale qui place la réalisation "hors norme" au sommet de la hiérarchie des valeurs.

La performance et les performances peuvent être source de motivation intrinsèque et de progression de l'individu dans le respect des compétences de chacun.

Le besoin de réalisation de soi implique de mettre en oeuvre ses facultés, de repousser ses propres limites et de progresser. Cette dynamique n'a du sens pour l'individu que si elle répond à des besoins personnellement ressentis.

Ainsi, atteindre une performance individuelle\* au regard de ses propres compétences peut devenir source de satisfaction et de plaisir dès lors qu'on mobilise ses ressources positives :

- comparaison favorable à soi,
- développement de son potentiel,
- augmentation de sa motivation propre,
- ....

Cette progression n'est réellement bénéfique pour le sujet que si elle s'inscrit dans une disposition d'estime de soi et de respect des autres.

## **5) Les conduites à risque**

« Prévention des risques », « réduction des risques », conduites à risque »... Telle est la sémantique à la mode en matière de prévention. Pourtant notre vie est faite de risques. Nous la passons d'ailleurs, dans une curieuse dialectique, à aller à leur rencontre et à nous en protéger, à en produire de nouveaux et à vouloir les éliminer. Le risque est omniprésent dans notre monde, à la fois comme menace pesant sur nos vies et comme dérivatif contre leur morosité. Un mouvement de balancier entre le risque et la sécurité, qui imprime une dynamique à l'existence et qui ouvre le rapport de l'Être au monde : « Parce que nous avons la possibilité de la perdre, l'existence est digne de valeur. » (Le Breton, 1991).

### **Les risques : nécessité et maîtrise**

Comment ne pas souligner la contradiction : d'un côté, une société et des Etats sommés par la pression générale d'assurer la protection optimale de tous et d'appliquer le principe de précaution vis-à-vis de tous les risques (industriels, sanitaires, domestiques, automobiles, climatiques, biologiques, etc.), de l'autre, des individus à la recherche de sensations, s'exposant volontairement aux dangers et peu perméables aux campagnes les appelant à la raison ?

De nouvelles formes de loisirs – largement relayées par la publicité – ne cessent de voir le jour qui renouvellent perpétuellement ce jeu délibéré du risque : saut à l'élastique, escalades extrêmes, exploits du monde ; évasions jubilatoires réelles ou par procuration, mais recherchées, semble-t-il, en contrepoint d'une vie tellement tranquillisée, pacifiée et sécurisée qu'elle en est vidée d'imprévu, privée d'émotion et dépourvue d'attrait.

Mais toute époque a ses risques et ses peurs, comme elle a ses aventuriers et ses exploits. Leur désignation, leur nomination, leur hiérarchisation au sein d'une communauté sociale sont l'expression de ses valeurs, elles alimentent des contenus imaginaires et permettent une projection du bien et du mal, du beau et du médiocre, du courage et de la faiblesse, etc.

Entre risque et sécurité, entre changement et ordre, chaque société doit trouver un équilibre et mettre en œuvre ses systèmes de régulation politique, législative et sociale. Son niveau de développement est étroitement associé à sa capacité à gérer les risques qu'elle rencontre.

Chaque individu se trouve face à ce même dilemme où la rationalité et l'imaginaire ont du mal à se rejoindre et à s'allier. La prise de risque est une manière d'explorer et d'interroger le monde sur la marge de liberté qu'il nous laisse. Mais, en même temps, la maîtrise des risques est un des critères de détermination du niveau d'autonomie de l'individu. Les risques et leur apprivoisement sont donc au cœur des missions de l'éducation.

### **La pédagogie du risque**

*« L'enfant est ignorant des risques qu'il court dans sa maison ou son voisinage, il découvre lentement les dangers à travers les douleurs ou les désagréments qu'il s'inflige, mais il exerce ainsi sa sagacité et sa prudence en assimilant l'expérience acquise. Par l'éducation reçue, les conseils prodigués, et les heurts avec son environnement, il apprend à son corps défendant à maintenir une distance propice et une attention moins distraite envers les aspérités inhérentes à sa condition d'homme. La vie en société exige d'être rompue aux précautions qui empêchent d'être meurtri par les événements extérieurs. Un apprivoisement élémentaire des risques liés au seul fait de vivre accompagne l'existence de l'homme. » (Le Breton D., 1995).*

## **Conduites d'essai et troubles de l'agir**

Axer la prévention à l'adolescence sur celle des conduites à risque peut occulter ce fait que de telles conduites ne comportent pas que des dangers à prévenir, et qu'elles constituent des constantes de la vie et des supports d'apprentissage. Il apparaît donc nécessaire de mieux définir cette notion de conduites à risque et de la distinguer plus clairement des nombreuses conduites d'essai et d'exploration, banales et même nécessaires au processus de maturation.

Les études sur la santé des adolescents et les travaux de cliniciens de l'adolescence apportent des éléments de réponse. Il ressort en effet qu'il convient tout d'abord de distinguer deux grandes catégories de manifestations de mal être dans cette classe d'âge. D'une part, les troubles de l'agir, c'est-à-dire des comportements avec prise de risque qui impliquent une décision et une démarche volontaire du sujet : les consommations de substances psycho-actives en font partie, mais aussi les conduites violentes, les comportements délictueux, les tentatives de suicide, les conduites de déscolarisation, les fugues, etc. D'autre part, un ensemble de troubles corporalisés, c'est-à-dire de symptômes somato-psychiques tels que des troubles fonctionnels et de l'humeur (réveils nocturnes, nervosité, déprime, inhibition... amenant souvent à des prises de médicaments psychotropes) et des troubles alimentaires.

Mais outre la nature du trouble, la distinction entre un problème banal et un signe de détresse repose sur des indicateurs de gravité parmi lesquels : le cumul des troubles, leur précocité d'apparition, leur inversion culturelle (troubles des comportements chez les filles et troubles corporalisés chez les garçons), leurs caractères répétitifs et stéréotypés malgré la conscience des conséquences néfastes.

Aborder le mal être des adolescents conduit inmanquablement à parler de leur santé, de leurs comportements et de leur corps. Mais cela implique aussi de parler de leur vie relationnelle et de leur inscription dans leur environnement familial et social. La gravité d'une conduite quant à ce qu'elle signifie dans l'immédiat et pour l'avenir n'est pas dissociable de ces interactions, de leur qualité comme support identificatoire, de leur solidité pour servir de repère et de leur élasticité pour maintenir le dialogue.

C'est probablement lorsque tout cela vient à défaillir que certains vont chercher dans la mise à l'épreuve de soi une légitimité à être présent à la vie. Nous sommes là dans l'ordalie (Charles Nicolas, Valleur, 1982) : risquer sa vie et la confier à une force supérieure, au destin, pour obtenir un droit et un sentiment intérieur d'exister. Pour d'autres auteurs (nord-américains), la recherche inassouvie de vertige et de tension (le stress-seeking de Klausner, 1968) ou de sensations fortes (la sensation seeking de Zukerman, 1979) serait la traduction clinique de déficits neuropsychiques chez certains individus.

Quoi qu'il en soit, il serait abusif de plaquer ce type d'explication à l'ensemble des conduites à risque. Répétons-le, la plupart des activités d'essai, de recherche de déréalisation ou de sensations sont inhérentes au développement humain et ne sont l'expression ni d'un mal-être ni d'une pulsion pathologique pour le risque.

Pour autant, il ne faudrait pas nier tout danger et donc s'interdire de vouloir infléchir des comportements. Il est au contraire indispensable de désigner des menaces réelles, d'expliquer comment s'en protéger, d'établir des limites et de définir des règles pour l'intérêt commun.

Néanmoins, il apparaît qu'une prévention uniquement tournée vers cette « lutte contre » est, d'une façon générale mais plus encore en matière d'usage de substances psycho-actives, restrictive et inefficace. Son « arme » essentielle est la peur censée déclencher un mouvement de répulsion et de défense, mais qui court-circuite toute mentalisation, toute pensée. Cette logique est sans aucun doute efficace pour dissuader des gestes comportant un danger immédiat et n'apportant aucun bénéfice à son auteur. Par exemple, dire à un enfant que, s'il traverse la rue sans tenir la main ou (plus tard) sans regarder, il va « se faire écraser » par une automobile, ne souffre d'aucune discussion et est généralement très efficace même si ce doit être répété. L'évocation de l'image de l'accident est en soi dissuasive.

En revanche, dire à un adolescent qu'il doit mettre un préservatif dès ses premières relations sexuelles impose de leur expliquer l'intérêt de cette contrainte et surtout de faire appel à sa réflexion et à son sens des responsabilités. Car la chaîne de pensées et d'actions pour aboutir à ce résultat va être longue et implique de façon consciente une suite de décisions et de renoncements (aller acheter des préservatifs, affronter le moment où le sortir et le mettre, se préparer à dire pourquoi, renoncer au plaisir du contact direct...).

C'est précisément dans ce type de contexte que le risque, quel qu'il soit (ski hors piste, vitesse, consommation de drogues...), devient attractif pour bon nombre d'adolescents : braver un danger vis-à-vis duquel on peut croire garder une maîtrise, transgresser un interdit dont le bien-fondé est contestable et difficile à faire respecter, s'appuyer sur le modèle d'aînés qui, souvent connus et en bonne santé, ont fait la même chose et en sont sortis indemnes voire plus célèbres...

Dans ces conditions, vouloir « éradiquer » les prises de risque (la « tolérance zéro ») impose de susciter la peur en majorant et dramatisant sciemment les dangers. Une logique qui conduit inévitablement à des stéréotypes négatifs (« les drogués ») objets de répulsion et de rejets. Il est maintenant bien établi qu'une telle stratégie conforte la partie des jeunes les moins exposés, mais a aussi toute chance d'attiser chez les autres l'envie de se rendre compte par soi-même. De plus, elle ne permet pas à ceux qui vont tout de même prendre le risque, de trouver à temps les repères utiles pour diminuer les conséquences néfastes de cette expérimentation. Comme si, s'étant « mis en marge », ils devaient payer le prix fort de leur acte.

Extraits de Prévenir les Toxicomanies (A. Morel, M. Boulanger, F. Hervé, G. Tonnelet – Dunot 2001, 319 pages)

### **Pour aller plus loin sur le thème de la performance :**

Il existe de nombreux ouvrages sur ce thème. Nous vous recommandons celui rédigé sous la direction de Benoit Heilbrunn aux éditions La Découverte (2004) : *La Performance une nouvelle idéologie ?*