

Football belge : un tabou

« beaucoup trop »

De votre point de vue, les choses ont-elles évolué en un peu plus de dix ans ?

Dans un sens, oui, parce que l'état psychologique d'un joueur est aujourd'hui perçu à l'image d'une data comme les autres. C'est un fait qui explique la performance. De par ces paramètres, je crois que les jeunes entraîneurs tiennent plus compte du bien-être personnel et des paramètres individuels comme la confiance ou le niveau de stress. Ce n'était clairement pas le cas il y a dix ou quinze ans.

On parle parfois de bon ou de mauvais stress. S'il est inévitable, le stress peut-il pour autant être un argument à la performance ?

En 2015, le syndicat mondial des joueurs professionnels (Fifpro, NDLR) publiait une étude selon laquelle 38 % des footballeurs pros dans le monde connaissent des symptômes graves de dépression en carrière. Sept ans plus tard, la situation n'a pas évolué dans le bon sens. Mais ces chiffres disent une chose, c'est que l'on ne maîtrise pas son esprit. Le corps machine, cela n'existe pas. Malheureusement, souvent dans la construction mentale des sportifs, il y a l'idée qu'on puisse tout

maîtriser. C'est le phénomène de la suradaptation et cela a abouti à une consommation abusive d'anxiolytiques, de somnifères... Des médicaments qui font baisser la performance mais qui aideraient à calmer le stress. Cette logique-là, elle mène au dopage. A la mort parfois, comme avec Frank Vandebroucke ou Marco Pantani.

Le « snus » est très répandu aujourd'hui. Que dire à un sportif devenu accro à un certain type de produit ?

Le problème, c'est qu'on dénigre encore beaucoup trop les paramètres psychologiques dans le sport. A partir du moment où l'on fait comme s'ils n'existaient pas, c'est légitime que les remèdes empruntés sortent de la normale. Il y a eu une translation de la problématique ces dernières années, probablement liée au covid. On est allés vers quelque chose de moins créatif. Avant, pour contrer le stress, beaucoup de sportifs de très haut niveau ont longtemps eu une consommation abusive d'alcool. A son époque, Yannick Noah a levé le tabou du cannabis pour décompresser. Tom Boonen et la cocaïne, c'est encore ça. Et c'est toujours la même excuse qui est invoquée : « On a une telle pression qu'on doit bien se lâcher. » Ils ont raison, mais ils ne sont pas entendus. Et encore trop souvent livrés à eux-mêmes. Il y a un travail préventif qui doit être fait.



A partir du moment où l'on fait comme si les paramètres psychologiques n'existaient pas, c'est légitime que les remèdes empruntés sortent de la normale

Xavier De Longueville

Psychiatre



tendance Le « snus », addiction d'une génération

M.G.R.

Ça fait deux ans que j'en consomme. La première fois, c'était dans ma chambre d'hôtel. Un coéquipier à qui j'avais confié mon stress m'avait proposé d'en prendre pour me calmer. J'ai essayé, et ça m'a décontracté de fou. Le soir, je peux même vous dire que j'ai marqué. Depuis, je carbure à ce truc-là. » Cadre de Pro League peu habitué à faire trembler les filets, cet homme, qui se confie autant sur sa difficulté à gérer ses angoisses au quotidien que sur sa dépendance nouvelle au snus, préférera, comme 100 % des interrogés, le faire en gardant son identité pour lui.

Pour tous, au moment d'évoquer la possibilité d'un témoignage à visage découvert, la même angoisse. « Ce qui est grave, c'est qu'on ne veut même pas que ça se sache alors qu'on ne fait rien d'illégal », justifie l'un. « Le snus, ce n'est pas festif. On prend juste ça pour se détendre. Mais quand les gens vont lire l'article, qu'est-ce qu'ils vont penser ? Probablement ce qu'on entend chaque semaine après une défaite. Qu'on est des gamins irresponsables et qu'au prix où on est payés, on ferait bien de se bouger un peu. Ou de se taire. »

Mais quel est ce produit qui n'est pas illégal, mais tout de même interdit à la vente ? Le snus est une poudre de tabac humide qui se consomme par voie orale. Un tabac à sucer que l'on vient coincer entre sa lèvre supérieure et sa gencive, dont la vente est interdite dans toute l'Union européenne, sauf en Suède, depuis 1992.

Aperçu à une époque sur nos pelouses dans la bouche d'un Guy Hellers, d'un Pär Zetterberg et, plus récemment, sur le petit banc de Michel Preud'homme, le snus est revenu en force sous nos latitudes il y a près de trois ans maintenant. Au point de devenir le nouveau dada d'une génération conquise par les effets relaxants d'un produit importé initialement de Scandinavie et désormais commercialisé en ligne sous une large gamme de goûts différents. De la cerise à l'ananas en passant par le plus classique parfum mentholé. De quoi presque oublier que le snus reste une substance dont la forte concentration de nicotine répandue à l'intérieur de la cavité buccale a pour conséquence de faire rapidement arriver celle-ci au niveau du cerveau. Effet gentiment euphorique compris.

« Même le coach est au courant »

« Ça s'est popularisé peu à peu, à l'inverse du contrecoup que ça provoque qui, lui, arrive très vite au cerveau, avant de disparaître », valide ce trentenaire de Pro League. « D'abord, j'ai vu un coéquipier ou deux toucher à ça avant l'entraînement. Puis, ils sont devenus quelques-uns à en prendre avant les matchs. Ensuite, c'était à la mi-temps parfois. Et maintenant la moitié du vestiaire en prend et il y en a même qui gardent ça en bouche pendant les matchs. Pour vous dire, aujourd'hui

chez nous on ne se cache même plus pour en prendre. Même le coach est au courant. »

L'entraîneur en question a accepté de répondre à nos questions à condition de voir lui aussi respecter son anonymat. « Il faut sortir de cette idée que le joueur pro doit boire du lait, manger du pain et ses cinq fruits et légumes par jour. C'est de la littérature, ça. Dans les faits, il y a des gars qui ne mangent pas comme un diététicien le voudrait et qui fonctionnent très bien. Les interdits, ils sont là pour l'extérieur. Pour montrer que tu es le boss, pour la valeur d'exemple, mais finalement il arrive qu'ils participent aussi à fermer le développement de certains joueurs. Il se fait que dans mon vestiaire, j'en ai pas mal qui ont besoin de ces interdits pour performer. Si le monde extérieur le savait, ce serait le bordel. Tant que ça reste entre nous, il n'y a pas de souci. »

« Chaque époque vit avec ses addictions »

Sauf que parfois, et indépendamment du marché parallèle créé, cela provoque aussi des tensions. Un vestiaire de Pro League a notamment explosé la saison passée à cause de la consommation abusive de snus dans le vestiaire. Et des effets néfastes rencontrés par certains nouveaux consommateurs. « 60 % de l'équipe prenait ça l'an dernier », confie l'un des protagonistes, qui assure aussi être devenu dans l'intervalle un ex-consommateur de snus. « La première fois que j'en ai pris, sur conseil d'un coéquipier, j'ai d'abord trouvé ça dégueulasse. Le problème, c'est que dans la foulée, j'ai eu des bouffées de chaleur, ça m'a brûlé la gencive et j'ai fini par vomir. On m'avait dit que c'était pour me détendre, du coup je n'ai pas compris ce qui m'arrivait... »

Un effet de surprise partagé par la majorité des staffs de Pro League face à la dépendance d'une génération pour son antistress. « Chaque époque vit avec ses addictions », lance à son tour un footballeur à la retraite reconverti en dirigeant de premier plan au sein de l'élite. « De mon temps, il paraît que Marc Wilmots s'envoyait deux petits verres de genièvre juste avant de monter sur le terrain. Ça l'aidait à faire abstraction du public. Il y a ceux qui fumaient aussi. Aujourd'hui, c'est le snus. Demain, ce sera quoi, la CBD (variété de cannabis présentant un taux très faible de THC, NDLR) ? C'est possible. »

Selon Jef Brouwers, psychologue du sport du COIB aussi passé par les Diables rouges, qui a bien suivi l'arrivée du snus dans le quotidien des sportifs professionnels, aucune addiction n'est bénéfique : « A partir du moment où quelque chose devient nécessaire, cela mérite qu'on intervienne. Mon métier, c'est de voir si ça aide ou si ça nuit à la qualité de la performance. Mais dans tous les cas, j'ai tendance à dire qu'une dépendance, quelle qu'elle soit, aura toujours un impact négatif sur la qualité globale d'une prestation. »



Une dépendance, quelle qu'elle soit, aura toujours un impact négatif sur la qualité globale d'une prestation

Jef Brouwers

Psychologue du sport du COIB



Illustration : Jean-Philippe Demonty