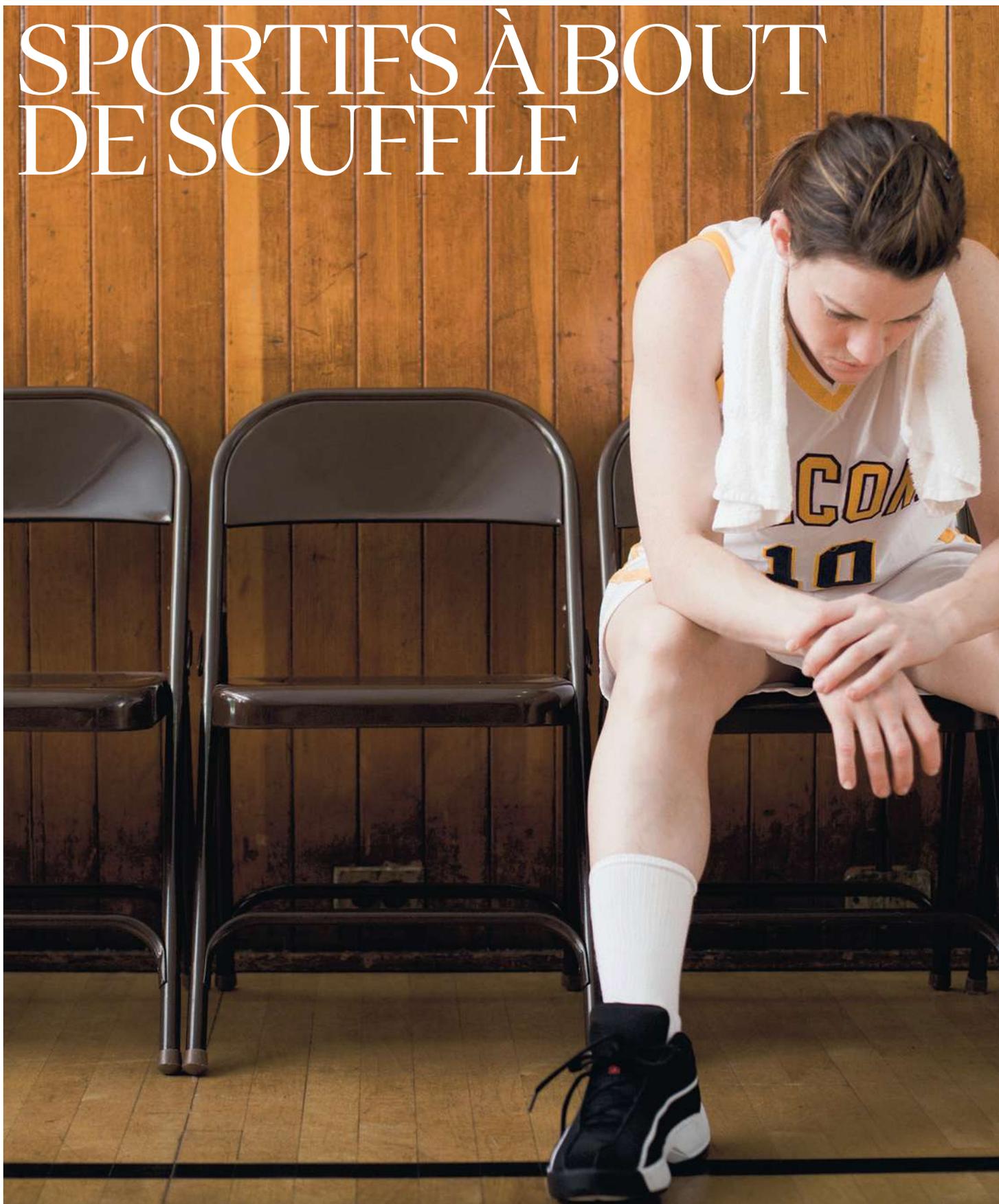


# SPORTIFS À BOUT DE SOUFFLE





Lorsque les résultats ne sont pas à la hauteur des efforts investis, certains peuvent implorer. Parfois mal perçu, le burnout fait souffrir de nombreux athlètes, professionnels ou amateurs.

Par **Sarah Moran Garcia**

«C'était il y a deux ans. Je m'étais blessée, ce qui m'a contraint de mettre un terme à ma saison. Jusqu'alors, j'aurais très mal vécu cette incapacité à jouer. Cette fois-là, ce fut un soulagement.» Maurane (1), la trentaine, a pratiqué durant plus de 20 ans un sport qui la passionnait et pour lequel elle était impliquée corps et âme. «Avec le recul, certainement un peu trop», commente l'ex-volleyeuse.

Comme dans le travail, les sportifs peuvent faire face à des passages à vide émotionnels. On pourrait les appeler burnouts, «même s'il est toujours difficile de diagnostiquer un burnout», commente Damien Brevers, psychologue du sport. Son confrère Jean Colinet préfère qualifier ces périodes difficiles d'«épuisement» ou de «blessures psychologiques».

Peu médiatisé, peut-être un peu tabou aussi, le burnout sportif n'a pourtant pas fait son apparition dans le lexique du sport récemment. En 1984 déjà, le psychologue Ronald E. Smith conceptualisait ce qu'il a appelé «l'athletic burnout», différent du syndrome de surentraînement, qui est, lui, la conséquence «d'une balance inadéquate entre charges d'entraînement et périodes de récupération», écrit Sabine Afflelou, médecin psychiatre. «On ne fait pas un burnout parce qu'on fait beaucoup de

sport, abonde Manuel Dupuis, psychologue du sport et coordinateur psycho-sport au Sporting de Charleroi. Le burnout, c'est une forme d'épuisement non seulement psychique, mais aussi émotionnel. Il est lié à une déception, par exemple quand le sportif s'est beaucoup investi, mais qu'il ne voit pas les résultats de ses efforts, ou parce qu'il n'a pas été repris dans une sélection. Il s'agit d'une forme d'injustice mal vécue.» Un sentiment d'injustice qui peut être causé par les attentes irréalistes du sportif, mais aussi par la pression des entraîneurs ou des proches.

### **Pro ou amateur, même combat**

Souvent, le désir de performance est lié aux athlètes de haut niveau. Mais les sportifs amateurs aussi peuvent avoir des objectifs de performance insatisfaisants. Jean Colinet, psychologue clinicien ayant collaboré avec le Team Belgium aux Jeux olympiques, estime même que «certains amateurs mettent dans leur sport plus d'importance que ceux qui peuvent en retirer un bénéfice financier». Il insiste: «Ce n'est pas le fait d'être pro qui peut entraîner un épuisement émotionnel, mais le degré d'implication.»

«Je n'avais pas l'étoffe d'une joueuse pro, mais j'avais de l'ambition, se souvient Maurane. Celle d'être la meilleure, mais aussi d'évoluer.» Mue par la passion, la jeune femme passe alors cinq jours par semaine sur le terrain. Ce rythme effréné est stoppé net lorsqu'elle entame des études à Bruxelles. De retour dans sa ville natale, Maurane se remet au volley avec, comme seule volonté, celle de jouer à nouveau. Du moins, dans un premier temps. «J'ai constaté que je n'avais presque rien perdu de mon jeu, alors l'ambition est très vite revenue. Cette fois, mon objectif est encore plus net: atteindre le niveau national avant mes 30 ans.»

Elle touche ce but du bout des doigts. «J'ai intégré une équipe provinciale, en m'entraînant en plus dans une équipe nationale, raconte la sportive. L'année suivante, je comptais pleinement intégrer cette deuxième équipe. Mes efforts y étaient encouragés, ce qui était gratifiant, car je ne me sentais pas à ma place dans ma "team officielle". La mentalité ne me correspondait pas.»

Le vent finit toutefois par tourner lorsqu'au bout de trois mois, elle est évincée de l'équipe nationale. Décision ...

**«En sport, il y a beaucoup d'émotions. Ne pas en parler nuit à beaucoup de personnes.»**

GETTY

# Santé mentale

... qu'elle est contrainte d'accepter. «Dans mon équipe principale, mes ambitions étaient également mouchées. En colère et déçue, je ne prenais plus de plaisir sur le terrain. Mais laisser tomber n'était pas une option. Cela ne m'a même pas traversé l'esprit. J'allais aux entraînements et aux matchs avec des pieds de plomb, mais j'y allais.»

Il y a ensuite cette blessure. C'est là que Maurane prend conscience du mal qu'elle se fait. «A la maison, je parlais de volley tout le temps, mais plus jamais de manière positive. Quand j'ai été obligée de m'arrêter, j'ai été soulagée. Je ne l'ai pas compris tout de suite, mais en discutant avec des psychologues et des sportifs dans le cadre de mon travail, j'ai réalisé que j'avais connu un épuisement émotionnel. Si j'avais continué, peut-être aurais-je atteint le burnout.»

## Remise en question

Comme Maurane, certains sportifs ne prennent pas conscience tout de suite du problème. A l'inverse, indique Damien Brevers, «les personnes qui conscientisent leur état de fatigue émotionnel et psycho-

**Comme dans le travail et la parentalité, les sportifs peuvent faire face à des passages à vide émotionnels.**



logique décident de diminuer la fréquence, voire d'arrêter leur sport, et aussi de consulter». Une remise en question totale est nécessaire, insiste le psychologue. «Or, il y a quelques années encore, la santé mentale des sportifs était très peu abordée. Les difficultés mentales étaient souvent perçues comme une faiblesse.»

Sans pour autant parler de tabou, l'ancienne triathlète belge Claire Michel confirme que les mentalités ont changé, ces dix dernières années. «Les équipes aident davantage et mieux les athlètes. Aux derniers Jeux olympiques, le Team Belgium avait un Welfare Officer attaché au bien-être des sportifs. Avant Paris, ça n'existait pas. En sport, comme dans les arts, il y a beaucoup d'émotions. Ne pas en parler nuit à beaucoup de personnes.»

Elle-même a connu ce qu'elle qualifie des «périodes de passage à vide» après chacune de ses trois participations aux JO. En 2016, à Rio, Claire Michel est disqualifiée. Ne souhaitant pas «être associé à cet échec», son entraîneur met un terme à leur collaboration. En 2020, à Tokyo, elle termine dernière de l'épreuve individuelle. En 2024, à Paris, la triathlète finit 38<sup>e</sup> de la course solo mais tombe malade, entraînant le forfait du relais mixte. «Mes Jeux ont tous été marqués par des contreperformances qui m'ont miné le moral. J'ai vécu des périodes dépressives couplées à de la fatigue chronique, se souvient l'athlète. Parfois, je me disais que je n'allais pas m'en sortir. Je me demandais si ça valait la peine de continuer. C'était moins brutal à Paris, uniquement parce que je m'étais préparée au contrecoup.»

Ces passages à vide étaient exacerbés par le manque de médiatisation du triathlon. «Une forte pression pèse sur les triathlètes, qui n'ont qu'une seule oppor-

**«Ce sont souvent les autres qui ont défini pour moi ce qu'était un échec.»**

tinité de faire briller leur sport. On a parfois l'impression qu'une carrière de douze ou quinze ans se joue en trois jours.»

Sauf que ce n'est pas le cas, corrige Claire Michel. Avec la maturité, l'expérience et une meilleure compréhension d'elle-même, elle relativise ses échecs. «Le sport ne définit pas ma personnalité. Comme les échecs ne définissent pas mes qualités d'athlète, souligne-t-elle. Ce sont d'ailleurs souvent les autres qui ont défini pour moi ce qu'était un échec. J'ai peut-être été déçue de mes performances, mais je l'aurais été encore plus si je n'avais pas essayé. Pour moi, la réussite, c'est d'avoir tout mis en place pour poursuivre mon rêve olympique», ajoute celle qui, depuis quelques mois, est devenue la directrice technique de la Ligue francophone de triathlon.

## Raviver la passion

Manque d'envie; difficultés à se rendre à sa compétition; habitudes qui paraissent normales mais qui deviennent insurmontables; blessures qui semblent anormales: le burnout sportif se manifeste sous différentes formes. Jean Colinet évoque l'existence d'un lien «corps-esprit». A l'image du cheminement de pensée de Claire Michel, guérir d'un burnout sportif passe par une remise en question, mais également par un accompagnement spécifique. «Avec un professionnel, exhorte Manuel Dupuis. Les gens ont tendance à s'autodiagnostiquer et prennent alors le risque d'aller de moins en moins bien, de construire une image d'eux-mêmes négative et de s'identifier au burnout.»

Arrêter la pratique de «son» sport pendant un temps, mais reprendre en n'ayant pas travaillé sur le problème sous-jacent est de fait contre-productif, le schéma pourrait se répéter. «Généralement, les personnes restent motivées et souhaitent s'en sortir. Il est rare qu'un sportif arrête totalement sa pratique. Si la reprise est difficile, voire impossible, c'est que le burnout n'est pas «guéri», «bien que je préfère parler d'équilibre plutôt que de guérison», indique Damien Brevers. Dans ce cas-là, on va travailler sur une revalorisation du sport et de la motivation pour aider le sportif à raviver sa passion. C'est parfois long. Il faut «mettre en place de vrais changements pour aller mieux, abonde Jean Colinet. Comme pour un burnout professionnel.» ●

(1) Prénom d'emprunt.

## L'inaperçu «Willy» et la nostalgie



“ Certains parlaient d'un feuilleton. D'autres, d'un running-gag.

Question de sensibilité, sans doute. De crédibilité, aussi, accordée à un homme qui a inexorablement perdu la sienne dans un milieu où ses dernières réussites remontent à une décennie. Sur le banc de touche de la Côte d'Ivoire, de l'Iran puis du Raja Casablanca, Marc Wilmots n'a pas tenu un an.

Pareil dans les tribunes de Schalke 04, où son statut de légende ne lui a pas permis de tenir plus de huit mois dans le costume de directeur sportif, au sein d'une institution minée par les querelles internes.

Malgré les déconvenues, le retour de Marc Wilmots à Sclessin est resté un fantasme pour une partie des supporters locaux. A Liège, on en parle presque aussi souvent que de ceux de Lucien D'Onofrio ou d'Axel Witsel. Deux hommes dont la proximité avec «Willy» est d'ailleurs de notoriété publique, et que d'aucuns imaginent déjà liés à cette nouvelle vague teintée de couleurs locales. Car cette fois, Wilmots est bel et bien là.

Médiatiquement parlant, Giacomo Angelini vise sans doute dans le mille. Après celle de Pierre François comme directeur général, l'arrivée du «taureau de Dongelberg» dans le rôle de directeur sportif est un nouveau rappel des années de gloire du maillot rouge le plus célèbre du pays. Une coutume vieille comme le football, qui aime se tourner vers les réussites du passé pour résoudre les problèmes du présent. Songez à Marc Coucke qui rapatrie Pär Zetterberg à Anderlecht, à Wouter Vandenhaute qui fait de même avec Besnik Hasi, à Charleroi qui relance Felice Mazzù ou, encore

plus récemment, à Courtrai puis au Cercle qui confient leur opération maintien à Bernd Storck.

Partout, on dit que le football change, mais les têtes restent souvent les mêmes. Au Standard, Wilmots reste un visage qui rassure, dont on se dit qu'il n'aurait pas rouvert les grilles de Sclessin sans avoir des garanties.

Ce qu'on se dit peut-être moins, c'est que personne n'aurait obtenu un poste d'un tel prestige avec un CV égrenant tant d'expériences négatives. Bien sûr, le team manager de Schalke 04 lui savonnait soigneusement la planche, mais les Allemands n'ont pas apprécié de voir un agent belge se balader dans les couloirs du club comme s'il était chez lui. Quelles sont encore les connexions d'un homme débranché du milieu du football européen depuis près de dix ans, si ce n'est dans un rôle de consultant ou de parent de joueurs de divisions inférieures?

Si un homme avec un autre patronyme avait débarqué avec les mêmes états de service, Giacomo Angelini n'aurait probablement pas passé l'été à la tête du Standard. Là, ce sera très certainement le cas. Parce que l'ancien sélectionneur des Diables Rouges, quart de finaliste du Mondial 2014, a la gouaille et l'aura. Ce quelque chose d'indescriptible qui fait qu'une bonne partie des fans «rouches» semble avoir envie de lui faire confiance.

Avec l'espoir que le feuilleton devienne une série à succès. De préférence sans être une comédie dramatique.

“ Guillaume Gautier est journaliste au Vif.