

« J'avais l'impression de m'étouffer avec les souffrances de Rafael Nadal »



Une minisérie en quatre épisodes consacrée au tennisman espagnol révèle le prix qu'il a payé pour conquérir ses 22 titres du Grand Chelem : antidouleurs quotidiens, angoisses, tics, et un oncle, Toni, qui ne cessait de le faire souffrir.

Tages Anzeiger

SIMON GRAF

Rafael Nadal est considéré comme le combattant par excellence : un joueur qui, malgré de nombreuses blessures, ne s'est jamais laissé décourager et qui s'est fait remarquer par ses rituels singuliers sur le court. Mais quel a été le véritable prix de ce succès ? La nouvelle minisérie Netflix en quatre épisodes, *Rafa*, apporte des réponses éclairantes, parfois même inquiétantes.

Le documentaire retrace en parallèle son ascension vers les sommets, sa rivalité avec Roger Federer et Novak Djokovic, ainsi que son ultime combat désespéré pour sa carrière, avec en ligne de mire une dernière participation à Roland-Garros, en 2024. La série alterne sans cesse entre deux époques : d'un côté, le jeune Rafa qui conquiert Paris et fait tomber Federer à Wimbledon ; de l'autre, la star vieillissante qui ne parvient pas à lâcher prise.

Au cœur du récit se trouve sa relation avec son oncle Toni, son entraîneur depuis son plus jeune âge. Aujourd'hui, on parlerait d'une relation toxique. Pour le jeune Rafael, Toni avait un tel pouvoir qu'il croyait qu'il pouvait faire tomber la pluie.

Les Nadal formaient un clan soudé. Ils vivaient à Manacor dans la même maison : les grands-parents au premier étage, Toni et sa famille au deuxième, Rafael au troisième avec sa sœur Mariabel et leurs parents, Ana Maria et Se-

bastian. Mais le tennis était l'affaire exclusive de Toni, et il dirigeait le jeune Rafael d'une main de fer.

Le sport, c'est souffrir

Sa mère explique que s'ils avaient su comment Toni traitait leur fils, ils n'auraient sans doute pas tout laissé faire : « La philosophie de Toni, c'était que le sport implique la souffrance. » Lors d'un tournoi junior, Rafael est tombé et s'est cassé le petit doigt. Il a pourtant dû continuer à jouer. Il a remporté le tournoi et a porté un plâtre pendant un mois.

Les matchs étaient pour lui bien moins stressants que les entraînements avec son oncle, raconte-t-il. Il était constamment critiqué et poussé à ses limites. « Pendant la première heure d'entraînement, il n'avait pas le droit de boire », explique Toni, fier de ses méthodes radicales. « C'est ainsi qu'il a appris à souffrir. »

C'est probablement aussi de là que lui est venue, plus tard, cette peur de s'étouffer lorsqu'il n'avait pas d'eau à portée de main. Sa femme, Maria Francisca, que tout le monde appelle Xisca, raconte que ses angoisses se sont aggravées en 2014 et 2015 : « Il n'arrivait plus à les laisser derrière lui dans la vie quotidienne. Je me souviens qu'à cette époque, il devait toujours avoir une bouteille d'eau avec lui. Il ne pouvait pas monter dans une voiture sans eau. Il avait peur de s'étouffer. »

Nadal parle lui-même ouvertement de ses angoisses et de ses tics : « Si je

n'avais pas une bouteille d'eau à la main, je n'arrivais pas à avaler. Ma gorge se desséchait et j'avais l'impression de m'étouffer avec ma salive. Je savais que ce n'étaient que des angoisses. J'essayais de me convaincre que cela finirait par passer. En vain. »

Ses rituels sur le court se sont multipliés au fil des ans et sont devenus légendaires. Ses bouteilles d'eau devaient être parfaitement alignées, avec les étiquettes orientées exactement dans la même direction. Lors des changements de côté, il buvait dans les deux bouteilles. Avant chaque échange, il tirait sur son short et son maillot, remplaçant ses cheveux derrière ses oreilles, touchait son nez et son visage. Il s'essuyait presque compulsivement avec sa serviette, évitait de marcher sur les lignes et, avant les points importants, balayait du pied la ligne de fond de court.

Tout cela pouvait sembler excessif, presque comique. Pour Nadal, c'était pourtant une façon de mettre de l'ordre dans le chaos. « Le tennis est un sport qui exerce une pression énorme », explique-t-il. « Ces routines m'aidaient à y faire face. Elles me permettaient de me couper de ce qui m'entourait. C'était une forme de contrôle. » Lorsqu'il se voyait à la télévision, il en était mal à l'aise : « J'ai essayé de me débarrasser de certains rituels, mais je n'y suis pas parvenu. »

Sa mère confie : « Toni a aidé Rafa à devenir un athlète de haut niveau. Mais en tant que mère, toute cette pression m'inquiétait. Dès son plus



« Beaucoup contournent l'interdiction par crainte de p... »



Tages Anzeiger

TÉMOIGNAGES
CHRIS WINTELER

Comment les enfants et les adolescents australiens vivent-ils leur quotidien sans Instagram ni TikTok ? Sans photos ni vidéos sur leur téléphone portable ? Sans influenceurs ni abonnés ? Depuis six mois, ils n'ont plus le droit de posséder leurs propres comptes sur les grandes plateformes de réseaux sociaux. En décembre 2025, l'Australie est devenue le premier pays au monde à instaurer une interdiction des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans, dans le but de protéger les enfants et les adolescents des dangers qu'ils représentent. Une mesure qui fait également l'objet d'intenses débats dans d'autres pays européens.

Quelles sont les conséquences de cette nouvelle loi en Australie ? Les premières études indiquent que cinq millions de comptes de mineurs ont été bloqués depuis décembre. Mais tout le monde s'accorde à dire que la mise en œuvre de l'interdiction n'a pas vraiment été un succès. Elle a surtout échoué en raison des contrôles d'âge insuffisants mis en place par les géants de la tech. Mais aussi parce qu'elle peut être contournée à l'aide d'astuces très simples.

Selon eSafety, l'autorité australienne de régulation d'Internet, près de 70 % des adolescents qui possédaient auparavant un compte continuent d'être actifs sur les dix plateformes désormais interdites, principalement TikTok, Instagram et Snapchat. Cela n'entraîne aucune conséquence : ni les jeunes ni leurs parents ne risquent de sanctions.

L'Australie a été le premier pays à interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans. Trois adolescentes racontent comment cette mesure a changé leur vie, et comment les restrictions sont facilement contournées.

La responsabilité juridique incombe exclusivement aux entreprises.

Le gouvernement accentue maintenant la pression sur les plateformes : si elles ne prennent pas des mesures suffisantes pour empêcher l'accès des moins de 16 ans, elles s'exposent à des amendes de plusieurs millions. Des enquêtes sont déjà en cours contre Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat et YouTube. La commissaire australienne à la Sécurité en ligne, Julie Inman Grant, résume ainsi la philosophie de la mesure : « Nous n'interdisons pas aux enfants l'accès aux réseaux sociaux ; nous essayons d'interdire aux réseaux sociaux l'accès à nos enfants. C'est une nuance subtile, mais importante. »

Que disent les adolescentes concernées ? Et comment leurs parents vivent-ils cette situation ? Elektra, Kate et Marley, toutes trois âgées de 15 ans, fréquentent un lycée de filles, comme c'est souvent le cas en Australie. Avec Angela Mihailou, 51 ans, la mère d'Elektra, elles nous répondent en visioconférence depuis Sydney. *How is life ?* Comment se passe la vie sans réseaux sociaux ?

Nous n'interdisons pas aux enfants l'accès aux réseaux sociaux ; nous essayons d'interdire aux réseaux sociaux l'accès à nos enfants
Julie Inman Grant
Commissaire australienne à la Sécurité en ligne



Depuis six mois, les moins de 16 ans n'ont plus le droit de posséder leurs propres comptes sur les grandes plateformes de réseaux sociaux. © AFP

Angela Mihailou, mère et enseignante : « La vie de famille est plus détendue »

« La vie de famille n'est plus dominée par le téléphone portable », confie Angela Mihailou. « La vie de famille est aujourd'hui beaucoup plus détendue. » Les discussions interminables au dîner qui tournaient toujours autour du smartphone ont disparu, tout comme les disputes sur le temps passé devant les écrans. L'injonction « Range ton portable ! » appartient désormais au passé. Mère de trois filles, elle se dit soulagée à l'idée que sa cadette soit tenue éloignée des

réseaux sociaux pendant quelque temps encore. Elektra a été exposée beaucoup trop tôt à des images et contenus pour lesquels elle n'était ni préparée ni suffisamment mature : « Elle a compris que ce n'était pas bon pour elle. » Avant même l'entrée en vigueur de l'interdiction, Elektra avait déjà supprimé elle-même ses comptes Instagram, TikTok et autres. « Un problème de moins », estime sa mère. Selon elle, les adolescents ont déjà suffisamment de préoccupations à la puberté sans y ajouter

ce stress supplémentaire. La question des réseaux sociaux est certes abordée à l'école, mais Angela Mihailou ne pense pas que leurs effets addictifs puissent être maîtrisés par la seule éducation aux médias. Elle se félicite de l'interdiction, tout en s'inquiétant d'une tendance à transférer à l'Etat la responsabilité de la sécurité en ligne des enfants. Selon elle, la surveillance des activités numériques relève des parents : « Grâce au smartphone, nous savons où se trouvent nos

enfants et nous pouvons les joindre à tout moment. Mais ce qui se passe sur leurs écrans, nous ne le savons pas. » Elle souligne toutefois que sa fille reste en contact permanent, « 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 », avec ses amies. WhatsApp et les autres applications de messagerie sont en effet exemptées de l'interdiction. « Et Elektra pense qu'elle doit répondre à chaque message, même à minuit. » CH.WR