

Réflexion Sport

Scientifique & technique

EXTRAIT

**L'arrêt de carrière
des sportifs de haut
niveau : identifier les
impacts psychologiques
et accompagner
cette transition**



L'arrêt de carrière des sportifs de haut niveau : identifier les impacts psychologiques et accompagner cette transition



Par Lise Anhoury-Szigeti

Psychologue du sport,
Responsable de l'Unité de psychologie du sport,
Pôle Médical, INSEP



Adrien Revault

Chargé de projets scientifiques,
Pôle Médical, INSEP



Identité, corps, émotions : l'arrêt de carrière entraîne potentiellement de nombreux impacts dans la vie des sportifs de haut niveau. En complément du suivi socio-professionnel mis en place par les organisations, les apports de la psychologie clinique permettent de sensibiliser les athlètes et leur entourage aux problématiques qu'ils sont susceptibles de rencontrer. Normaliser certaines expériences vécues, identifier les risques et connaître les stratégies efficaces sont quelques clés pour accompagner et soutenir les athlètes dans cette transition.

L'arrêt de carrière est une période clé de la vie d'un sportif de haut niveau qui engendre des impacts psychologiques spécifiques. Bien que la majorité des athlètes réussissent à s'ajuster à cette transition dans les deux ans suivant l'arrêt de carrière, certains continuent, à long terme, d'éprouver une grande détresse et à avoir du mal à s'adapter à la retraite (Cosh, McNeil et Tully, 2021). L'importance de l'accompagnement des athlètes dans cette transition a été soulignée par l'American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) dans son énoncé de position sur la santé mentale et les facteurs psychologiques chez les athlètes (Chang *et al.*, 2020). Basées sur des niveaux de preuves de qualité, les recommandations de l'AMSSM sont destinées aux institutions et professionnels entourant ces athlètes. Elles concernent notamment la mise en place d'un plan de préretraite exhaustif pour assurer cette transition en fin de carrière (Chang *et al.*, 2020). En effet, la littérature rapporte les nombreux bénéfices en termes de résilience et de santé mentale, pour les sportives et sportifs ayant reçu un accompagnement psycho-éducatif autour de leur reconversion (Miller et Buttell, 2018).

En France, les enjeux de l'arrêt de carrière d'un point de vue professionnel sont régulièrement évoqués et travaillés. Preuve en est, une table ronde sur le suivi socioprofessionnel et la reconversion des sportifs de haut niveau (SHN) a été convoquée par le ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques en septembre 2022 (Oudéa-Castéra, 2022).

À l'INSEP, plus précisément, plusieurs personnes travaillent sur les sujets de la reconversion, tant au niveau professionnel (unité d'accompagnement des sportifs et des pôles France) que psychologique (unité de psychologie du sport au pôle médical). Les deux unités travaillent en collaboration, les sportifs arrêtant leur carrière pouvant être suivis à l'unité de psychologie pendant six à douze mois. Cet accompagnement permet d'évaluer les éventuelles fragilités et/ou difficultés liées à l'arrêt du sport à haut niveau. Les sportifs peuvent ainsi être suivis par le psychologue puis orientés vers des professionnels à l'extérieur dans un second temps si nécessaire.

À l'approche des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, qui marqueront l'arrêt de carrière de nombreux sportifs (M. V., 2022), il nous paraît important de normaliser certaines problématiques et certains enjeux liés à cet arrêt. Notre article s'adresse donc aux sportifs de haut niveau mais également à l'ensemble de l'entourage de l'athlète, qui va jouer un rôle primordial dans leur accompagnement durant cette étape clé de leur vie. Les éléments présentés sont issus de dix ans d'expérience clinique dans la prise en charge psychologique de l'arrêt de carrière des sportifs de haut niveau à l'INSEP, corrélée aux principaux concepts et recommandations de la



©Istockphoto

littérature scientifique à ce sujet. Après avoir présenté les principaux impacts que peut engendrer l'arrêt de carrière chez les sportifs, nous proposerons des stratégies à mettre en place pour une meilleure gestion de cette reconversion.

Les impacts : illustrations cliniques et scientifiques

L'arrêt de carrière peut être choisi ou subi. Bien entendu, ce n'est pas toujours aussi simple. Certains s'y préparent, l'anticipent, mais un événement peut parfois accélérer brutalement l'arrêt de la pratique sportive.

Certains sportifs décident d'arrêter leur carrière après un cycle (compétitions majeures). Aller chercher une dernière médaille, briller une dernière fois devant son public peut être source d'une motivation importante pour clôturer sa carrière. C'est d'autant plus vrai à ce jour avec Paris 2024 qui se profile. La décision d'arrêter peut également être motivée par l'envie, voire le besoin, de se préserver physiquement et/ou mentalement. Pour d'autres encore, c'est la blessure qui met un terme au projet sportif. La blessure, même lorsqu'elle ne remet pas en cause la carrière, peut entraîner un certain mal-être ou une perte de sens dans le projet. Ainsi, nous pouvons nous questionner sur la manière dont la baisse de motivation et le désengagement du sportif dans son projet peuvent se répercuter sur son corps. Il est en effet parfois plus facile de dire que notre corps ne peut plus, plutôt que de dire que l'on souhaite arrêter son sport. Enfin, une non-sélection ou une mise à l'écart du groupe peut amener à mettre fin à sa carrière.

“ Aller chercher une dernière médaille, briller une dernière fois devant son public...” ”

Notre retour d'expérience clinique se fonde sur l'analyse des entretiens des suivis les plus complets de ces cinq dernières années. Ainsi, les éléments issus du suivi psychologique régulier de douze sportifs (neuf femmes et trois hommes) viendront illustrer ce propos. Les sportifs venaient de neuf disciplines différentes : gymnastique, cyclisme, judo, natation artistique, handball, pentathlon, tir à l'arc, tennis et rugby. Six ont arrêté après blessure, trois à cause d'un épuisement moral et physique et trois par choix à la fin « d'un cycle » (compétitions majeures). Trois points ressortent lorsque les sportifs évoquent la manière dont ils ont vécu l'arrêt de leur pratique intensive : les changements liés à leur identité, leur corps et leurs émotions.

Quels impacts sur l'identité ?

Dans leur revue systématique de la littérature en 2013, Park et ses collaborateurs ont relevé trente-quatre études montrant qu'une forte construction identitaire en tant que sportif rendait la transition vers l'arrêt de carrière plus difficile (Park, Lavalée et Tod, 2013). En effet, cela rendait importante la perte d'identité et les athlètes concernés avaient besoin de plus de temps pour s'adapter à leur vie d'après (*ibid.*). L'identité du sportif est donc construite autour de son sport, identité propre mais aussi sociale.

Le sport renvoie une image valorisante, signe de santé, d'hygiène de vie et d'admiration. Cette représentation sociale va participer à façonner l'identité du sportif. Dans cette culture sociale de mise en avant du sport, le sujet sportif peut même être source d'identification pour ses pairs, lorsque la victoire est considérée comme « symbole de toutes les réussites » (Lecocq, 2009). Réciproquement, lorsque l'athlète s'engage dans une activité sportive, les normes, valeurs et symboles de la culture sportive vont se révéler à lui, l'appartenance à cette culture sportive entraînant chez le sportif un investissement de plus en plus intense (*ibid.*).

Par conséquent, être sportif de haut niveau est une identité à part entière.

« Le ski c'était toute ma vie à ce moment-là et arrêter cette pratique c'était arrêter de vivre. »

« C'est comme si le handball m'avait donné une identité, un rôle, un but dans ma vie, et maintenant que j'ai arrêté je ne trouve plus de sens. »

Entraînement, compétition, toutes les journées sont organisées en suivant le calendrier sportif. Lorsque tout s'arrête, la perte de rythme et de sens peut être difficile à gérer.

De nombreux sportifs évoquent ainsi le fait qu'ils ont dû faire une croix sur leur vie d'avant. Dans la plupart des cas, arrêter sa carrière, c'est faire le deuil d'un objet symbolique – qui ne sera plus.

« Les voir dans le bassin alors que moi j'étais dans les gradins, hors de l'équipe, sans pouvoir partager les

émotions de la compétition était très difficile pour moi. Je me retrouvais anonyme au milieu de la foule. »

C'est ce qui fait l'une des particularités de l'arrêt de carrière du sportif de haut niveau : « l'objet – perdu – ne disparaît pas dans la réalité, il existe toujours [...] et reste jouissance pour ses rivaux » (Bauche, 2004). Ces sentiments peuvent être prévalents chez certains sportifs à l'arrêt de leur carrière, quand d'autres ressentent un certain accomplissement en regardant en arrière. La temporalité de chacun étant différente, les potentielles difficultés ne sont pas toujours immédiates et peuvent apparaître quelques mois après l'arrêt. Quoi qu'il en soit, ces différentes mouvances psychiques sont *normales* et font partie du processus de transition de carrière.

« Finalement, cela revenait à dire que je ne savais plus qui j'étais. J'ai eu besoin de partir pour le découvrir. Me confronter à un monde nouveau inconnu, que je ne connaissais pas et où on ne me connaissait pas non plus. »

Quels impacts physiques ?

Le corps du sportif est un « corps machine » selon l'expression de Claire Carrier (2002), sous contrôle, maîtrisé, au cœur de l'action. Il est affûté pour son sport, spécifiquement, et renvoie une certaine image. On entend souvent les sportifs parler de leurs collègues en disant : il a un physique de judoka, de gymnaste ou encore de basketteur. Le corps est en première ligne, tout le temps, et c'est ce que l'exigence de chaque sport

demande. Lorsque l'arrêt intervient, le corps change : perte de tonicité, perte de muscles, etc. sont autant de bouleversements que subit le sportif.

« J'ai peur de me mettre en maillot, je me dégoûte. »

« J'ai perdu mes cuisses, c'est une petite mort pour un cycliste. »

L'image de soi est chamboulée et l'acceptation de ces changements peut être très difficile.

Suite à leur arrêt, sept des douze sportifs que nous avons reçus ont été particulièrement préoccupés par leur poids et leur apparence physique après l'arrêt. Il n'y avait pas de lien de cause à effet lors de nos entretiens entre cause de l'arrêt et vécu de la préoccupation corporelle.

Le corps est poussé à l'extrême pendant des années, mais il est aussi pulsionnel, vivant les émotions de façon exacerbée. L'athlète qui arrête sa carrière va, dans un sens, éprouver la sensation de ne plus savoir quoi faire de ce corps. De quelles manières va-t-il pouvoir s'exprimer maintenant que la pratique du sport à haut niveau n'est plus possible ? Stopper sa carrière engendre une mise en demeure de l'être par la mise en retraite du corps. Le sportif est amené à devenir sujet ; s'ouvre alors à lui la possibilité de s'exprimer autrement.

Physiquement, l'arrêt de carrière est un véritable chamboulement. Le sport est régulièrement décrit comme une addiction chez les athlètes, agissant telle une drogue sur leur corps (Cosh, McNeil et Tully, 2021). Ainsi, les plus grandes compétitions vont apporter

ces pics de sensations émotionnelles et hormonales (adrénaline). Selon le même schéma, les Jeux olympiques ont régulièrement été décrits par les olympiens comme le summum de ces sensations, impossible à remplacer. La retraite sportive peut dans ces cas être vécue comme un manque ou un sevrage (*ibid.*).

L'arrêt de la carrière sportive de plus de 1 500 joueurs de NFL a été étudié en 2007 par Schwenk et ses collaborateurs. Un focus a notamment été fait sur les symptômes physiques (notamment la douleur) et les symptômes touchant plus à la santé mentale comme la dépression. Ainsi, la majorité des footballeurs américains interrogés rapportaient à l'arrêt de carrière un état de dépression bénin à modéré et plus de la moitié souffraient de douleurs chroniques, sans interdépendance de ces deux facteurs. Cette étape peut donc être source de détresse physique comme psychologique chez les sportifs (Miller et Buttell, 2018 ; Schwenk *et al.*, 2007).

Quels impacts émotionnels ?

L'arrêt de carrière peut être vécu comme libérateur, et notamment le fait d'être libre du contrôle d'autrui (Warriner et Lavalée, 2008). Ce soulagement est souvent évoqué en premier lieu, car arrêter revient aussi à casser le rythme effréné que les athlètes avaient au quotidien (soulagement d'une potentielle souffrance à l'entraînement ou autre). Apparaît alors pour eux, le temps : celui de décompresser, de relâcher la pression et de faire l'expérience d'avoir tout simplement du temps pour soi. Ce soulagement passé, des émotions peuvent apparaître comme la colère, la frustration de ne pas être allé au bout des choses, notamment

lorsque l'arrêt est arrivé de façon soudaine ou avant une compétition majeure.

Les impacts émotionnels sont étroitement liés à la construction identitaire des sportifs. En 2007, Lavalée et Robinson ont mené une étude portant sur un groupe de gymnastes. L'étude a montré que les sportives qui ont construit leur identité et leur rôle à travers le sport pouvaient éprouver des difficultés à l'arrêt de leur carrière. On observe notamment une faible estime de soi, la sensation d'être perdues, seules et très à l'écoute de leur perception. Les gymnastes interrogées dans cette étude exprimaient également le sentiment d'avoir été incitée à rechercher l'excellence au risque de leur propre développement personnel (Lavalée et Robinson, 2007).

Un besoin de sevrage émotionnel peut donc parfois être nécessaire. Savoir que l'on ne vivra plus ces émotions fortes, cette adrénaline, et que l'on devient spectateur de son sport, peut prendre du temps à être digéré.

« Comment faire pour vivre sans ces émotions fortes que me procurait le haut niveau ? »

Ces émotions particulières au haut niveau n'auront sans doute jamais d'égal dans la vie d'après, le risque étant d'aller les chercher ailleurs.

Afin de faire face à l'arrêt de carrière, plusieurs études ont montré que certains athlètes pouvaient adopter des comportements à risque (Taylor et Ogilvie, 1994 ; Cox, Billon et Lecoq, 2013), tels que la dépendance à l'alcool, l'augmentation de la consommation de cigarettes, les tentatives de suicide et la

consommation de drogue (Park, Lavalée et Tod, 2013). On parle alors de stratégies de coping inadaptées. La recherche de nouvelles sensations pour compenser ce manque peut également s'exprimer par un besoin de fuite, comme cela a régulièrement été abordé dans les entretiens.

Plusieurs sportifs évoquent par ailleurs des états dépressifs plus ou moins forts :

« Il ne me manque rien, j'ai accompli ma vie : j'ai une voiture, une maison, une famille, mais ma tête va mal, [...], il m'arrive de pleurer et d'avoir des idées noires depuis plusieurs mois. »

Les raisons de ce mal-être peuvent être multifactorielles et difficiles à identifier (temps à réinvestir, confrontation à de nouvelles difficultés, investissement du monde professionnel, isolement, sentiment de toute puissance qui disparaît, etc.). Comprendre ces difficultés peut prendre du temps et le travail avec un psychologue permettra d'aider le sportif à mettre du sens à ce qu'il ressent.

Comment faire face ? Stratégies et recommandations

La reconversion n'est pas une ligne droite, elle est propre à chaque individu. Le sportif y rencontre des obstacles parfois, mais aussi des opportunités. Il doit jongler face à tous ces événements tout en étant traversé par ses propres mouvements psychiques. Mais alors comment aider le sportif dans cette nouvelle aventure afin qu'il parvienne à faire face ? Comment aborder cette étape plus sereinement ?

Des concepts et stratégies à mettre en place pour apporter des éléments de réponse à ces questions sont largement présentés dans la littérature et utilisés dans l'accompagnement de l'arrêt de carrière des sportifs. Au-delà du sentiment de perte d'identité abordé précédemment, la planification de l'arrêt de carrière, les stratégies de coping et le soutien psychosocial sont des éléments clés à prendre en compte dans le processus de transition vers l'arrêt de carrière (Miller et Buttell, 2018 ; Park, Lavalée et Tod, 2013 ; Taylor et Ogilvie, 1994 ; Cox, Billon, et Lecoq, 2013). Par soutien psychosocial, on entend l'entourage de l'athlète, en lien direct avec le sport (entraîneurs, préparateurs, coéquipiers, etc.) ou non (famille, amis, conjoints, etc.) (Park, Lavalée et Tod, 2013).

Une identité à reconstruire

Comme nous avons pu le voir dans les impacts, certains athlètes évoquent la pratique de leur discipline comme réglementant de nombreux aspects de leur vie de sportifs (alimentation, apparence, emploi du temps, etc.) (Cox, Billon et Lecoq, 2013). Le corps tout entier est donc investi dans le sport, mais que reste-il alors lorsque ce corps qui porte notre identité ralentit ?

L'image de la vitrine de magasin peut être utilisée dans le travail avec les athlètes. La vitrine est la façon dont on se montre au monde, « ce que je suis aux yeux des gens ». Lorsque le sportif est en activité, ce qui prend le plus de place dans sa vitrine, c'est son sport. C'est comme cela que les gens le définissent : « il fait du sport de haut niveau ».

« J'ai pris conscience de l'identité sociale de faire du haut niveau, l'histoire accroche les gens. »

Lorsqu'il arrête sa carrière, la vitrine se vide, il n'est plus sportif aux yeux du monde et bascule dans la « normalité ». Se pose alors la question de comment remplir à nouveau cette vitrine ? Qu'est-ce que je mets dedans ? Si je ne suis plus sportif, qui suis-je ? C'est notamment à ce moment-là que l'accompagnement psychologique est primordial. Le sportif oublie parfois que même si sa vitrine s'est vidée, le magasin, lui, contient toujours des choses. Il s'agira alors de réfléchir à la manière d'alimenter cette vitrine vide. Cette situation peut être assez inconfortable mais ouvre surtout de larges possibilités : on peut y mettre ce que l'on veut.

Cet inconfort est nécessaire pour ensuite aller mieux, c'est le signe que l'on est sur le bon chemin. Prendre le temps de retrouver ce que l'on aime, ce qui nous fait plaisir, redéfinir quel rôle on veut avoir dans la société, ce qui fait sens pour soi et reconstruire sa propre vitrine. Sans oublier les ressources que le sport de haut niveau lui a apportées. Marc Lévêque (2008) évoque à ce propos la notion de transition de carrière, mettant en avant une certaine continuité possible. Comment vais-je pouvoir utiliser les ressources que j'ai construites pendant ces années, comment les transformer dans ma nouvelle vie ? Comment me prendre en main dans la construction de mes nouveaux projets ? En un mot, aller vers l'autonomie sans attendre que quelqu'un d'autre nous dise quoi faire.

« J'appréhende de devoir construire mes nouveaux projets seul, j'avais plein de personnes autour de moi pour mon projet sportif, on est très encadré. »

Claire Carrier (2002) évoquait à ce propos la principale difficulté liée à l'arrêt de carrière : « quitter une situation de développement assisté pour reprendre la trajectoire naturelle de son épanouissement personnel ». De plus, qu'il soit en sport individuel ou collectif, le sportif évolue dans un groupe tout au long de sa carrière. Il y partage des moments forts, des victoires, des difficultés, son quotidien, etc. Une part importante de son identité sociale est construite autour du groupe sportif. Lorsqu'il arrête, le vécu peut être difficile, voir les autres continuer, se sentir mis à l'écart, etc.

« Ce qui va me manquer le plus quand je vais arrêter, ce n'est pas mon sport, ce sont mes copains et l'ambiance qui va avec. »

Pour que la transition se passe au mieux, il est important que l'ex sportif puisse bénéficier d'un soutien social et familial fort. Il devra également, petit à petit, reconstruire des liens sociaux avec des personnes hors du monde sportif et se réinsérer dans une vie « normale ».

On constate dans nos entretiens, que lorsque l'arrêt est choisi au moment d'une fin de cycle, la transition semble plus douce et facile. La question de l'identité est toujours présente mais semble mieux appréhendée.

Alors que la planification de l'arrêt de carrière permet d'aborder la question

identitaire de l'athlète en dehors de son « identité de sportif », cette anticipation va également permettre à l'entourage du sportif de l'accompagner dans cette transition. À l'aide de ce soutien psychosocial, le sportif va par exemple pouvoir se pencher sur la recherche de nouvelles carrières ou de nouveaux centres d'intérêt, qui se révèle être une stratégie efficace pour faire face à ce changement identitaire (Park, Lavalée et Tod, 2013). Identité, corps et émotions étant conjointement impactés par l'arrêt de carrière, se réappropriier son corps va également être un axe de travail important dans cette étape.

Se réappropriier son corps

Le corps est l'élément central pour le sportif de haut niveau. Il l'affûte, le prépare, le sollicite, le pousse à l'extrême pour son sport. Une fois le corps à l'arrêt, l'ex-sportif de haut niveau doit réapprendre à vivre avec. Il devra se réappropriier son corps non plus comme un outil mais comme faisant partie de lui, avec toute la bienveillance qui va avec.

Nous avons remarqué dans nos entretiens cliniques que la tentation pouvait être grande de se replonger dans une activité physique volumineuse. Non pas pour se faire du bien mais pour tenter de reprendre le contrôle sur son corps.

« Si je ne fais pas mes cinq footings par semaine, je culpabilise et je me sens vraiment mal. »

En effet, la condition physique est une préoccupation immédiate des sportifs à l'arrêt de la carrière (Park, Lavalée et Tod,

2013). C'est pourquoi certains sportifs se replongent dans la compétition mais dans une discipline différente, afin de chercher à se challenger autrement. Une vigilance particulière est alors nécessaire lors de l'arrêt de carrière afin que le nouveau rapport au corps soit le plus sain possible et afin de ne pas compenser une perte d'identité par un nouveau surinvestissement du corps.

Mais lorsque c'est une blessure qui vient mettre fin à la pratique sportive, la planification n'est plus possible de par le caractère soudain de cet arrêt. Les sportifs sont ainsi privés, au moins en partie, de l'aspect volontaire de la décision d'arrêt de carrière (phénomène que l'on retrouve également lors d'une non-sélection). Pour ces cas, il est recommandé d'avoir des interventions ciblées (DeFreese *et al.*, 2022). En effet, la blessure est un traumatisme physique, mais pas seulement, et les athlètes qui vivent cela « doivent bénéficier d'une assistance psychologique pour les aider à surmonter le traumatisme de l'arrêt total et soudain de l'activité », rappellent Cox et ses collaborateurs (2013).

« Une seconde pour savoir que j'arrêtais le ski, plusieurs mois pour l'accepter, un an presque. »

Les blessures et problèmes de santé impactent ainsi négativement la transition vers la retraite sportive et peuvent augmenter le temps dont les athlètes ont besoin pour s'adapter à leur vie post-sportive (Park, Lavalée et Tod, 2013). La gestion de la blessure durant cette période va donc être d'autant plus importante pour la réappropriation du corps sportif. La période de rééducation peut permettre de faire le lien

entre l'avant et l'après. Aider à la transition en pensant son corps, permet bien souvent de mettre des mots sur ses maux.

« Il m'aura ensuite fallu six mois pour faire le deuil de mes rêves. »

Au-delà de la gestion propre à chacun de cette étape, le vécu de celle-ci ne sera également pas le même en fonction du type de blessure. Arrêter sa carrière après de nombreuses commotions cérébrales, par exemple, n'est finalement pas un choix, sinon la volonté de préserver la santé qu'il nous reste. « Les médecins pensent que je n'aurai aucune séquelle mais m'arrêtent avant que je ne sache plus de quoi l'après 40 ans sera fait. Ils m'arrêtent, disent-ils, "parce qu'au prochain K.-O., on ne sait pas si tu te relèveras, ou si tu ne seras pas un légume" » (Guillou, 2014).

Le contexte de la fin de carrière va donc impacter le vécu ainsi que les émotions liées à cet arrêt, et par conséquent moduler l'importance des stratégies mises en place à ce moment.

Réguler ses émotions

L'importance de l'anticipation de l'arrêt de carrière réside notamment dans le fait que si cet arrêt est choisi, cela améliorera la qualité de la transition dans cette étape. Comparativement, une fin de carrière forcée peut entraîner d'importantes émotions négatives, telles que la perte d'identité, le sentiment d'exclusion sociale, voire de « mort sociale » (Park, Lavalée et Tod, 2013). Penser que la carrière puisse s'arrêter n'est cependant pas simple à imaginer, voire à formaliser pour le sportif. « Comment

penser l'impensable ? Car penser à elle, c'est finalement penser à la finitude, celle du champion » (Navel-Girard, 2019). Mais y penser empêche-t-il vraiment le sportif de rester focaliser sur sa performance ?

Nous avons constaté que les sportifs qui évoquent leur arrêt de carrière – pendant leur carrière – se libèrent souvent d'un poids, d'un non-dit, de quelque chose qui ne peut pas ou ne doit pas être verbalisé sur le terrain. C'est notamment le cas de cette sportive qui a eu besoin de parler de l'après, d'exprimer ses craintes, ses doutes, et ainsi de mettre des mots sur sa peur d'arrêter. Cédric Quignon-Fleuret (2016) évoque ainsi la possibilité pour l'athlète de « réfléchir, analyser, puis faire ses choix. De façon assumée, confiante et autonome ». Quelques mois après ces séances, elle a évoqué le fait que ce moment avait été très difficile pour elle : parler de la fin alors qu'elle était encore en plein milieu de son parcours avait presque été insupportable. Cependant, après-coup, cela lui a permis de prendre conscience de ce qu'elle ressentait, de prendre du recul et de revenir pleinement concentrée sur sa performance, en sachant pourquoi elle souhaitait continuer. Pour cela, le suivi psychologique et plus largement le soutien psychosocial va permettre d'accompagner le sportif dans ce cheminement.

C'est aussi un moyen pour le sportif de savoir qu'il peut, dans cet espace qu'est la consultation psychologique, en parler et trouver ici des interlocuteurs qui seront également présents lorsqu'il arrêtera.

Il sera important pour le sportif de prendre le temps d'éprouver les émotions qui apparaîtront à l'arrêt de sa carrière. Du soulagement, de la tristesse, de la colère ? Car

finalement, la mise en retraite du corps ne permettrait-elle pas aux émotions de s'exprimer différemment, voire de s'exprimer à nouveau ? Mettre des mots sur ce qu'il ressent, avec son entourage familial et social ou bien avec un psychologue, sera primordial.

De l'entrée du sportif dans le haut niveau à son après-carrière, quel accompagnement proposer ?

Nous évoquons en préambule l'importance de la mise en place d'un plan de pré-retraite exhaustif pour assurer la transition de la vie sportive à la vie d'après (Chang *et al.*, 2020). Nous avons ainsi présenté des concepts clés à prendre en compte dans l'accompagnement du sportif durant ce processus et le double projet en est la parfaite illustration de terrain.

« Depuis 2015 au sein de chaque fédération, un cadre est en charge du suivi socio-professionnel. Il accompagne le sportif dans la mise en place de son double projet au regard de toutes les contraintes sportives et de vie personnelle de l'athlète », présente Laurence Blondel, en charge de l'accompagnement au projet de vie des sportifs de haut niveau de l'INSEP (Anhoury, Debois et Blondel, 2018).

Ce double projet est l'un des premiers pas vers la préparation à la reconversion. En effet, il va permettre la mise en avant des compétences de l'athlète dans d'autres domaines que le sport et l'enrichissement de sa construction identitaire. Un sportif témoin du fait que son référent de stage

aime particulièrement travailler avec des sportifs.

« Il se rend compte que notre rigueur et notre goût pour l'effort est une qualité supplémentaire pour son entreprise. »

C'est déjà une stratégie pour faire face, mais une stratégie planifiée, où le sportif va devoir réfléchir à ses centres d'intérêt et s'investir dans des études qui lui permettront à la fois de préparer l'après carrière et de ne pas avoir uniquement le sport dans son quotidien. Cette construction de l'après carrière sportive, durant cette dernière, va également augmenter leur soutien psychosocial. Les personnes rencontrées dans le cadre de leurs études puis de leurs expériences professionnelles, enrichiront leurs relations sociales de soutiens potentiels et ciblés, pour ainsi être mieux entourés lors de leur reconversion. Le double projet est pour l'athlète un fil rouge qui va lui permettre, tout au long de sa carrière de sportif de haut niveau, de préparer au mieux sa transition vers la vie d'après.

Cependant, l'arrêt de carrière signifie également une nouvelle temporalité, car même préparé, c'est la moitié (ou en tout cas la première partie) du projet qui se termine. Pour rappel, arrêter sa carrière, c'est se voir offrir un rapport au temps différent. Tout son temps est organisé autour de ses enjeux sportifs (compétitions, entraînement, gestion de la blessure, etc.). Lorsque tout s'arrête, il se retrouve à avoir du temps, ce même temps après lequel il courrait lorsqu'il était sportif. Mais alors se retrouve là un grand dilemme : que faire de tout ce vide ? L'ex-sportif de haut niveau pourra être tenté de combler ce vide à tout prix.

Vivre avec ce nouveau rapport au temps sera un exercice peut-être difficile au départ mais nécessaire pour une transition plus sereine. Pour illustrer ce nouveau rapport au temps, un parallèle peut être fait avec le confinement qui a eu lieu entre le 17 mars et le 11 mai 2020. Lors de leur retour à l'INSEP, les SHN ont notamment été interrogés (via un questionnaire mis en place par l'unité de psychologie du sport du pôle médical et un interrogatoire avec le médecin) sur ce qu'ils ont vu, ressenti, pensé durant cette période. Certains sportifs ont ainsi profité de cette bulle hors du quotidien pour se ressourcer physiquement et mentalement, selon une gestion du temps inhabituelle.

« Beaucoup d'apaisement car le quotidien était stressant. »

« A pu faire autre chose, pour une fois le sport est passé après. »

« S'est adaptée au fil des semaines pour prendre du temps pour elle. »

« Prise de conscience, introspection/recentration sur moi-même et sur mes objectifs. »

Certes, une différence réside dans le fait que pendant le confinement, les sportifs de haut niveau savaient qu'ils reprendraient leur sport contrairement à l'arrêt de carrière. Néanmoins, ils ont pu pendant cette période, expérimenter une vie et une gestion du temps plus uniquement centrée sur le sport de haut niveau.

« La reconversion est un processus dynamique qui s'inscrit dans une certaine temporalité » (Navel-Girard, 2019). Au-delà du temps pragmatique, réel, se trouve le temps

psychique qui, lui, a son rythme particulier. Il ne peut pas être calculé, il prend naissance dans les pensées, dans les expériences, il s'in-tériorise. La thérapie, justement, respecte le temps psychique, lui permet d'aller à son rythme et de se questionner sur l'après : ses envies, ses désirs, ce qu'il pourra choisir de laisser complètement derrière lui et ce qu'il voudra emporter avec lui dans cette renaissance.

Dans la foulée du moment marquant l'arrêt de carrière, il nous semble important de mettre en avant le bilan de sortie. Cette étape de l'accompagnement psychologique du sportif est un événement clé dans la transition vers sa vie d'après. C'est l'heure du bilan, pour glisser d'un projet à un autre, comme un passage obligé suivant ce fil rouge que l'on construit depuis l'entrée dans ce double projet. Ce bilan doit d'autant plus trouver sa place dans les institutions où le double projet n'est pas implémenté, dans la mesure où cet outil permettant une planification de la retraite, d'instaurer des stratégies d'adaptation et un enrichissement du soutien psychosocial, n'a pas été mis en place dès le plus jeune âge.

À l'INSEP, nous avons construit une grille d'entretien psychologique d'arrêt de carrière ; sur le même modèle que les bilans psychologiques d'entrée. Il s'agit à la fois de faire une rétrospective de leur carrière, mais aussi une photographie à l'instant T de leurs ressentis, et enfin, une projection de ce qu'il souhaite pour l'après. Cet outil nous permet, lors de « l'entretien de sortie », de faire un point notamment sur :

- la vie psychique (actuelle et passée) du sportif ;
- sa situation professionnelle ou scolaire, ses projets ;

- son environnement familial et social ;
- sa vie sportive dans sa globalité : l'historique de sa carrière, les raisons de l'arrêt et son vécu, les liens avec son environnement sportif au moment de l'arrêt, ses ressentis corporels et éventuels manques, etc. ;
- les ressources que le sport a pu lui apporter, sa vision du sport aujourd'hui.

Cet entretien global doit permettre aux athlètes d'avoir un espace dans lequel ils vont pouvoir s'exprimer sur leurs ressentis, évoquer leurs difficultés et surtout identifier les personnes-ressources qu'ils pourront contacter en cas de besoin. À la suite de ce bilan, des suivis psychologiques peuvent être proposés.

En conclusion, les répercussions notamment psychologiques de l'arrêt de carrière chez les sportifs de haut niveau ne sont plus à démontrer. Identité, corps et émotions vont tous trois être impactés simultanément, mais le suivi psychologique des athlètes permet de les aider dans cette transition. La planification de la retraite, dans la mesure du possible, mais également la mise en place de stratégies d'adaptation et le soutien de l'entourage, sont des éléments efficaces pour accompagner les sportifs dans les bouleversements qu'ils traversent durant cette période.

Plus ce suivi sera mis en place précocement, plus les sportifs pourront appréhender cette transition sereinement. Anticipation et accompagnement sont donc les maîtres mots dans ce processus, quand on sait que les sportifs de haut niveau se penchant sur l'après-carrière une fois l'arrêt effectué, « rencontrent les transitions de carrière les plus difficiles » (Irlinger *et al.*, 1996).

Bibliographie

- Anhoury, L., Debois, N. et Blondel, L. (2018). Julien Bahain : « Nous sommes tous touchés par cette transition, cette petite mort ». *Réflexions Sport*, 19. <https://www.calameo.com/read/0032327409717cbbcb654>
- Bauche, P. (2004). *Les héros sont fatigués : sport, narcissisme et dépression*. Payot.
- Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort : psychanalyse de l'exploit*. Bayard.
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. et al. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. *Br J Sports Med*, 54, 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Cosh, S. M., McNeil, D. G. et Tully, P. J. (2021). Poor mental health outcomes in crisis transitions: an examination of retired athletes accounting of crisis transition experiences in a cultural context. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 13, 604-623. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1765852>
- Cox, R. H., Billon, C. et Lecoq, J.-C. (2013). *Psychologie du sport* (2e éd.). De Boeck.
- DeFreese, J. D., Walton, S. R., Kerr, Z. Y., Brett, B. L., Chandran, A., Mannix, R. et al. (2022). Transition-related psychosocial factors and mental health outcomes in former national football league players: An NFL-LONG study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44, 169-176. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0218>
- Guillou, C. (2014). « Ils m'ont dit : "Au prochain K.-O., on ne sait pas si tu te relèveras" ». *L'Obs*. <https://www.nouvelobs.com/rue89/rue89-sport/20140801.RUE5136/ils-m-ont-dit-au-prochain-k-o-on-ne-sait-pas-si-tu-te-releveras.html> (consulté le 31 janvier 2023).
- Irlinger, P., Augustini, M., Duret, P. et Louveau, C. (1996). *La vie après le sport. Rapport de recherche pour le ministère de la Jeunesse et des Sports*. INSEP.
- Lavallee, D. et Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Lecoq, G. (2009). La clinique du sport : un espace de rencontres entre une culture sportive en mutation et l'Unitas-Multiplex d'un sujet sportif en (re) conversion. *Bulletin de psychologie*, 502, 319-26. <https://doi.org/10.3917/bupsy.502.0319>
- Lévêque, M. (2008). *Psychologie de l'athlète : radiographie d'une carrière de sportif de haut niveau*. Vuibert.
- M. V. (2022). Un nouveau coup de pouce pour les athlètes en vue des JO 2024, *L'Équipe*. <https://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Un-nouveau-coup-de-pouce-pour-les-athletes-en-vue-des-jo-2024/1333830> (consulté le 27 janvier 2023).
- Miller, L. et Buttell, F. P. (2018). Are NCAA division I athletes prepared for end-of-athletic-career transition? A literature review. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 15, 52-70. <https://doi.org/10.1080/23761407.2017.1411305>
- Navel-Girard, A. (2019). La reconversion du sportif de haut niveau, un modèle de résilience ? *Sport et Résilience* (p. 141-52). Odile Jacob. <https://doi.org/10.3917/oj.cyru.2019.01.0141>
- Oudéa-Castéra, A. (2022). Le suivi socio-professionnel et la reconversion des sportifs de haut niveau. *sports.gouv.fr* <https://www.sports.gouv.fr/le-suivi-socio-professionnel-et-la-reconversion-des-sportifs-de-haut-niveau-1177> (consulté le 27 janvier 2023).
- Park, S., Lavallee, D. et Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Quignon-Fleuret, C. (2016). *Devenir champion*. Solar.
- Schwenk, T. L., Gorenflo, D. W., Dopp, R. R., Hipple, E. (2007). Depression and pain in retired professional football players. *Med Sci Sports Exerc*, 39, 599-605. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802fa679>
- Taylor, J. et Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Warriner, K. et Lavallee, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317. <https://doi.org/10.1080/10413200801998564>