

RéflexionsSport

Scientifique & technique

19

Mai
2018

EXTRAIT

Julien Bahain :

« Nous sommes
tous touchés
par cette transition,
cette petite mort »



Julien Bahain :

« Nous sommes
tous touchés
par cette transition,
cette petite mort »

Propos recueillis par Christopher Buet
avec la participation de



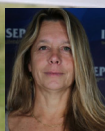
Lise Anhoury

Psychologue clinicienne,
Unité de psychologie du sport, pôle médical, INSEP.



Nadine Debois

Chargée de mission, Licences STAPS 1-2-3
option entraînement à l'INSEP.



Laurence Blondel

Responsable de l'accompagnement aux projets de
formation des sportifs de haut niveau à l'INSEP.



Médaillé de bronze olympique en aviron, Julien Bahain a raccroché quelques mois après les Jeux olympiques de Rio. À 32 ans, l'ancien rameur évoque l'après-carrière et la complexité de cette période pour un athlète de haut niveau, en perte de repères.

“ On focalise sur la performance, les échecs mais on parle peu de cet « après ». ”

Voilà près d'un an que Julien Bahain a retrouvé une vie « normale ». Un an qu'il a définitivement rangé les avirons et remisé son embarcation. Un an qu'il se cherche aussi, oscillant entre petites joies et les sombres errements d'une après-carrière plus difficile qu'imaginée. En effet, le médaillé de bronze olympique du quatre de couple à Pékin en 2008 peine. Dans une longue tribune publiée sur son blog, le natif d'Angers qui avait choisi de finir sa carrière sportive sous les couleurs du Canada, étalait le mal-être qui le rongeaient, faisant part des difficultés pour un sportif de haut niveau de retrouver la banalité du quotidien, expliquant ses rapports tumultueux avec un corps qui lui échappe quand son esprit, lui, se perd, incapable de définir qui il est. Avec pudeur et malgré un océan de distance, l'ancien champion d'Europe d'aviron a accepté d'évoquer avec nous ce qui l'empoisonne depuis la fin de sa carrière et parler sans fard de l'après, quand le sportif disparaît, et du défi de se réinventer physiquement, socialement et mentalement. Un témoignage rare d'un homme en quête de lui-même.



Six mois après avoir annoncé votre retraite sportive, vous avez publié un long texte sur votre blog où vous faites part de vos difficultés au quotidien. Pourquoi avoir eu cette démarche de vous épancher sur votre mal-être ?

J'écris beaucoup. Je me suis rendu compte qu'on oublie facilement ce qui se passe, des détails, des dates... Aussi je mets certaines choses sur mon blog, d'autres pas. Je filtre pas mal. Celui-là, notamment, j'ai beaucoup hésité et pour plein de raisons. La première c'est que c'est quelque chose de très personnel. *(Il hésite et reprend)* Ce n'est pas qu'on n'en parle pas parce qu'on le fait de plus en plus mais ce n'est ►



©Katie Steenman

pas quelque chose sur lequel on focalise. On focalise sur la performance, les échecs mais on parle peu de cet « après ». Souvent, quand c'est fini, on passe à autre chose. Ce qui m'a poussé à publier c'est que je me suis dit que je ne pouvais pas donner le « très bon » sans donner le « moins bon » aussi. Il faut être honnête avec soi-même. Ensuite, la deuxième raison, c'est la réalité du terrain, c'est-à-dire les coéquipiers qui ont arrêté et sont dans la même situation, tous les gens que j'ai rencontrés et avec qui je parle. On se rend compte qu'après 10, 15, 20 ans ou plus encore, des gens ont encore du mal et si j'en parle, ça peut aider. On m'a dit : « Attention, c'est personnel, tu

ne devrais pas écrire ça ». Ce n'est pas tabou mais c'est une manière de dire que je dépassais les limites. D'autres, en revanche, m'ont dit avoir enfin pu parler avec leur femme en leur faisant lire le texte car en plusieurs années depuis leur arrêt, c'est le seul moyen qu'ils avaient trouvé pour leur exprimer ce qu'ils ressentaient sans parvenir à mettre des mots dessus. J'ai eu les deux extrêmes et c'est ce que je recherchais. Ce n'est pas un coup de pub, c'est vraiment une réalité. J'ai encore du mal aujourd'hui et j'avais envie de le partager car c'est aussi ma manière de parler avec les gens, peut-être d'aller mieux et de me rendre compte que je ne suis pas tout seul.



La précision de Nadine Debois, chercheuse à l'INSEP :

« Ce vécu corrobore ce qu'on a pu observer en recherche (Stéphane et al. 2003 ; Debois, Ledon et Wylleman, 2014) où on a identifié trois phases dans une transition « normale » d'arrêt de carrière : une phase de manque / émotions et vie de groupe en entraînement et compétition, une phase de déstabilisation liée à la perte des repères habituelles et à la recherche d'un nouvel équilibre, une phase d'équilibre dans un nouveau mode de vie. Cette transition dite normale ou positive (sans besoin d'une assistance psychologique particulière) dure environ 1 an. »



©Icon sport

Il y a autant une volonté de partage derrière ces écrits que la nécessité pour vous de faire une sorte de thérapie ?

C'est ma façon d'opérer. Je mets des mots sur les choses. J'ai des carnets remplis, pour moi. Le fait de publier, c'est encore autre chose. Je voulais expliquer qu'il n'y a rien qui nous y prépare vraiment. Même si on nous dit qu'il y a des gens autour de nous, quand la porte se ferme, elle se ferme. Le train, lui, continue à toute vitesse. Et toi, tu es un peu seul dans ton coin. Il y a des psychologues à l'INSEP, par exemple, mais le problème, c'est la capacité de l'athlète à se dire qu'il doit aller voir quelqu'un. Même moi, c'est encore quelque chose que j'ai du mal à accepter. Car je ne suis pas malade, je n'ai pas de « problèmes » et en fait, je me rends compte que mes réactions sont celles de quelqu'un en dépression, en détresse. C'est

l'extrême du sport et on en parle assez peu car l'athlète est très bon pour souffrir en silence, faire le travail sans rien dire. Quand un challenge se présente, l'athlète le relève, puis quand il est fini, le challenge devient la transition. Et ce qu'il sait faire de mieux, c'est attaquer le problème frontalement. Je le vis et je ne suis pas le seul.

En août 2016, vous disputiez vos troisièmes Jeux olympiques, les premiers avec le Canada (8^e en quatre de couple, NDLR). Saviez-vous, à cet instant, que c'était votre dernière compétition et la fin de votre carrière ?

Je sais que je suis plus proche de la fin que du début. Troisième JO, quatre ans, c'est loin, tu fais le compte des années, tu es marié, tu as un gamin... Mais tu ne te confrontes pas à la réalité car si tu le fais, c'est déjà faire des plans (sur l'avenir) et autre chose qu'être ►

concentré sur la compétition. Quand je suis à Rio, en 2016, je suis concentré sur ma prochaine course et il n'y a que ça qui compte. Même si au fond de moi, je me dis que c'est peut-être la dernière, que je dois en profiter ; il y a aussi la réalité de se dire : « *Est-ce que c'est vraiment la fin ?* ». Il y a tellement de paramètres... Des gens m'ont dit, on se lève un matin et on sait que c'est fini. Je n'ai jamais senti ça. Je ne me suis pas levé en me disant : « C'est fini, allez next ! ». Gentiment, j'ai ressenti que ça pesait d'être loin de la famille. Par exemple, j'ai assisté à la naissance de ma fille et deux jours après je suis parti pour 3-4 semaines en Europe. Ce sont des choses qui finissent par rentrer en ligne de compte. Je me lève certains matins et je me dis : « *Non, ce n'est pas possible que j'aie m'entraîner* » et puis je rentre le soir et je vais ramer parce que j'en ai besoin. Et je vois que je fais encore ça... Ce ne sont que des hauts et des bas. Certains se lèvent le matin et se disent c'est bon, d'autres non. Certains arrêtent à cause d'une blessure... On le vit tous différemment.



© iStockphoto

“ ... l'athlète est très bon pour souffrir en silence, faire le travail sans rien dire. ”



La précision de Nadine Debois :

« Les études montrent en effet que les transitions sont d'autant plus difficiles à franchir qu'elles n'ont pas été planifiées (Cf. Alferman et Stambulova, 2007). Et ce travail de préparation à l'arrêt de carrière est rarement fait en France. »

Est-ce que le fait d'avoir arrêté à 31 ans, en pleine maturité physique, n'a pas ajouté à la difficulté de se retirer et de tourner la page ?

C'est ce que j'écrivais : le combat entre la tête et le corps. À 31 ans, marié, un enfant, un crédit sur la maison, tu regardes ta vie et tu te demandes si tu es encore capable de continuer « une vie d'adolescent » dans des dortoirs entre copains à l'autre bout du monde, payé trois sous pour vivre quelque chose... C'est la beauté du sport mais il n'y a aucune garantie. Il y a une chose que je sais à présent et que j'ai apprise, c'est que si je continue et que je suis ►

champion olympique à Tokyo, ça ne fera que retarder le problème. Je vais me dire : « *Je suis champion olympique. Je suis encore bon. Je peux continuer* ». La fin, c'est celle qu'on choisit et celle avec laquelle on doit vivre. Je sais que j'ai 31 ans et que je suis encore bon, que je suis capable d'aller vite, par contre je ne suis pas prêt à faire tous les sacrifices. C'est là que c'est dur. J'aurais presque préféré que ce soit mon corps qui ne puisse plus. Je ne le souhaite à personne mais au moins, ça aurait été clair.

Vous écrivez que vous pensiez être prêt, imaginant que « la transition serait naturelle et fluide ». Pourtant, vous enchaînez en expliquant que « rien, ni personne ne vous prépare à la suite ». Pouvez-vous nous en dire plus ?

J'ai émigré au Canada où l'approche du sport est plus professionnelle, sans lien avec l'entreprise, quand en France, j'avais un CIP (Contrat d'insertion professionnelle, NDLR) avec un temps partiel, mais je ne pense pas que ça aurait changé grand-chose. Même en étant en entreprise, même (*Il s'interrompt.*) C'est un arrêt face à soi-même. Qu'est-on intrinsèquement ? En quoi est-on un athlète ? Et quand ça s'arrête : comment faire la transition entre cet état-là et un état différent ? Quand je dis que rien ne nous prépare, je ne dis

pas que rien n'est fait, ce serait mentir. Mais la réalité, c'est l'individu face à lui-même. Je ne dis pas qu'il ne faut pas mettre d'argent dans les CIP, les emplois aidés, etc. Ça j'y crois et il faut continuer d'y investir, en revanche, en tant qu'athlète, la « petite mort » existe et il faut la gérer.

“ *Le fait de ne pas avoir cette pratique régulière, tu as l'impression de perdre le contrôle de ton corps...* ”

Vous évoquiez votre physique, cette capacité que vous avez à encore être performant. Au moment d'arrêter, quelle relation développe-t-on avec ce corps ?

Suite à l'arrêt, il n'est pas rare que le physique d'un sportif change radicalement parce que le sport est un moyen artificiel de créer un corps. On s'habitue à peser tant de kilos, à sentir que le corps renvoie telle image. Un ►

gymnaste, il est comme ça, un judoka, comme ça, un rameur, comme ça parce que le sport le demande. Quand on arrête, on redevient « normal » et quelqu'un de normal, ce n'est pas un rameur de haut niveau. J'ai moins de pec (pectoraux, NDLR), moins d'abdos, moins de cuisses... Et ça, le miroir ou les gens autour de nous, ils te le disent sans te le dire. Tu remarques aussi que dans tes vêtements, tu commences à flotter. Tu te sens mal parce que tu ne fais pas de sport, que tu prends du poids. Personnellement, j'ai le souci inverse, je perds du poids. Artificiellement, j'étais plus gros que ce que je ne devais et je fonds. En même temps, j'ai l'impression de me sentir sale, de prendre du gras.



©Katie Steenman



L'œil de Lise Anhoury, psychologue à l'INSEP :

« Le sport agit sur le corps comme une drogue. Le sportif de haut niveau fait subir à son corps plusieurs heures d'entraînement par jour. Lorsque cette intensité s'arrête, c'est finalement comme arrêter une substance, ce qui engendre une privation. Qui dit privation, dit nécessité de sevrage. Hormis ce manque physique, c'est toute l'image de son corps que le sportif devra se réapproprier. »



La précision de Nadine Debois :

« Ceci rejoint les conclusions de l'étude de Stéphan et al. (2003) qui ont effectivement montré qu'à l'arrêt de carrière, il y a une phase de perte de l'estime de soi physique avec ensuite une réaugmentation qui traduit l'adaptation à la transition. »

Pourquoi vous sentez-vous « sale » ?

Le fait de ne pas avoir cette pratique régulière, tu as l'impression de perdre le contrôle de ton corps, qu'il n'est plus à même de répondre de la même façon. Le simple fait de manger, tu te dis : « Faut que j'aille le suer » (*rires*). Si tu ne le fais pas, à la fin de la journée, tu ne te sens pas bien. Quand je dis que je me sens sale, ce n'est pas littéral. C'est la sensation d'avoir des toxines. J'ai peur de prendre du poids en plus. C'est une relation au corps bizarre, un peu extrême.

En vous écoutant, on en vient à penser que l'entraînement à haut niveau s'apparente à une sorte

de drogue. Êtes-vous d'accord avec ça ?

Complètement. C'est une drogue. On aborde des cures de désintox que ce soit pour l'alcool, la drogue, etc., avec des produits pour ne pas passer de tout à rien. Au Canada, il y a une crise autour des opiacés et on donne aux gens de la méthadone, par exemple. Je suis persuadé que pour le sport, il faudrait la même chose. C'est pour ça que je me force, que je continue (à m'entraîner). Tout arrêter d'un coup, ce serait violent. J'ai été diagnostiqué avec un cœur plus gros que la moyenne donc si je stoppe tout, on m'a dit que je risquais un arrêt cardiaque et qu'il fallait que mon cœur se « désentraîne ». On n'est pas suivi là-dessus. Il y a l'aspect mental, certes, mais le jour où on ►



“ ... nous donner les outils pour avoir un plan au lendemain de la dernière compétition... ”

arrête ; du jour au lendemain, il n’y a plus de programme d’entraînement. On n’existe plus pour les coaches. On est en dehors du système. Pendant un ou deux ans, il faudrait presque encore continuer à avoir un suivi et un programme d’entraînement, quelque chose qui nous permet de voir la fin. Aujourd’hui, je le fais de mon côté, j’écris mon propre programme avec 5-6 séances par semaine à telle intensité. J’essaye de me « désentraîner », d’avoir ces paliers de désintox pour le cœur, le corps, le mental.

Vous sous-entendez que, dans l’idéal, il faudrait qu’une structure d’entraînement reste auprès du sportif pour accompagner sa retraite ?

Aujourd’hui, on parle beaucoup du cycle de vie d’un produit, le fait que quand on développe un produit, on pense aussi à son recyclage et sa destruction. C’est horrible de dire ça mais on devrait presque regarder l’athlète de cette façon. Le cycle de vie de l’athlète, ce n’est pas jusqu’à 6 minutes après la course. Derrière, il y a des années de travail pour sortir de 10-15 ans d’intensité, d’utilisation par un système qui devrait mieux prendre en compte le cycle de vie de l’athlète, à savoir sa carrière puis sa reconversion

professionnelle avec mise en place d’un accompagnement individualisé psychologique, physique et même physiologique. C’est compliqué et je ne sais pas dans quelle mesure on peut le faire car on est tous différents, que certains peuvent le faire seul, d’autres en groupe..., mais je pense que c’est important. Je vois des collègues qui ont arrêté, aujourd’hui, ils reprennent l’ergo car ils ont pris du poids ou ne se sentent pas bien, et personne ne les accompagne. On est laissé à l’abandon. Sans forcément aller jusqu’au suivi, ne serait-ce que nous donner les outils pour avoir un plan au lendemain de la dernière compétition te disant : « Voilà comment on arrête ». On parlait de drogue tout à l’heure mais cette sensation d’extrême, il faut bien la retrouver quelque part. Certains arrivent à gérer, d’autres souffrent.

De quelle manière, ce manque resurgit-il sur le comportement au quotidien ?

Ça se manifeste par des sautes d’humeur, de l’irritabilité... Je suis plus lunatique que je ne pouvais l’être quand je faisais du sport. Pendant une ou deux heures, je vais avoir l’impression de trouver mon compte dans cette vie, puis d’un coup, je me rends compte que ça n’avance pas comme ►

je voudrais, que je ne me suis pas entraîné... Il y a cette recherche de la sensation, de l'accomplissement (Cf. Debois et al. 2015). En aviron, on ne faisait pas beaucoup de courses mais on s'entraînait tous les jours avec toujours ce but de pouvoir faire la course. Du coup, à la fin de la journée, il y avait cette sensation en ayant fait 30, 40 km, de la musculation, de se rapprocher de l'objectif. Actuellement, je travaille dans mon entreprise à plein temps, j'ai 31 ans, je suis en bas de l'échelle avec des jeunes qui sortent de l'université... C'est quoi mon but là-dedans ? Prendre une promotion dans 2-3 ans ? Ai-je vraiment envie de faire ça ?

“... l'impression
de retomber tout en
bas et d'avoir à tout
remonter.”



La précision de Nadine Debois :

« C'est une des raisons pour lesquelles une approche holistique de la carrière sportive, type projet de vie intégrant le double projet-formation ou insertion professionnelle mais aussi développement psycho-social,

est conseillée. Plusieurs propos plus haut (ex : « Mais tu ne te confrontes pas à la réalité car si tu le fais, c'est déjà faire des plans (sur l'avenir) et autre chose qu'être concentré sur la compétition ») laissent penser que pour lui la réussite sportive ne pouvait passer que par une concentration exclusive sur son sport... avec le risque de développer une identité sportive exacerbée (Cf. travaux de Vallerand sur la passion exclusive versus harmonieuse) et du coup de vivre une transition d'arrêt de carrière plus difficile. »

Il y a aussi ce sentiment de devoir tout reconstruire dans un autre univers après avoir connu l'excellence dans le sport de haut niveau. N'est-ce pas dur à accepter de devoir tout recommencer au milieu de jeunes de 20 ans alors que vous avez plus de 30 ans et ce passé « prestigieux » ?

Une autre carrière commence. Tu savais que tu étais bon à quelque chose et ça s'arrête. On a acquis toute une expérience qu'on a du mal à retranscrire dans le monde de l'entreprise. La continuité n'est pas perceptible. C'est juste qu'on a l'impression de retomber tout en bas et d'avoir à tout remonter. Après, c'est aussi ça qui est excitant, ►



©Icon sport

j'apprends tous les jours mais c'est un rythme différent. Il y a tout un processus long, comme dans le sport. Ce n'est pas évident.

D'un point de vue plus personnel, le fait de raccrocher redéfinit beaucoup de choses notamment en termes de calendrier. Ce vide doit être délicat à gérer.

J'ai toujours vécu mon sport comme mon métier et ma passion. Je ne me posais pas la question de ne

pas avoir de week-end. Quand je partais en compétition à l'étranger, pour moi, c'était des vacances. N'ayant plus ça, j'ai énormément de mal à planifier de week-end en week-end comme certains se disent qu'ils vont partir à tel endroit. C'est quelque chose que je ne comprends pas parce que ma vie ne faisait qu'un avec mon travail. Maintenant, il y a le boulot et le perso. Comme je n'arrive pas à planifier, j'ai acheté une maison et je passe mes week-ends à la retaper mais au ►

quotidien, le fait de ne plus avoir cette routine... Quand il pleut et qu'il fait froid, je suis content car je n'ai plus besoin d'être sur l'eau mais en même temps, ça me manque. Il n'y a rien de mieux que la douche après 20 km d'entraînement dans le froid. Aujourd'hui, il faut se reconnecter avec son conjoint. On s'est défini avec l'aviron autour, ma femme m'a suivi au Canada pour ça et d'un coup, il n'y a plus l'aviron. Notre passion commune, c'est l'aviron, on s'est connus comme ça. Alors qu'est-ce qu'on est à deux là-dedans ?

Sauf que la vitrine nous fait souvent oublier que derrière, le magasin est bel et bien ouvert, sous-entendu que l'individu est toujours en vie !

Il s'agira alors de réfléchir à comment alimenter cette vitrine vide. Cette situation peut être assez inconfortable mais ouvre également de larges possibilités (après tout, on peut y mettre ce que l'on veut). Cet inconfort est, selon moi, nécessaire pour ensuite aller mieux, prendre le temps de retrouver ce que l'on aime, ce qui nous fait plaisir et reconstruire sa propre vitrine telle que l'on veut la voir. »



L'œil de Lise Anhoury :

« Je prends souvent l'image de la vitrine de magasin. 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 le sport. C'est comme ça que les gens le définissent : "il fait du sport de haut niveau".

Lorsqu'il arrête sa carrière, la vitrine se vide, il n'est plus sportif aux yeux du monde. 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 bien souvent à ce moment-là que le sportif peut ressentir une grande angoisse.



©Katie Steenman



La précision de Nadine Debois :

« Dans l'idéal, il est bien que la vitrine ne soit pas que sportive au départ de manière à ce qu'elle ne soit pas vide à l'arrêt de la carrière. Certains sportifs ont su se faire reconnaître sur d'autres dimensions que la seule dimension sportive, notamment à l'approche de la fin de leur carrière. Ils n'ont donc pas à remplacer un vide par autre chose, mais à alimenter progressivement leur vitrine en cours de carrière (ex : Tony Estanguet a validé des diplômes puis s'est progressivement investi professionnellement en cours de carrière, ce qui ne l'a pas empêché de gagner 3 fois l'or olympique).

La capacité à planifier est apparue comme un domaine de compétences clefs pour la réussite du double projet (Cf. projet européen GEES), et effectivement en France, il est encore négligé (Debois, Perrus et Leseur, 2017). Mais des travaux en psychologie du travail ont également montré que les départs en retraite étaient plus mal vécus par les personnes ayant arrêté sans aucune planification et préparation de l'après-carrière. Entre arrêt de la carrière sportive et départ en retraite, on est dans un registre similaire. Pour reprendre la métaphore de Lise, il y aura toujours une part de vide à l'arrêt de carrière et l'inconfort qui en résulte est comme un tremplin pour se lancer vers autre chose. Ce qu'il faut dans l'accompagnement des athlètes, c'est éviter qu'ils aient le sentiment de repartir de rien. »

“ J’essaye d’être fort même sans repère mais avec cette idée de se retrouver sur une ligne de départ. ”

Pour combler cette sensation, retrouver cette adrénaline du haut niveau, avez-vous été tenté de vous lancer dans des activités extrêmes ?

J'ai déjà traversé un océan à la rame sur un coup de tête (en 2013, NDLR) [rires]. Ce qui me manque, c'est cette sensation d'urgence, de me retrouver face à la montagne et de devoir la grimper. C'est comme ça que je m'imaginai les compétitions. Du coup, je me lance des défis. Je vais faire un 10 km à pied dans 2 semaines (l'entretien a eu lieu fin 2017, NDLR). J'essaye d'être fort même sans repère mais avec cette idée de se retrouver sur une ligne de départ. C'est là où j'ai toujours été bon. J'étais peut-être doué pour l'aviron mais là où j'excellais, c'était sur les lignes de départ, dans la compétition. Je n'ai jamais été hors norme physiologiquement mais tu me mets à un départ, je ne lâcherai pas le morceau. Ça, ça me manque car c'est là que je suis bon, où je trouve mon adrénaline. ►

“ *On se bat contre soi-même donc on ne prend pas le temps d’être une bonne personne avec l’autre.* ”

Vous recherchez finalement encore ce qui vous fera vibrer comme l’aviron mais sans cet aspect haut niveau ?

C’est ça la complexité. Le meilleur moyen pour que je me mette un « tarif »¹ : c’est de faire de l’aviron. C’est ma zone de confort. En une heure, je suis capable de dire si j’ai fait un bon entraînement. Si tu me mets dans une équipe de handball, je ne sais pas si je finirai la séance avec la même sensation. J’ai essayé de faire du yoga, des arts martiaux, mais à chaque fois, je n’arrive pas à maîtriser le sport et donc je n’arrive pas à faire d’entraînement. Avec la course à pied, j’ai trouvé quelque chose de simple, que je peux faire entre 12 h et 14 h avec juste une paire de chaussures. Le souci, c’est qu’en courant, tu maigris vite, tu perds des muscles.

1 – Se mettre dans le dur, aller au bout de soi-même.

On en revient à ce « complexe » de la fonte du corps abordé plus tôt. En maigrissant, auriez-vous presque l’impression de devenir anorexique ?

(Il enchaîne dans un éclat de rire.) Exactement. Je vois la course à pied comme un moyen de faire du sport et le poids est un ennemi de la course mais j’ai du mal à m’imaginer dans un corps de coureur de fond. Le truc, c’est de retrouver un équilibre loin du sport de prédilection, la sensation de progresser. J’en parlais récemment avec un collègue qui a arrêté depuis 5 ans, et il me disait qu’il n’était plus capable d’aller dans la « zone rouge », là où on repousse ses limites. Je suis dans cette période où je peux encore l’atteindre mais sans pouvoir m’y maintenir. C’est frustrant. Le mieux c’est d’être complètement désentraîné mais faut en arriver là...

Est-ce que votre arrêt de carrière a eu un effet sur le rapport que vous entreteniez avec vos proches ?

(Il laisse quelques secondes s’écouler.) On se bat contre soi-même donc on ne prend pas le temps d’être une bonne personne avec l’autre. On veut cacher des sentiments. C’est encore plus complexe avec les très proches, les intimes. Avec ma femme, c’est très difficile de cacher des choses car elle peut aider mais on le fait quand même ►

parce qu'on se dit qu'on va gérer ça. J'enfouis, j'enfouis, je n'en parle pas... C'est comme la douleur dans les 500 derniers mètres d'une course. Mais la réalité... Les gens appartenant au cercle plus éloigné, ont l'impression que tout va bien car on est souriant, on parle mais on est en souffrance derrière. Je n'ai pas donné et je ne donne toujours pas assez de crédits à ma femme pour me supporter actuellement. Je sais que je ne suis pas le meilleur de ce que je pourrais être. Or, comme on n'est pas heureux dans cette transition, ça se répercute sur notre relation. J'ai la chance d'avoir une femme plus que conciliante et compréhensive, qui me soutient et une fois que je serai sorti de ça, je pourrai la remercier. Pour être bien avec les autres, il faut déjà l'être avec soi-même. Et des fois, je ne suis pas sûr de m'aimer. Une fois que je serai heureux dans ce que je fais, ce que je suis, j'aurai plus de chance d'aimer les autres.

Percevez-vous ces efforts que vos proches font pour vous soutenir ? Cela vous aide-t-il

ou au contraire, est-ce plus dur encore car vous sentez que vous ne leur rendez pas ce qu'ils vous donnent ?

C'est une bonne question. (*Il cherche ses mots.*) Je crois qu'effectivement, ça aide à aller mieux parce qu'on se dit qu'on est soutenu et qu'on peut passer à travers ça. Mais des fois, quand ça va moins bien, tu te rends compte que tu n'agis pas comme il faudrait. Tu commences à te dire : « *Je ne suis pas une bonne personne, pas un bon mari, pas un bon père !* » et tu t'enfonces un peu plus. On fait le yo-yo. Après, je sais que j'ai la chance d'avoir une compagne qui me soutient beaucoup et ça m'aide. Je ne le lui redonne pas en ce moment mais j'espère pouvoir le faire au quintuple plus tard.

Parvenez-vous à vous ouvrir sur ce qui vous ronge avec votre compagne ou certains proches ?

Par période, je parle beaucoup, j'écris aussi. Comme je disais, il va y avoir deux semaines où ça va aller super bien et tout d'un coup... En ce moment, il y a les championnats du Canada, tous les copains courent, ça commence demain et ils sont là-bas. Je sens au fond de moi qu'il y a ce feu qui me dit que j'aurais pu le faire. Je sais où je me serais situé... Puis, après, ça va aller parce que tu vas te sentir bien au travail, que tu vas accomplir quelque chose sur le plan personnel. Ce sont ►



des phases. Quand ça va moins bien, je m'en rends compte et je me dis : « Viens, on va ouvrir une bouteille de vin et parler un peu. » Faut être capable de le faire et on en revient à cette capacité de l'athlète à pouvoir encaisser les moments durs sans rien dire. On est très bon à ça car ça fait partie du sport.

À travers toutes ses dissimulations, peut-on parler d'une forme de fuite de votre passé, de votre présent et d'une certaine manière aussi de votre avenir ?

Il y a forcément une fuite en avant. Certains sportifs, et je suis là-dedans actuellement, veulent prendre plein de projets car ils le peuvent ou le veulent depuis longtemps. Finalement, tu te retrouves à faire plein de choses sans forcément les faire bien. Tu veux fuir le passé en te tournant vers l'avenir. L'avenir est incertain car tu ne sais pas trop ce que tu as envie de faire. Puis en même temps, il faut être conscient que le futur, tu le construis dans le présent et que tes actions maintenant auront des conséquences sur la suite. On en revient à : Quels sont les objectifs ? Où vais-je ? Qu'est-ce qui me définit ? Il faut se donner le temps. C'est compliqué de le prendre.



La précision de Nadine Debois :

« On revient ici à l'absence de projection et de planification en cours de carrière. La notion de double projet est parfois mal interprétée. Certains sportifs ont un besoin de faire autre chose que leur sport pour être performant, ce dont témoignait par exemple Tony Estanguet ; d'autres ont le sentiment de devoir se concentrer à 100% sur leur sport. Dans les 2 cas, un élément fondamental à respecter est que cela soit inscrit dans une projection sur l'après-carrière (qu'est-ce que je veux faire après ? / quels sont mes centres d'intérêt ?) et sur une planification par rapport à la carrière sportive (quels sont les moments propices et le temps que je peux consacrer à ma formation ou mon travail pour ceux qui veulent une activité pré-sportive ? / quelles compétences puis-je développer pour me préparer à l'après-carrière et quel est le moment le plus favorable pour préparer mon après-carrière ?). Une étude d'Irlinger et al. (1996) sur « La vie après le sport » décrivait déjà 3 profils de SHN : (a) ceux qui construisent l'après-carrière tout au long de leur carrière sportive, (b) ceux qui la construisent sur la fin de leur carrière sportive, (c) ceux qui s'y penchent après l'arrêt de carrière. Ce sont ces derniers qui rencontrent les transitions de carrière les plus difficiles. »





©Katie Steenman

S'arrêter, perdre son identité sportive, cela peut-il, selon vous, créer une spirale autodestructrice ?

Je peux complètement le concevoir. Je reviens à mon cas mais je pensais que c'était pour les autres car j'avais une famille, un toit sur la tête, un métier. Il n'y avait pas de raison que ça aille mal et tu te rends compte que nous sommes tous touchés par cette transition, cette petite mort. Si on n'a pas de cadre social, qu'on est déjà pré-disposé à certains problèmes, si, si... Tout le monde peut sombrer.

Au début, vous disiez que rien ne vous préparait à l'« après ». Qu'auriez-vous aimé avoir et que vous souhaiteriez voir mis en place pour les générations à venir ?

Tu peux toujours dire qu'il n'y a pas assez mais c'est la solution de facilité. La réalité, c'est que des choses sont là mais c'est un travail individuel à faire. Il faut se demander bien en amont quels athlètes vont avoir besoin d'aide plus que d'autres. Personnellement, je n'ai pas été demander d'aide car je pensais que je n'allais pas en avoir besoin.

Et finalement, tu te tapes le mur aussi. Comment faire pour identifier ça ? C'est un premier paramètre. Le second, c'est que je reste persuadé qu'on ne prend pas en compte l'ensemble des composants. Souvent les organisations, les fédérations sont focalisées sur le développement, la performance mais assez peu sur le cycle de vie complet et notamment l'après-carrière. En aviron, la Fédération française promeut le double projet, accompagne les athlètes dans les CIP, la formation professionnelle... Il y a des choses mais... Je pense qu'il pourrait y avoir plus de « mentorat » des athlètes par les athlètes. Peut-être qu'on pourrait créer un réseau d'anciens qui seraient capables d'exprimer ce qu'ils ont vécu et d'accompagner, d'être dédiés à un « jeune » pendant sa carrière, pour être une ressource potentielle, pour créer un lien. C'est compliqué à mettre en place d'autant qu'à mon époque, on m'aurait proposé ça, j'aurais dit : « Je n'ai pas besoin d'un mentor, ça va aller ».

“ ... j'avais une famille, un toit sur la tête, un métier. Il n'y avait pas de raison que ça aille mal. ”



La précision de Nadine Debois :

« Effectivement, cela n'existe pas ou peu chez nous alors que ce genre d'initiative existe depuis le début des années 2000 dans différents pays, comme la Grande-Bretagne, l'Australie, la Nouvelle-Zélande. »



L'œil de Lise Anhosury :

« À l'INSEP, nous interrogeons l'arrêt de carrière lors des bilans psychologiques obligatoires. Souvent, les sportifs évoquent le moment où ils s'imaginent arrêter leur pratique, leurs plans de carrières en quelque sorte. Cela ne veut pas dire que l'arrêt arrivera forcément à ce moment-là, cependant le verbaliser permet déjà de l'anticiper et de se familiariser avec l'idée. Lorsqu'ils ont pris la décision d'arrêter ou qu'ils sont contraints de le faire, nous les informons du dispositif qui existe au sein de l'INSEP sur la reconversion. Ils

peuvent être reçus par Gwendoline Plisson avec qui ils pourront travailler sur leur projet de carrière. Quant à moi, je leur propose un bilan psychologique "d'après-carrière" lors duquel nous revenons sur la carrière sportive, la vie psychique, la vie sociale, leurs projets professionnels. Cela permet de créer un espace dans lequel ils vont pouvoir s'exprimer sur leur ressenti, évoquer leurs difficultés et surtout identifier les personnes-ressources qu'ils pourront contacter en cas de besoin. »

“ On ne fait plus partie de l'équipe olympique qui ira à Tokyo ou ailleurs mais on a participé à x compétitions... ”

Le fait de les connaître, de savoir qu'ils peuvent être là en cas de besoin, cela peut constituer une ressource supplémentaire.

Complètement mais je vois aussi la limite de ça. Quand tu penses à l'après, tu n'es déjà plus dans l'optique de performer maintenant. Pour certains, peut-être que de savoir qu'il y a un ►



©Katie Steenman

« filet de sécurité » derrière leur permettra d'être meilleur. Cela demande clairement plus de réflexion mais savoir qu'il y a quelqu'un qui est passé par là, être capable d'identifier des ressources avec différents profils car certains vont très bien le vivre, d'autres horriblement, certains vont témoigner qu'ils auraient dû faire autre chose.

En imaginant que cette idée de « mentorat » prenne corps, quel discours tiendriez-vous aux sportifs en activité ?

Premièrement, on n'est jamais assez préparé. Ne lâchez pas les études, identifiez ce que vous aimez faire, faites le maximum. Avoir des « armes », ça ne veut pas forcément dire qu'on va les utiliser ou qu'on saura les utiliser, mais les avoir c'est le meilleur moyen d'être un peu préparé. Si on sort sans rien, c'est encore plus dur. La deuxième chose, c'est qu'on ne parle jamais assez. Ça n'a pas besoin d'être une psychanalyse mais soyez capables de parler autour de vous ; que ce soit avec un ami, un coach, un ancien. Parler, c'est déjà faire 50 % du chemin.

Quel message adresser aussi aux entraîneurs et aux staffs qui ont aussi leur responsabilité dans l'accompagnement du sportif ?

Je ne dis pas que rien n'est fait mais n'oubliez pas qu'en face de vous, il y a certes des athlètes capables de

produire des chiffres et de la performance, mais ça reste des êtres humains, des personnes qui un jour seront des parents, des gens investis dans une fédération ou dans des clubs. Je pense que prendre en compte l'humain, du début à la fin, c'est hyper important. Quand la carrière se termine, et personne n'est meilleur qu'un autre là-dessus, je suis persuadé qu'une fédération ne fait pas assez pour accompagner l'athlète. Un communiqué de presse et un e-mail, c'est bien, ça fait plaisir mais ce n'est pas ça de l'accompagnement. Je n'ai pas la recette toute faite mais je pense que l'accompagnement, le sentiment d'appartenance doivent être là. On ne fait plus partie de l'équipe olympique qui ira à Tokyo ou ailleurs mais on a participé à x compétitions, on a rapporté des médailles. On a de la valeur. On a de la valeur en termes de performance pour les jeunes. Peut-être faut-il nous faire intervenir auprès des jeunes, peut-être dans une logique de « désentraînement » nous laisser ramer avec les juniors, les moins de 23 ans. Until a de l'expérience dans tel domaine, est-ce que ça t'intéresse de t'investir ?... Être plus proactif, regarder l'humain et la valeur acquise au cours des années. Actuellement, quand tu as de la chance, c'est une poignée de mains, un e-mail, un communiqué de presse et c'est fini. Si on veut éviter que trop s'écartent du sport, car on a besoin de ►

bénévoles, de gens qui font des dons, les jeunes en ont besoin, il faut garder les anciens. Si on est capable d'aller chercher les gens dès qu'ils ont fini, d'identifier les potentiels car on en a tous et de garder ce lien... (Julien Bahain a accompagné l'équipe olympique canadienne à Pyeongchang où il faisait office de mentor des athlètes avec pour rôle de leur faire partager son expérience des JO, NDLR.)



Où en êtes-vous du deuil de votre vie de sportif de haut niveau ?

(Il réfléchit quelques instants.)
Aujourd'hui, j'ai avancé. Plus j'avance, plus je me rends compte de ce que je veux, de ce que je ne veux pas, de qui je suis en dehors et de comment je vois ma vie dans 5, 10 ans. Je me reconstruis des objectifs qui ne sont plus les Jeux olympiques. Peut-être que mes prochains JO, ce sera de monter mon business. Où j'en suis ? Encore des hauts et des bas, des compétitions à droite, à gauche qui te rappellent que tu ne fais plus (d'aviron)... Mais il y a un objectif dehors et maintenant faut travailler pour essayer d'être le meilleur que je puisse être. Et le meilleur que je puisse être, ce n'est pas forcément dans l'aviron. Une fois que tu as compris ça, tu peux être toi-même. ■

Bibliographie

DEBOIS N, LEDON A et WYLLEMAN P, « A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes », *Psychology of Sport and Exercise*, 2014, doi:10.1016/j.psychsport.2014.07.011.

DEBOIS N, PERRUS L et LESEUR V, « Projet européen Erasmus + "Gold in Education and Elite sport" », Compte rendu des résultats français, Rapport de recherche, INSEP-Paris, 2017.

IRLINGER P, AUGUSTINI M, DURET P et LOUVEAU C, « La vie après le sport », Rapport de recherche pour le ministère de la Jeunesse et des Sports, Laboratoire de sociologie de l'INSEP, Paris, 1996.

STEPHAN Y, BILARD J, NINOT G et DELIGNIÈRES D, « Bodily transition out of elite sport: A one year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes », *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2003, 2, p.192-207.

Un accompagnement global de l'athlète à l'INSEP



Laurence Blondel

Responsable de l'accompagnement aux projets de formation des sportifs de haut niveau à l'INSEP.

Laurence Blondel porte un regard pointu sur les propos de Julien Bahain. Concernée par les préoccupations de l'ancien rameur – vivant au Canada – elle livre quelques clés de compréhension et expose comment elle s'occupe au quotidien des sportifs de haut niveau et les guide pour envisager un avenir épanoui :

« Depuis 2015, il est obligatoire qu'au sein de chaque fédération, un cadre soit en charge du suivi socioprofessionnel. Ce dernier a un rôle très précis et se doit d'accompagner le sportif pour la mise en place de son double projet au regard de toutes les contraintes sportives et de vie personnelle de l'athlète.

Le regard sur les compétences du sportif de haut niveau est essentiel. Lors des entretiens sur les projets de formation et/ou professionnels, le sportif reçu n'a pas ou peu conscience de ce qu'il est en dehors de son activité sportive. Un des axes de travail pour cette prise de conscience est de les faire réfléchir sur ce qu'ils sont en termes de "je", de ce qu'ils font, ce qu'ils ont fait et ce qu'ils souhaitent faire. L'idée n'est pas qu'ils se représentent ce qu'ils sont et ce qu'ils ont acquis au travers uniquement de leur activité sportive mais de ce qu'ils ont acquis en tant qu'individu. Une autre problématique doit aussi être abordée : la réalité de "l'après". Lors de cette phase préliminaire, comme ils n'ont pas conscience de leur personne en dehors de sa discipline, les sportifs de haut niveau ne se rendent pas compte de ce qui les attend une fois qu'ils auront raccroché. Il est de notre devoir de les sensibiliser à cela aussi.

À l'INSEP, l'accompagnement n'est pas "envisagé" uniquement sous l'angle de la performance, il se veut global et entend la prise en compte de tous ces éléments permettant d'appréhender ce qu'est le sportif. On s'intéresse ainsi tant à la compétition et aux résultats qu'aux blessures, à l'emploi, aux formations ou aux tracas de la vie privée. L'accent est mis sur l'humain et la temporalité de l'individu. Un champion à l'approche de la retraite n'aura pas le même traitement qu'un espoir ou qu'une sportive en plein milieu de carrière. On parle alors d'un travail et d'un accompagnement longitudinal qui est mené pour les sportifs de haut niveau.

L'accompagnement s'effectue durant la carrière sportive, mais chaque sportif est également pris en charge lors de sa transition de carrière, pour qu'il puisse bien en amont réfléchir et appréhender ce moment très particulier.

À l'heure actuelle, il est très difficile de pouvoir travailler avec un sportif sans rassembler "autour de la table" tous les acteurs pour qu'il mette en place "son" projet de formation. Ainsi, ce travail complexe s'effectue en lien avec les psychologues cliniciens, les staffs sportifs et parfois également l'entourage proche du sportif. La "photographie" à l'instant "T" est faite pour mettre en place les conditions optimales de son accompagnement et envisager avec lui son avenir. Un projet n'est toutefois jamais figé. Il est interrogé et réinterrogé en fonction des avancées, des arrêts, des "reculs" du sportif. Il évolue en permanence.

De nos jours, le sportif est envisagé dans toutes ses composantes. Charge aux accompagnateurs de rassembler toutes les données pour les interroger, les mettre en perspective et permettre au sportif d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. »



INSEP

INSTITUT NATIONAL DU SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE
11, AVENUE DU TREMBLAY - 75 012 PARIS - TÉL. 01 41 74 41 00

WWW.INSEP.FR

