

GÉRER LA DÉFAITE DANS LA VIE

Ariane Pellaton

Entraîneur des Young Boys, Christian Gross a soutenu Ivan Ergic à Bâle, lors de sa dépression en 2004. Témoignage

Le Temps: Que vous inspire le phénomène de la dépression dans le sport d'élite?

Christian Gross: L'entraîneur de Schalke 04, Ralf Rangnick, qui a démissionné jeudi, est le dernier exemple [le club évoquait un «syndrome d'épuisement physique», le coach de 53 ans n'ayant «plus la force ni l'énergie nécessaires» pour diriger l'équipe, avec qui il fut demi-finaliste de la Ligue des champions et vainqueur de la Coupe d'Allemagne en 2011]. Le développement de la société, en raison des technologies modernes, est toujours plus rapide. Il faut s'y adapter toujours plus vite. Se pose alors une question d'énergie.

- Le sport de haut niveau est-il un métier à risques?

- Les exigences sont bien sûr toujours plus élevées, il y circule toujours plus d'argent, le public est toujours plus demandeur. On se rend compte qu'on ne se satisfait plus. C'est le moment de faire alors une pause. Mais le sport n'est pas le seul exposé. Si l'on considère la course économique, les catastrophes, la pression n'existe pas uniquement dans le sport.

- Dans notre société, le sportif d'élite a-t-il le droit d'être malade, psychologiquement?

- Il est un exemple. C'est pourquoi il est difficile de se rendre compte si quelqu'un souffre de dépression. Le burn-out commence par des troubles du sommeil, un signal d'alarme. Mais rarement les athlètes le disent. Rarement quelqu'un se permet de révéler qu'il a une faiblesse. Nous voulons des gens en bonne santé. Dans le cas d'Ivan Ergic, lui-même a voulu être soigné. Pendant cette période, je me suis entretenu avec ses médecins. Je me suis impliqué pour que son contrat soit reconduit. Tout le club a œuvré dans ce sens.

- Auriez-vous imaginé sa dépression?

- On ne le remarquait pas. Un jour, on a joué à domicile, en Ligue des champions, contre Manchester United. A la 80e minute, je l'ai sorti. Je lui ai expliqué que ce n'était pas à cause de sa performance, mais qu'il m'était très important pour le match du dimanche, contre Zurich. Je me rappelle encore lui avoir dit: «J'ai besoin de toi.» Le dimanche, je n'ai pas pu compter sur lui. Tout a commencé là.

- Comment avez-vous vécu son arrêt?

- J'ai été surpris, car je soutiens toujours mes joueurs, je veux toujours leur bien. On attendait énormément d'Ivan Ergic. Il était présenté comme un joueur d'exception, comme un talent mondial. Parfois, on ne

peut pas tout de suite être performant.

Peut-être qu'on voulait trop de lui tout de suite. Or, le phénomène de burn-out n'est pas lié à l'âge.

- Pourquoi avoir prolongé son contrat, avant de savoir s'il s'en sortirait?

- D'un côté a prévalu l'aspect humain, de la part du club. D'un autre, on avait toujours le souhait qu'il se rétablisse et qu'on puisse à nouveau compter sur lui. Je l'ai toujours responsabilisé pour lui montrer que j'étais derrière lui.

- Peut-on limiter le risque de dépression dans le sport d'élite?

- Les athlètes de haut niveau ont quand même des ressources, ils sont surdoués. Peut-être ont-ils un plus. Mais on doit probablement parler davantage de la défaite, pas seulement d'un match perdu, mais de la défaite dans la vie. Du fait que l'on ne peut pas toujours être du côté du gagnant, qu'il existe une autre facette. On doit parfois se contenter de moins. Et cela, c'est difficile à gérer. Si on en parlait plus à un jeune âge, on supprimerait peut-être un peu les passages à vide.