

LES BLESSURES INVISIBLES

Quand la dépression rattrape les sportifs de haut niveau

Le sport de haut niveau n'immunise pas contre la dépression, en début comme en fin de carrière. L'exemple récent du basketteur américain Larry Sanders, ou ceux du tennisman Andre Agassi et du nageur Ian Thorpe, rappellent que le mal de vivre, moins visible et donc plus pernicieux qu'un trauma physique, n'est pas rare dans ce milieu où la force mentale est érigée en attribut essentiel.

Larry Sanders n'a jamais aimé le basket. Il n'a du moins pas eu la fièvre, celle qui aurait pu le pousser à s'entraîner inlassablement sur les playgrounds de sa Floride natale. Pour se sentir bien, il n'a jamais ressenti le besoin viscéral de jouer jusqu'à ce que l'obscurité ne le force à interrompre ses séances. Adolescent, il ne se promenait pas avec un ballon sous le coude, mais avec un skateboard sous les semelles et une bombe de peinture calée dans l'une de ses mains surdimensionnées.

Meilleur contreur de la NBA il y a deux saisons, le géant (2,11 m) a toujours été un joueur sanguin, solitaire et atypique. Avant les matches, quand la sono du vestiaire des Bucks crachait du rap US, il préférait s'isoler et écouter du gospel dans son casque, pour « *trouver un endroit plus paisible* ». Les jours de repos, il bougeait rarement de sa maison, à Milwaukee, pour s'adonner à sa vraie passion : l'art. Il écrit, dessine, peint, joue la comédie – il fait même une brève apparition dans *Movie 43*, une comédie lourdingue au casting XXL sortie en juin 2013. « *Le basket n'a jamais été ma thérapie* », admettait-il à ESPN en janvier. Il n'avait alors plus joué depuis près d'un mois, pour « *raisons personnelles* ». Les rumeurs allaient bon train concernant les véritables causes de l'absence de l'imprévisible pivot. Pour y mettre fin, Sanders a publié une vidéo le 25 février dernier. Seul face à la caméra, il annonce d'une voix grave et monocorde qu'il quittait jusqu'à nouvel ordre le basket pour soigner son anxiété, ses problèmes d'humeur et sa dépression.

« Je suis un père, un artiste, un écrivain, un peintre, un musicien. Et parfois, je joue au basket »

Depuis ses débuts, Sanders a œuvré à relativiser la place que tenait sa carrière de sportif professionnel dans sa vie. « *J'aime le basket, mais cela ne me consume pas*, expliquait-il déjà il y a plus de deux ans. *Certains tombent amoureux du jeu (...) moi, j'aime son aspect collectif. J'aime surtout rester créatif. La créativité, c'est la seule chose que l'on possède* ». Aujourd'hui, le pivot admet sans mal qu'il appréhende sa carrière de joueur comme le ferait un ouvrier qui trime cinq jours par semaine, sans faire le métier de ses rêves. L'argent ? En choisissant l'option la plus radicale, couper tout lien avec les Bucks, Sanders a fait une croix sur ses deux dernières années de contrat, soit vingt millions de dollars. « *Je n'ai jamais été avide, ce n'est pas avec l'argent que je définis le succès*, explique-t-il. *Le bonheur ne se trouve pas derrière une porte dorée* ».

Basketteur par défaut

Larry Sanders est la dernière preuve que le sport de haut niveau n'est pas un rempart contre les troubles mentaux. Makis Chamalidis, psychologue auteur de l'ouvrage

Splendeurs et misères des champions, estime qu' « être sportif de haut niveau ne signifie pas avoir une bonne santé mentale, car cela suppose une démarche qui n'est pas équilibrante, qui engrange des excès et exige beaucoup de recherche et de travail ». « Les champions, quel que soit le sport dans lequel ils brillent, possèdent tous un caractère très fort, nous explique-t-il. Ils se sentent investis d'une mission. Ils agissent comme le ferait un chercheur au CNRS en quête d'un remède contre le SIDA ».

Sanders ne se sentait pas en mission, et encore moins à la poursuite de quelque cure miraculeuse. S'il s'est fait un nom dans le basket, c'est parce qu'il était grand et athlétique. « Petit, j'étais toujours le premier choisi dans l'équipe, et mon équipe perdait toujours », se désole-t-il. Rendu anxieux par une série de déménagements familiaux lorsqu'il était enfant, Sanders est devenu basketteur professionnel par défaut. Fragile, il n'a pas supporté toutes les contraintes engendrées par un rôle dont il n'a jamais vraiment voulu. « Sans passion, un sportif ne va jamais bien loin », admet Makis Chamalidis.

« Je hais le tennis »

Andre Agassi

Le palmarès d'Andre Agassi (huit titres du Grand Chelem) tend à prouver le contraire, tant la relation entre le Kid de Las Vegas et le tennis a été chaotique. Longtemps, le prodige n'a pas osé avouer qu'il n'aimait pas son sport, qu'il n'a jamais voulu en faire son métier. « Je hais le tennis, écrit-il même dans son autobiographie, *Open*, publiée en 2009. *Je l'ai toujours haï de tout mon cœur, avec une passion sombre et secrète* ». Mais, le don surpassant l'engouement, celui qui fut numéro un mondial en 1995 sombrera deux ans plus tard dans la déprime, terminant au 141e rang du classement ATP. De cette fatigue mentale destructrice, Agassi a réussi à se relever, connaissant ainsi une seconde carrière tout aussi brillante que la première. Il est en cela une exception.

Dans le sport de haut niveau, les problèmes psychologiques ne guettent pas seulement ceux plombés par l'absence ou la perte de motivation. « On ne peut pas vouloir monter au sommet et baigner en même temps dans le bien-être, souligne Makis Chamalidis. *Rechercher l'équilibre et l'excellence sportive, ce n'est pas compatible : un sportif professionnel fonctionne sur un mode quasi-obsessionnel* ». Son analyse va dans le même sens que le constat de Sarah Brisseau-Gimenez, psychologue au CAPS (Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs) de Bordeaux, qui remarque que « les troubles de l'humeur sont très répandus chez les sportifs de haut niveau et ce, de plus en plus tôt ».

La moitié des jeunes sont concernés à l'INSEP

Au CAPS, 20% des 500 jeunes sportifs suivis (entre 14 et 17 ans) font l'objet d'une indication de prise en charge pour des problèmes psychologiques divers. « On fait face à une problématique grandissante d'addiction à la pratique sportive, de besoin impérieux de pratiquer malgré les contraintes, malgré les dommages », explique Sarah Brisseau-Gimenez. Si l'absence de passion chez un sportif professionnel est ravageuse, les risques de burnout sont eux aussi considérables. « Dans une population comme celle de l'Institut

national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP), on décèle des troubles anxieux chez la moitié des jeunes environ », nous confie la psychologue.

Larry Sanders n'a lui non plus pas attendu de passer professionnel pour montrer des signes de fragilité mentale. D'un naturel timide durant sa jeunesse, il était capable de partir dans des colères aussi folles que soudaines. Pour se calmer, il lisait des versets de la Bible qu'il inscrivait sur ses paumes – réflexe qu'il gardera à Milwaukee. Recruté par les Bucks à l'été 2010, il s'était canalisé avant de perdre pied, la franchise justifiant ses absences à coup de communiqués évoquant des « *problèmes personnels* ».

Dans les faits, Sanders est interpellé une première fois en janvier 2013, pour « *cruauté envers des animaux* » (il abandonne ses deux chiots en plein hiver). L'été suivant, il signe une extension de quatre ans à Milwaukee, pour 44 millions de dollars. Brillant sur les parquets, le Floridien lâche prise en dehors. En novembre, il est impliqué dans une bagarre en boîte de nuit. Des caméras de surveillance le montrent, tenant à peine sur ses jambes, jeter des bouteilles de champagne sur un groupe de personnes. Un inconnu s'agrippe alors aux épaules du colosse : ce dernier le met à terre, puis lui envoie une série de droites. Sanders en sortira avec cinq matches de suspension et un ligament touché dans le pouce droit. A peine guéri, en février 2014, un coup de coude de la star des Houston Rockets, James Harden, lui fracturera un os près de l'œil, mettant un terme à sa saison.

Blessure physique, blessure psychique

Pour un sportif de haut niveau, la blessure n'a pas que des conséquences physiques. La perte de rythme (entraînements, matches, déplacements) et l'arrêt soudain de la dépense motrice s'accompagnent, d'après Richard H. Cox, docteur en psychologie du sport, d'une « *baisse de la confiance et de l'estime de soi* » et d'un « *niveau d'émotions négatives très élevé* ». Ces troubles de l'humeur, fréquents en période de rééducation, prennent une dimension dangereuse chez les personnes mentalement fragiles. « *La période de blessure est très propice au développement de troubles dépressifs* », soutient ainsi Sarah Brisseau-Gimenez. L'exemple le plus tragique est celui du footballeur Robert Enke.

En quatorze ans de carrière, le portier allemand a gardé les buts de quelques-uns des plus grands clubs de Bundesliga (Mönchengladbach, Hanovre), faisant même un bref passage au FC Barcelone. Capé à huit reprises, Enke a commencé à souffrir de dépression en 2004. Le décès de sa petite fille des suites d'une malformation cardiaque, deux ans plus tard, a sérieusement aggravé sa condition. Parce qu'il a décidé de ne pas partager sa souffrance, il n'y a que sur les terrains que le portier trouvait son espace de liberté. Mais une série de blessures, tout au long de sa carrière, l'ont privé de cet exutoire.

En 2008, il a si vite retrouvé son meilleur niveau après une fracture de la main que Joachim Löw, sélectionneur de l'équipe d'Allemagne, a envisagé de le titulariser à l'Euro 2010. Mais, huit mois avant le grand rendez-vous, Enke contracte un virus intestinal qui l'empêche de s'entraîner et l'isole pendant dix semaines. Funeste timing. « *Longtemps, il a cru qu'il trouverait le ressort nécessaire pour rebondir*, écrit le romancier Bernard Chambaz dans son essai, Plonger, où il se penche sur la carrière d'Enke. *Il a espéré qu'il le*

trouverait en touchant le fond. Mais aujourd'hui, il a la conviction qu'il n'y a pas de fond. Et il a beau savoir que c'est contraire à sa nature et aux usages, il a le sentiment que la seule liberté qui lui reste, c'est le suicide ». Le 10 novembre 2009, au lieu de rejoindre ses coéquipiers au centre d'entraînement d'Hanovre, Robert Enke arrête volontairement sa voiture sur un passage à niveau au moment où passe le régional express 4427 de Brême. Il avait 32 ans.

Les disciplines où les risques de lésions physiques sont les plus importants sont-elles, pour autant, les plus à même de provoquer des troubles psychologiques ? « *On peut difficilement dire que tel sport va produire telle pathologie. C'est davantage une rencontre entre une personne et des conditions pratiques, propices aux troubles pour cette personne en particulier* », relativise Sarah Brisseau-Gimenez. Pour autant, la psychologue reconnaît « *des tendances* », comme le marathon et « *toutes les disciplines qui exigent des fortes contraintes de poids* ». A l'extrême, ces exigences peuvent mener à de graves pathologies comme l'anorexie mentale. En janvier dernier, trois anciennes sportives de haut niveau s'étaient confiées sur la violence de cette maladie devant les caméras de Stade 2.

« Comment peut-on s'exprimer sur quelque chose dont on a si honte ? »

Le rugby, où les risques de blessures à répétition sont énormes, n'est pas épargné. En octobre 2006, le pilier britannique Duncan Bell est opéré d'une grave blessure au genou qui le tient écarté des terrains pendant dix-huit mois. Jeune divorcé, il attendra la fin de sa carrière, sept ans plus tard, pour dévoiler publiquement qu'il s'est battu pendant tout ce temps contre la dépression. « *En grandissant, mes périodes sombres devenaient de plus en plus sombres*, décrit l'homme aux cinq sélections avec le XV de la Rose au Daily Telegraph. *Même lorsque je tentais de m'éloigner du rugby, je regardais des films tristes en m'identifiant profondément aux personnages* ». Ses coéquipiers de Bath n'ont rien vu venir. Lorsque Bell les a rassemblés en avril 2012 pour leur annoncer la nouvelle, beaucoup ont cru qu'il allait faire son coming-out. Ses confessions constituent désormais le fil rouge d'un film préventif réalisé par la RPA, l'Association des rugbymen professionnels en Angleterre. Le DVD est distribué à tous les joueurs de Premiership, car comme l'assure Nick Mullins dans une chronique publiée sur ESPN après la retraite de Bell, « *le stress et la dépression sont deux des nouveaux problèmes les plus préoccupants* » du monde du rugby.

L'athlète ne peut compter que sur lui-même

Quand il ruminait ses idées noires, Duncan Bell ne se confiait qu'à une seule personne : David Flatman, son coéquipier. « *La première chose que j'ai ressentie, c'était de la compassion, avoue ce dernier dans le film de la RPA. Puis, c'était la culpabilité de ne pas l'avoir aidé plus tôt* ». « *Dans les sports collectifs, il est possible de se cacher derrière le groupe*, souligne Makis Chamalidis. *Ce n'est pas le cas dans les sports individuels où l'athlète ne peut compter que sur lui-même et se trouve plus facilement isolé* ». Dans Open, Andre Agassi compare le tennis à « *un exil sur une île (...), proche de l'isolement cellulaire* ».

Larry Sanders a une théorie complémentaire : quelque soit le sport, individuel comme collectif, les athlètes assignés aux tâches défensives – comme lui – sont davantage

susceptibles de souffrir de troubles psychologiques. « *L'anxiété joue un rôle déterminant dans la défense, assure-t-il. Ce n'est pas anodin si les défenseurs sont plus fragiles que les autres. Ils utilisent cette angoisse, cette énergie nerveuse* ». Et de remarquer que les meilleurs défenseurs NBA ces dernières saisons (Dennis Rodman dans les années 1990, Metta World Peace dans les années 2000) sont des joueurs aux personnalités fortes, instables et lunatiques.

Plusieurs exemples bouleversants en NHL (le championnat nord-américain de hockey) soutiennent ce postulat. Le 15 août 2011, Rick Rypien, joueur des Canucks de Vancouver, se suicide. Le 31 du même mois, Wade Belak, ancien membre emblématique des Toronto Maple Leafs, se donne à son tour la mort dans son appartement. Ces deux drames font suite à l'overdose accidentelle et mortelle (mélange d'alcool et d'oxycodone, un antidouleur) de Derek Boogard, des New York Rangers, trois mois plus tôt. « *Les circonstances de chaque cas sont uniques mais ces événements tragiques ne peuvent être ignorés, s'était alors alarmé la ligue. Nous sommes décidés à déterminer si des actions concrètes peuvent être posées pour améliorer le bien-être des joueurs* ». Ces trois cas n'étaient pas isolés. Les trois hockeyeurs souffraient de dépression. Les trois, aussi, endossaient le même rôle officieux au sein de leurs équipes respectives : celui du « *goon* », autrement dit du bagarreur, dont la tâche est d'intimider physiquement l'adversaire, prêt à jeter les gants et à pousser la provocation jusqu'au sang. Des durs à cuire en dehors, fragiles en dedans. « *J'ai soigné mes problèmes mentaux. Je n'ai jamais été aussi heureux, et jamais le hockey n'a eu autant d'importance à mes yeux* », avait promis Rick Rypien, cinq mois seulement avant son suicide.

« Je ne veux pas mourir là »

Marie-José Pérec

La plupart des athlètes victimes de troubles dépressifs évoquent aussi les conséquences de la pression extérieure. Avant de faire connaître ses symptômes, Larry Sanders disait déjà : « *Il faut tout savoir gérer d'un coup. La famille, la maison... la vie. En plus de tout cela, mon rôle de sportif professionnel m'oblige à être performant. C'est intense, et le moindre faux pas finira sur le web, commenté par des millions de personnes. La vie privée n'existe plus. C'est comme si je l'avais cédée contre l'argent (de mon contrat). Sauf qu'il n'y a plus aucun moyen d'acheter un peu de calme* ».

En 2000, Marie-José Pérec aurait pu faire le même constat ou presque. Lors des Jeux de Sydney, son duel face à Cathy Freeman sur 400 mètres se présentait comme l'un des événements phares de la quinzaine. Traquée par les médias, la porte-drapeau tricolore des Olympiades 1996 n'en était pas sortie indemne. « *La presse australienne me prend dans son viseur. Partout les gens me reconnaissent, m'apostrophent, d'autres me brocardent, se souvient-elle dans son livre autobiographique Rien ne sert de courir. Il plane dans l'air une extrême tension à mon égard, un climat d'hostilité. La pression est forte (...) La presse locale chauffe les esprits (...) Je ne pense plus alors qu'à quitter à jamais ce pays qui veut me faire disparaître* ». Pour « *ne pas mourir là* », elle avait choisi l'évidence : la fuite. Elle n'échappera pas aux critiques ni au matraquage médiatique, mais gardera la conviction de s'être arrêtée au bord du gouffre.

Sebastian Deisler, lui non plus, n'a pas supporté d'être l'homme providentiel. « *L'espoir du football allemand* », « *le renouveau de la Mannschaft* » annoncé sur toutes les Unes de Bavière au début des années 2000 a su se relever de cinq opérations au genou. Mais le business du football moderne et le jeu médiatique l'ont inlassablement remis à terre. Ils l'ont rongé. Après deux traitements en institut de psychiatrie, Deisler a mis un terme à sa carrière en 2006, à l'âge de 25 ans. « *Un jour, je me suis assis dans mon appartement. J'étais connu dans toute l'Allemagne. J'étais au sommet. Une Mercedes était garée devant ma porte. Mais je n'étais pas heureux. Je me suis demandé 'qu'est-ce que tout cela veut dire ?' J'étais désespérément malheureux* », écrit-il dans son autobiographie au titre sans équivoque : *De retour dans la vie*. Il y a six ans, un journal local a appris qu'un certain Sebastian Deisler venait d'ouvrir à Fribourg une boutique de produits artisanaux fabriqués dans la région himalayenne.

Pour Alexis Vastine, la route vers la dépression a été pavée de sueur, de larmes et d'injustices. Privé d'une finale olympique par une première décision arbitrale douteuse en 2008, le Normand a subi le même affront en quarts de finale, quatre ans plus tard. Il ne le lavera jamais, décédé dans un crash d'hélicoptère en Argentine, au début du mois de mars, pendant le tournage d'une émission de télé-réalité. Le boxeur avait pourtant remporté le plus personnel des combats en retrouvant ses repères après avoir lâché prise suite aux JO 2012. « *Dans les mois qui ont suivi Londres, j'ai complètement craqué, racontait-il à L'Équipe Magazine en février 2013. Au-delà même du sport, c'est un pan de ma vie qui s'est écroulé* ».

La boxe l'a détruit ; elle l'a dégoûté. Il s'en veut d'avoir sacrifié sa jeunesse pour elle. « *J'ai pris le parti de faire un break. S'en est suivi ce qu'on peut appeler une dépression. J'ai fait de la boulimie (...) et je n'ai pas été très sérieux avec l'alcool. Même le suicide, un temps, m'a traversé l'esprit* ». Début 2014, Vastine s'isole au Creps de Bourges et goûte de nouveau à la douce saveur de l'ambition. « *Grâce à la dépression, je sais vraiment, désormais, ce que je veux être* », clame-t-il. Le golden boy veut « *(s') ouvrir sur les autres, penser ring bien sûr, mais aussi guitare, théâtre, mode* ». Il gagne les Championnats du monde militaire et perd les onze kilos qu'il avait pris en quelques mois. Rio était au bout du chemin.

Le sportif s'exprime par le corps, pas par la parole

Alexis Vastine et Larry Sanders ont pour point commun d'avoir osé parler publiquement de leur condition psychologique avant d'avoir tiré un trait définitif sur leur carrière. C'est une rareté dans le monde du sport professionnel. Et pour cause : « *C'est un milieu où l'on s'exprime naturellement peu*, analyse Makis Chamalidis. *Le sportif s'exprime par le corps, pas par la parole* ». Le sport de haut niveau suppose que l'athlète incarne la puissance physique et la solidité mentale. Dans l'esprit des sportifs, évoquer un état dépressif reviendrait donc moins à dévoiler une maladie (ce dont il s'agit véritablement) qu'à révéler une faiblesse. « *Faire la démarche les déstabilise, les déstructure*, confirme Sarah Brisseau-Gimenez. *Cela s'oppose aux objectifs de performance. Cela entre également en contradiction avec la tolérance à la souffrance, physique comme mentale, dont un athlète de haut niveau est censé faire preuve.* »

Jouer la carte du franc-parler, dans certains sports, c'est aussi prendre le risque de partir avec un désavantage aux yeux des potentiels recruteurs, et donc remettre en cause la

suite de sa carrière. Royce White, basketteur hyper-anxieux et phobique de l'avion, a publiquement fait part de ses symptômes au moment d'arriver en NBA à l'été 2012. Joueur athlétique et polyvalent, il a été sélectionné par les Houston Rockets qui ne l'ont pas fait jouer une seule fois. Le manager de la franchise texane Daryl Morey, après l'avoir transféré à Philadelphie, a même parlé de White comme du « *pire choix de l'histoire de la ligue* ». L'an passé, il a joué ses premiers matches NBA à Sacramento, mais n'a pas marqué le moindre point en neuf minutes de jeu. Il est désormais sans club.

La drogue, l'ultime remède

Incapable de se confier à ses coéquipiers, et encore moins au grand public, Larry Sanders a longtemps tenté de se soigner avec les moyens du bord. L'antidouleur (la Vicodin) qui lui a été prescrit ne lui fait aucun effet. Quand il est seul, chez lui, il s'impose « *un camp mental et spirituel* ». Le pivot médite, fait du yoga. Fin 2014, il quitte soudainement un entraînement des Bucks. Des joueurs sont obligés de le rattraper pour le convaincre de rester, mais il ne reviendra à plus aucun meeting collectif jusqu'à la publication de la vidéo. Sanders s'est tourné vers la marijuana, pour « *une approche plus naturelle* », et parce qu'il croit fermement en ses vertus thérapeutiques. Il refuse d'entendre que la drogue a aussi pour effet d'exacerber certaines conditions psychologiques et aggrave l'état d'une personne en état de dépression.

« *Avant d'être un problème, la drogue est une solution pour la personne qui souhaite faire face à ces émotions, précise Sarah Brisseau-Gimenez. L'idée première est de trouver un exutoire, une fuite vers l'avant. Sauf que ce n'est pas adapté. Cela ne permet pas de mieux comprendre sa blessure et de donner du sens à son activité.* » Ce dérivatif peut prendre plusieurs formes. Pour l'ex-nageur Ian Thorpe, c'était l'alcool. « *Même ma famille ignore que j'ai passé une grande partie de ma vie à me battre avec une dépression rampante (...), un terrible trou noir, écrit l'Australien dans C'est moi, son autobiographie. Je suppose qu'il était inévitable que je me sois tourné vers des moyens artificiels pour maîtriser mes sentiments et j'ai trouvé l'alcool* ». Alexis Vastine a choisi la même échappatoire. Au plus bas, le boxeur sortait « *quasiment sept jour sur sept* », se servait une bière au réveil puis, le soir, s'asseyait à la table d'un bar avec pour seul objectif de se « *mettre une caisse* ».

« Au début, je regrette. Puis je suis envahi par une vague d'euphorie »

Andre Agassi

« *Seuls les boxeurs peuvent comprendre la solitude des joueurs de tennis* », semble le soutenir Andre Agassi dans son autobiographie. Dans sa période la plus sombre, l'Américain a consommé à plusieurs reprises de la méthamphétamine, une drogue stimulante hautement addictive. « *Le coup de barre fait inévitablement partie d'un projet de sportif de haut niveau, soutient Makis Chamalidis. Les moments de doute aussi. Mais quand personne n'est là pour écouter ou que l'athlète refuse de parler...* »

Agassi se souvient du moment où il a plongé, en 1997. Il écrit : « *Mon assistant ('Slim') me demande s'il veut que je me défonce avec lui. De la cristal meth. On l'appelle 'gack', car, paraît-il, c'est le son que l'on fait après l'avoir sniffé. Slim me dit qu'après en avoir consommé, on se sent comme Superman. Comme si ces mots venaient de la bouche de quelqu'un d'autre, je m'entends lui répondre : 'Et merde, tu sais quoi ? Ouais'. (...) Slim*

dépose un peu de poudre sur la table basse. J'en sniffe. Je m'allonge pour réaliser que je viens de franchir le Rubicon. Au début, je regrette. Puis, je suis envahi par une vague d'euphorie qui balaye toutes mes pensées négatives. Je ne me suis jamais senti si heureux, si plein d'espoir. Je suis saisi par un profond désir de faire le ménage. Je nettoie l'appartement de fond en comble. Je dépoussière les meubles. Je fais les lits. Je récurve la baignoire ».

L'entourage pour premier rempart

Le mystérieux Slim évoqué par Agassi n'est pas seulement son fournisseur : il est l'une des rares personnes sur laquelle le tennisman s'était reposé à cette époque. Il avait intégré sa « *garde rapprochée* », groupe d'individus que Makis Chamalidis érige en premier rempart contre les troubles psychologiques chez les sportifs professionnels. « *Que ça soit un père, un frère, un agent ou un entraîneur, la qualité de l'entourage joue un rôle primordial* », assure le psychologue. Il ne s'agit pas d'être entouré par un grand nombre de personnes, mais par des personnes dignes de confiance. « *Des stars comme Roger Federer ou Rafael Nadal (dont l'entraîneur est aussi l'oncle, ndlr) ont constitué une garde rapprochée extrêmement réduite, mais composée de personnes qui apportent leurs compétences et, surtout, restent à leur place* », poursuit celui qui travaille depuis plus de quinze ans avec la Fédération Française de Tennis.

Pour illustrer son propos, il évoque l'exemple de ce jeune tennisman dont le père se prenait pour l'entraîneur et se vantait de tous les succès de son protégé, s'appropriant ses mérites. « *Son comportement créait un puissant déséquilibre. A chaque fois, le garçon avait le sentiment de jouer beaucoup plus qu'un simple match de tennis*, raconte Makis Chamalidis. *Alors, pour punir son père, il s'est mis à faire exprès de perdre* ». Le sport de haut niveau est un monde complexe où la jalousie et la séduction, qui occupent des places envahissantes, sont de puissants déstabilisateurs psychologiques. « *Quand la perversion, le narcissisme ou la manipulation extérieure s'immiscent dans le développement d'un sportif, c'est le début de la fin* », conclut le psychologue. Outre la famille, l'entourage sportif et médical de l'athlète (préparateur physique, ostéopathe, kinésithérapeute) joue un rôle déterminant dans la prévention de ces interventions extérieures néfastes. En ce sens, les nouvelles générations d'entraîneurs, qui ont fait de la préparation mentale, constituent une évolution bénéfique car contribuant à une meilleure prise en charge des troubles psychologiques.

« Élever son âme »

Phil Jackson, l'ancien coach des Chicago Bulls et des Los Angeles Lakers a toujours accordé une importance décisive à l'aspect psychologique du sport. Il imposait à ses joueurs des séances de méditation et leur donnait des conseils de lecture de sorte à ce que chacun puisse « *élever son âme* ». Fasciné par la philosophie bouddhiste, l'homme aux onze titres NBA reste pourtant une exception dans le milieu sportif où la présence de psychiatres dans le staff est souvent accueillie avec méfiance et scepticisme.

« *C'est une question d'éducation et de formation*, confirme Sarah Brisseau-Gimenez. *L'entourage du sportif est de plus en plus sensibilisé, mais la psychopathologie reste une problématique récente*. ». Ouvert en 2001, le CAPS où elle travaille demeure, quatorze ans plus tard, la seule unité hospitalière française entièrement dédiée au traitement psychologique des sportifs. L'équipe, composée de médecins, de psychiatres et

d'addictologues, effectue des missions de prévention sous forme d'ateliers, répond aux commandes ministérielles et s'entretient individuellement avec des athlètes dans le cadre du « *suivi longitudinal du sportif de haut niveau* ». Institué en 2004 par le ministre des Sports de l'époque Jean-François Lamour, ce dernier impose aux sportifs professionnels tricolores un bilan psychologique annuel.

« *C'est un petit check-up mental qui permet de voir si tout va bien au niveau du sommeil et de la nutrition notamment*, précise Makis Chamalidis. *Ça vaut ce que ça vaut* ». Rares sont les structures qui, comme l'INSEP, dépendent du Ministère et disposent donc d'un service médical organisé pour déceler tout au long de l'année des éventuels problèmes psychopathologiques. Ailleurs, c'est au sportif de faire lui-même la démarche d'approcher un psychologue. L'encadrement de la santé mentale n'est donc « *pas assez organisé* », mais Sarah Brisseau-Gimenez rappelle qu'il s'agit d'« *un travail de longue haleine, qui se développe sur la durée* ».

« Je veux ouvrir le débat »

Larry Sanders

En NBA, pourtant, Larry Sanders a bénéficié d'un suivi quasi-privilegié. Le contrat du joueur comprenait une clause lui assurant le soutien de son équipe pour soigner sa santé mentale, comme pour toute intervention consécutive à une blessure physique. « *Les Américains pensent en termes de package*, se félicite Makis Chamalidis. *En France, on n'a pas le même état d'esprit. On est beaucoup moins dans l'anticipation* ». Les Bucks avaient même engagé un psychologue, Ramel Smith, installant son bureau à quelques pas du terrain d'entraînement. Mais Sanders n'a commencé à lui parler qu'après son premier test positif à la marijuana.

A la fin du mois de janvier 2015, le basketteur s'est décidé. Il a rejoint le Rogers Memorial Hospital, à 45 minutes du centre de Milwaukee, afin de suivre un traitement d'un mois contre l'anxiété. Mais il a exigé que ce programme soit indépendant, c'est-à-dire ni payé, ni supervisé par la franchise NBA. Après vingt jours de soins intensifs, le Buck a soudainement quitté l'hôpital. Sa médication ne devait s'achever qu'une semaine plus tard, et les docteurs ont été consternés en apprenant que le joueur s'était envolé pour les Caraïbes, d'où il a informé son agent qu'il souhaitait rompre son contrat NBA.

Libérer la parole

Ce comportement, qui véhicule l'image d'un personnage indécis et désobéissant, est préjudiciable pour tous ceux qui appellent au développement de soins psychologiques plus avancés, mieux orchestrés. Sous couvert d'anonymat, un agent NBA a même estimé que cela pourrait inciter les structures sportives à ne plus proposer le moindre soutien médical pour les problèmes mentaux, même si la vidéo publiée par Sanders dans la foulée de son départ précipité a permis de calmer le jeu. « *Je veux ouvrir le débat* », y témoigne ce dernier. Il réclame aujourd'hui la mise en place d'un réseau qui permettrait aux sportifs dépressifs de se retrouver pour discuter de leurs maux librement, sans le moindre jugement.

« De toute façon, à chaque fois qu'une victime de troubles mentaux racontera ses combats intérieurs, la lutte contre ce tabou fera un énorme pas en avant », a défendu Royce White, interrogé sur un talk-show radiophonique américain. Car il ne s'agit pas seulement de développer des soins : il faut aussi et d'abord briser la glace. « Le traitement médicalisé des problèmes psychologiques doit être combiné à une approche beaucoup plus humaine, soutien Makis Chamalidis. Il faut inciter les sportifs à se lâcher, à dire ce qu'ils ont sur le cœur. Il suffit de retracer le parcours des athlètes dépressifs pour voir que s'ils ont craqué, c'est surtout parce qu'ils n'avaient personne à qui se confier. »

Pour libérer cette parole, priorité doit être donnée à la prévention et à l'éducation. Les troubles psychologiques, parce qu'ils sont invisibles, ne sont aujourd'hui ni reconnus avec la même gravité, ni soignés avec la même précaution que les blessures physiques. Même dans le sport de haut niveau où le corps prévaut sur l'esprit, ce déni doit aujourd'hui être considéré comme une aberration.

© 2015 France Télévisions