

DÉPRESSION ET SPORT DE HAUT NIVEAU

Haut niveau: la dépression guette en bout de piste«Souffrance», «blessure narcissique», «angoisse», le psychologue Patrick Bauche détaille les difficultés de la vie après le sport.

Gilles DHERS 23 novembre 1998 - INTERVIEW - Rouen envoyé spécial

Il y a une vie après le sport mais la plupart des sportifs n'y sont pas prêts. «Etat de fin de grâce», «deuil d'une image idéale de toute-puissance», «dépression du vide», le psychologue clinicien Patrick Bauche s'est penché sur les symptômes de ces «retraités» précoces (1). Un travail à partir d'entretiens avec des athlètes, de niveau national ou international, dans des disciplines individuelles, «soit en pleine heure de gloire, soit sur le point de devenir entraîneur, soit blessés, pas forcément de manière irréversible, mais qui étaient donc en situation d'arrêt de la pratique sportive». Entretien.

Pourquoi comparez-vous le sport de haut niveau à une pratique addictive?

Parce que l'acte sportif est générateur de plaisir. Et nous savons depuis Freud que tout être humain ne peut pas renoncer au plaisir dès lors qu'il l'a rencontré une fois. Dans le sport de haut niveau, cette addiction ne concerne pas seulement le corps de l'athlète mais aussi son environnement psychique: la compétition, le regard du public, gratifiant, narcissisant" Chez le sportif de haut niveau, la quête de reconnaissance se trouve exacerbée.

Est-on en état de manque lorsque l'on arrête?

Durant sa carrière, le sportif n'a pas pu forcément s'individualiser. Les champions vivent entre eux, en autoprojection et en auto-identification, ce qui crée des liens de dépendance psychique. Lorsque le sujet rompt ou se trouve mis dehors du dispositif, il peut aller rechercher ce lien de dépendance sous une autre forme, comme la toxicomanie. Le sport est une activité sublimée, un plaisir culturellement reconnu. Or, il existe un danger de se replier dans la recherche de plaisirs nettement moins sublimés.

Ce besoin de reconnaissance est-il conscient?

Généralement, ces sportifs de haut niveau ont débuté dès l'enfance. Cette reconnaissance fait partie intégrante de ce qu'ils sont, de leur activité et de leur façon de concevoir la vie" En sont-ils conscients ou inconscients? On ne peut pas faire de réponse tranchée, mais cela reste probablement pour une grande part inconscient. L'arrêt a une valeur de révélation d'un état qui était méconnu en tant que tel.

Quels symptômes avez-vous notés chez ces sportifs qui s'arrêtent?

D'abord une dépression sans objet, un sentiment de vide. Une réelle souffrance: comme avoir perdu quelque chose sans savoir ce que l'on a perdu. On ressent une baisse de l'estime de soi, le sentiment de ne plus être reconnu dans le regard de l'autre, une blessure narcissique. On éprouve le sentiment de ne plus exister. l'athlète ressent des symptômes d'agitation, d'angoisse qui laissent penser que l'activité physique en elle-

même a une fonction rassurante. L'exemple de l'Insep (Institut national des sports et de l'éducation physique, à Vincennes, où s'entraînent les sportifs de haut niveau, ndlr) est significatif car c'est un microcosme. Quand l'athlète en sort, il perd ce contenant et se retrouve confronté à un monde nouveau. Tout son univers éclate. Il y a alors un véritable travail de deuil à effectuer?

faire ce travail, c'est déjà reconnaître la réalité des événements, reconnaître la perte de la performance et ensuite admettre qu'elle est définitive. Il ne suffit pas de se dire «je ne serai plus champion», mais il faut l'accepter totalement, jusque dans son inconscient. Puis il faut tenter de transférer cet investissement dans la pratique sportive sur d'autres domaines, d'autres objectifs.

Faut-il imaginer des lieux thérapeutiques pour ce travail de deuil?

Il peut y avoir une action déjà de la part de la famille ou du conjoint. Au-delà, des lieux existent pour favoriser, à travers la parole, une intégration psychique profonde de cette réalité et une alternative. Le fait d'être entendu peut être un temps de restauration narcissique.

Peut-on faire de la prévention avant l'arrêt de la pratique sportive?

Tout sportif n'est pas un dépressif potentiel. Mais il faut accorder beaucoup d'importance à l'anticipation, à la prévention. Imaginer le pire permet toujours d'être mieux protégé que si l'on a tout fait pour ne jamais l'imaginer. Il serait intéressant de multiplier l'expérience du Centre psychologique du sport, à Montpellier, où des sportifs peuvent consulter des psychothérapeutes en tout anonymat et gratuitement. Et pas seulement les sportifs, mais également leur entraîneur et leur famille. Il est important pour des athlètes de pouvoir rencontrer des gens avec lesquels ils peuvent évoquer leurs craintes sur leur devenir.

Ce centre est-il unique dans son genre?

Malheureusement, oui. Généralement on s'occupe du sportif par le corps, mais il ne faut pas le réduire au physique. Il est important de se soucier de sa dimension psychique avant qu'il ne soit malade. L'idéal serait qu'un psychologue clinicien fasse partie des staffs et que le sportif puisse le consulter au même titre qu'un kiné ou un médecin. Il pourrait également l'aider dans la gestion de la passion, de la médiatisation. Le monde du sport est encore sous-développé sur le plan de la prise en charge globale: un certain nombre de choses sont reconnues comme fondamentales dans le monde de la petite enfance par exemple, et sous-estimées dans l'univers des sportifs, où parfois on commence très jeune.

Vous insistez sur le rôle de la famille. Or, c'est souvent l'entraîneur qui fait office de "famille". Du coup, quand le sportif arrête, c'est comme s'il perdait son père d'adoption. Entre l'entraîneur et l'entraîné, on est toujours menacé d'investissement excessif et réciproque. La notion psychanalytique de dyade mère-enfant risque de se reproduire dans la relation entraîneur-entraîné. Il est souhaitable qu'il y ait toujours un tiers (le père).

Certains sports sont-ils plus difficiles que d'autres à arrêter?

C'est moins une question de sport que d'âge. Dans une carrière sportive, il y a une tentative d'annuler le temps. Le traumatisme de l'arrêt sera peut-être moins important pour un judoka qui a pu poursuivre sa carrière jusqu'à 35 ans que pour une gymnaste qui doit stopper la sienne à 18 ans. Adolescent, on n'est pas du tout dans la même dynamique psychique qu'adulte. La difficulté d'arrêter est-elle proportionnelle au niveau atteint?

C'est vraiment du cas par cas. Le but d'être le meilleur est commun à tous les sportifs. Que ce but soit atteint ou pas n'augmente ou ne minimise pas la souffrance. Ce qui importe, c'est la nature de l'investissement dans le sport.

Souvent, des sportifs deviennent entraîneurs. Est-ce un moyen d'atténuer le traumatisme de l'arrêt?

Devenir entraîneur, c'est un bon exemple de déplacement d'investissement psychique. C'est déjà une façon de s'en sortir. Mais ça n'évacue pas pour autant la souffrance initiale de l'arrêt. Le danger est que cette solution ne fasse qu'entretenir la problématique pathologique, si le sportif devenu entraîneur projette sur ses élèves ce qu'il a vécu ou aurait aimé vivre. D'un autre côté, s'il a pu faire un vrai travail de deuil, il peut devenir un excellent entraîneur, parce qu'il va savoir, justement, prévenir les effets néfastes.

(1) Patrick Bauche est chercheur au Laboratoire de psychologie pathologique et de la santé de l'université de Rouen, dirigé par le professeur Anne Aubert-Godard. Il vient de soutenir une thèse intitulée «Conséquences psychiques et psychopathologiques de l'arrêt de la pratique sportive chez l'athlète de haut niveau».

DHERS Gilles