

# LA DÉPRESSION DES SPORTIFS D'ÉLITE

Ariane Pellaton

**Face au culte de la performance, la dépression des athlètes de haut niveau reste un sujet tabou mais réel. Les spécialistes évoquent un environnement très restrictif. Enquête au cœur du vague à l'âme**

Le sujet apparaît sporadiquement, mais la liste des sportifs d'élite touchés par la dépression n'en est pas moins réelle. Du cricket au rugby. Début septembre, le hockey nord-américain de la NHL enregistrait son troisième décès en quatre mois, avec le suicide de Wade Belak. Après celui de Rick Rypien, et la mort de Derek Boogaard, d'un mélange d'alcool et d'analgésiques. En Bundesliga, le gardien remplaçant de Hanovre, Markus Miller, annonçait son hospitalisation pour épuisement mental.

«Chez le sportif, la dépression prend des formes particulières: un arrêt brutal de la pratique, des blessures à répétition, une fatigue intense ou une perte de performances inexplicables», souligne Sabine Afflelou, psychiatre et responsable du Centre d'accompagnement et de prévention pour les sportifs (CAPS) à Bordeaux, unique en France. «Souvent, le sportif d'élite perd un temps fou à passer de spécialiste en spécialiste.» Avant que la dépression ne soit diagnostiquée.

Derrière la scène, il livre alors un autre combat. «Selon certains collègues américains, dans la population d'athlètes, 25% des femmes et 12% des hommes auraient des troubles de style dépressif – contre 15% dans la population normale», relève Lucio Bizzini, ancien footballeur et aujourd'hui psychologue. «Ça me paraît beaucoup. Je serais prudent sur la causalité linéaire», selon laquelle le sport de haut niveau provoque ces troubles. «Le milieu est aussi une école de résistance.» Et d'ajouter toutefois: «Dans les enseignements donnés aux entraîneurs, on ne m'a jamais posé la question d'intervenir sur le sujet. Le discours se fait sur des cas uniques, qui relancent la discussion, comme ça peut l'être dans un monde de paillettes.» Se basant sur d'autres troubles, par exemple alimentaires, Sabine Afflelou est catégorique: «Le sport intensif est fragilisant sur le plan psychopathologique.» Au-delà de la vulnérabilité individuelle, Mattia Piffaretti, psychologue du sport, rapproche le sportif d'élite des «pilotes d'avion ou médecins urgentistes. Le diktat de la performance est tel qu'il est difficile d'admettre de devoir s'arrêter.»

La dépression, le sport de haut niveau l'exprime au travers de témoignages rares. Ex-joueur du Canadien de Montréal, marqué par les décès survenus en NHL, Stéphane Richer revenait sur son vécu. «Quand j'ai manqué mon suicide, je me suis retiré du hockey», confiait-il en août à CKAC Sports. «J'étais à Tampa, j'étais fatigué mentalement et rien ne fonctionnait. J'avais été échangé de Montréal à Tampa puis à Saint-Louis en peu de temps. Je me posais beaucoup de questions. Tout allait mal et tout semblait noir. On me disait que j'étais gros, grand et fort et que j'étais un joueur de la Ligue nationale, d'arrêter de me plaindre, que je n'étais pas supposé avoir des problèmes. Le glamour, l'argent, l'entourage... Que tu sois un joueur de hockey ou n'importe quel autre humain, les problèmes, ça fait partie de la vie. Mais, dans notre milieu, on n'est pas supposé se plaindre.» Ou encore: «Les gars cherchent de l'aide, mais on met toujours une étiquette

sur ces gars-là.» L'ancien joueur du Lightning de Tampa Bay, Todd Fedoruk, a, lui, cherché à camoufler ses problèmes dans la drogue: «Je n'avais plus d'intérêt pour le hockey, je ne me souciais plus de ma famille», révélait-il en septembre à Associated Press. «Plusieurs joueurs dans ma position vivent avec ce genre de démons.»

Le sport d'élite fait régner le tabou. «Jusqu'à la fin, il a eu peur que cela se sache», déclarait la veuve de Robert Enke, au lendemain de son suicide, en novembre 2009. Pressenti pour garder les buts allemands lors de la Coupe du monde 2010, le gardien de Hanovre a tu sa dépression pendant six ans. C'est précisément pour briser le silence que l'ancien capitaine du FC Bâle, Ivan Ergic, s'est ouvert publiquement sur sa propre souffrance, après son traitement, mentionnant les projections sociétales qui enferment les athlètes. «Le sportif d'élite appartient à tous et pas à lui-même», analysait-il dans le Tages-Anzeiger, en 2009. «Dans ce monde, quiconque ne montre pas que dureté et acharnement, mais se permet aussi de faire preuve de sentiment, est immédiatement affublé de qualificatifs féminins. Dans la réserve de machos qu'est le football, cela représente l'humiliation suprême. Ces adjectifs trahissent les complexes d'une société patriarcale.»

Lucio Bizzini corrobore le propos. «Le cas des hockeyeurs canadiens ne me surprend malheureusement pas. En Amérique du Nord, on a une culture de la force et du «fighting». Dans un milieu où, si on n'est plus fort, on n'est plus rien.» Mattia Piffaretti se réfère aux athlètes qu'il a suivis: «L'identité sportive devient parfois un justaucorps limitatif. Les comportements déviants comme la prise de produits à titre récréatif se développent pour compenser le côté restrictif de cette identité.»

A l'attitude de combativité se conjugue le façonnement de l'individu, voué à la seule pratique de son sport. «On exige qu'il soit monomaniacque», résume Christian Neys, médecin psychologue spécialisé dans l'accompagnement des sportifs, à Liège – il fut engagé un temps au club du Standard – utilisant un terme issu de la psychiatrie. Dans le traitement des troubles dépressifs, le CAPS mise ainsi, notamment, sur la construction identitaire. Soit sur la réappropriation d'intérêts diversifiés, afin que l'existence ne se réduise pas au sport. A ce titre, Mattia Piffaretti défend une planification de carrière multifacettes, à long terme. «Aujourd'hui, on a beaucoup insisté sur la spécialisation précoce. Au-delà du sport-études, il s'agirait de développer des projets dans l'idée de se recycler, de savoir quelles compétences le sport d'élite a permis d'acquérir, utiles après le sport.» Mais avant tout, il s'agit peut-être d'accorder au sportif d'élite la capacité de réflexion, outre l'objet qu'il représente, précieux ou jetable. Christian Neys retient de son expérience des athlètes «qui pouvaient tout à fait bien dire ce qui ne va pas. Il ne faut pas dramatiser le problème: mais évoquer comment s'en sortir, car on s'en sort.»