

LE CHAMPION FACE AU DÉFI DE LA GRAVE BLESSURE

Du podium au bloc opératoire

Le Monde.fr | 20.12.2012 Par Thomas Héteau

"Cent fois, mille fois j'ai essayé de comprendre le pourquoi du comment. Pourquoi ai-je lâché cette barre ? Pourquoi à ce moment-là ? Mais je n'ai toujours pas d'explication."

Voilà un an presque jour pour jour que le champion du monde de gymnastique Thomas Bouhail cherche les réponses à ses questions. Depuis ce 24 décembre 2011 où une improbable chute à la barre fixe tourna au drame.

Ce ne sont pas tant les conséquences directes de cette mauvaise réception – une triple fracture du plateau tibial – qui éloignent aujourd'hui l'acrobate des praticables, que les complications médicales qui ont suivi. Victime d'un syndrome des loges postopératoire détecté beaucoup trop tard, le vice-champion olympique 2008 au saut de cheval a dû subir une ablation d'une partie des muscles de la jambe gauche, évitant de justesse l'amputation, et se bat désormais pour retrouver l'usage de son pied. Triste ironie de l'histoire, la fracture initiale est, elle, pratiquement oubliée.

"Je rentre à l'hôpital pour un traumatisme osseux du genou et je me retrouve avec une invalidité du pied. Voilà le résultat d'une succession d'erreurs, d'aberrations, de je-m'en-foutisme, résume-t-il, amer. Heureusement, ils ont quand même pu sauver ma jambe", raconte-t-il. Lui qui aurait dû se battre pour l'or olympique cet été à Londres a donc suivi le parcours de ses coéquipiers en simple spectateur. Désormais concentré sur sa rééducation, il ne se résigne pourtant pas (encore) à tirer un trait sur sa carrière d'athlète. Trop tôt peut-être. Trop difficile sûrement. *"J'ai encore cette flamme allumée en moi, avoue-t-il. Bien sûr, en étant le plus sincère possible, je sais que cette blessure n'est pas anodine mais j'essaie de me dire que rien n'est impossible, seulement que ce sera plus long et plus difficile."*

ACTEUR DE SA PROPRE VIE

Courageux diront les plus optimistes, utopique répondront les autres. Mais somme toute assez compréhensible dans le raisonnement. Car pour le gymnaste, il ne s'agit pas de nier la réalité mais simplement de ne pas subir son propre destin en se donnant une chance, aussi minime soit-elle, de mettre lui-même un terme à sa carrière. *"Au moins, j'aurais essayé et personne ne décidera pour moi, insiste-t-il. Psychologiquement, cela change beaucoup de choses et je pourrais me reconstruire plus facilement derrière. J'ai encore ce blocage de me dire que c'est la fin. Ce n'est pas possible, ça ne peut pas se terminer comme ça."*

Une phrase que se répètent inlassablement tous les écorchés du sport, et ce, même après les pires blessures. Champion du monde de tumbling en 1988 et 1990, Pascal Eouzan a lui ainsi été incapable de faire une croix sur sa carrière malgré un grave accident survenu lors d'une compétition quelques semaines seulement après son deuxième titre

mondial. Un bilan pourtant très lourd – genou cassé, fémur et bassin fracturé – mais encore et toujours cette irrésistible envie de revenir sur le devant de la scène. Les chirurgiens avaient beau lui dire que pour lui, le sport c'était fini, il ne pouvait se résigner. *"Je n'avais pas le choix, je ne pouvais pas arrêter sur cet échec, martèle-t-il aujourd'hui. Dans toute histoire, il faut un début et une fin et ce n'était pas comme ça que je l'imaginais."*

Occultant les faits, l'acrobate a donc opté pour la méthode Coué : après avoir tout gagné dans sa discipline, voilà que se présentait le *"vrai challenge de champion"*, comme il le dit. Celui de prouver qu'il pouvait revenir à son meilleur niveau. *"J'avais une telle niaque, une telle rage d'être passé du statut de champion à celui qui n'est plus rien que je n'avais pas de doute. Je me souviens encore de recevoir des propositions pour organiser des démonstrations alors que j'étais à l'hôpital, et plutôt que de refuser, je leur disais de patienter quelques mois."* Après six semaines alitées, trois mois de chaise roulante et un an et demi de hauts et de bas, le Français réussira finalement un beau come-back en terminant troisième des Mondiaux en 1994.

"UNE LOGIQUE ÉMOTIONNELLE"

Beaucoup se souviennent également de ce match de Championnat d'Angleterre de football opposant Chelsea à Reading en octobre 2006 au cours duquel Petr Cech, le gardien des Blues, se fractura le crâne après un choc avec l'Irlandais Stephen Hunt. Douze semaines seulement après l'accident, le portier tchèque faisait son retour sur les terrains malgré les risques. Dès lors, une seule et unique question vient à l'esprit du quidam : pourquoi ? *"Ne jamais baisser les bras, ne jamais s'avouer vaincu. C'est le principe même du sport de haut niveau, rappelle Cech, qui joue depuis avec la protection d'un casque souple. Nous vivons des moments uniques grâce au sport. L'adrénaline des grands matches, l'ambiance dans le stade... ce sont des choses que l'on ne retrouve pas ailleurs et une fois qu'on y a goûté, il est difficile de s'en passer."*

Une analyse largement partagée par Meriem Salmi, psychologue à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), qui elle aussi voit en ces émotions propres au sport d'élite l'une des principales raisons de cette détermination. Confrontée à ce genre de situations, elle met aussi en exergue cette relation si particulière que l'athlète entretient avec sa discipline. L'accident est alors vécu telle une rupture brutale dans une histoire d'amour qui tourne mal. *"Même si cet événement l'a profondément meurtri, l'athlète éprouvera le désir de revenir car il aime profondément son sport, développe la spécialiste. Un peu comme dans une relation difficile où tu te dis 'mais pourquoi retournes-tu avec elle ou avec lui, ça ne te suffit pas de souffrir comme ça'. Alors bien sûr, de l'extérieur, cela peut surprendre, voire choquer, mais on est ici dans une logique émotionnelle et non intellectuelle."* Qui se rapproche de celle d'une dépendance...

PARFOIS INSURMONTABLE

Mais ce profond désir de renouer avec la performance ne suffit pas toujours, car il faut pouvoir surmonter le traumatisme. Physiquement d'abord, mais aussi psychologiquement. Comment réussir à aller au contact avec l'adversaire, ou à remonter sur des agrès lorsque vos pires souffrances y sont associées ? *"Les séquelles psychologiques ne doivent pas être négligées, il est donc important d'intégrer dans le*

protocole de gestion de la blessure un suivi psychologique indispensable", répond Meriem Salmi. L'occasion pour l'athlète de reprendre l'histoire de l'accident : comment cela est-il arrivé ? Pourquoi ? Dans quel contexte ? Pour ensuite construire quelque chose de nouveau, mettre en place des stratégies adaptées.

"Même si le risque zéro n'existe pas, l'idée forte c'est : plus jamais ça, plus jamais ces conditions. Il faut amener l'athlète à bien comprendre ce qui s'est passé, identifier les dysfonctionnements, les processus pour envisager d'autres manières de se positionner par rapport à sa pratique. Pour réussir à dépasser de tels traumatismes, il faut changer des choses, et le suivi psychologique permet cet accompagnement au changement." L'objectif de cette démarche, in fine, est évident : ne surtout pas polluer son esprit avec une compréhensible mais très dangereuse peur de la nouvelle blessure. Encore le meilleur moyen d'aller droit dans le mur.

Le traumatisme se révèle parfois trop profond. C'est cette peur de la (re)chute qui mit prématurément un terme à la carrière du skieur Antoine Dénériaz, champion olympique de descente en 2006. Trois semaines seulement après son sacre dans l'épreuve reine, le Français chuta violemment lors de la finale de Coupe du monde. Une chute sans trop de bobos corporels mais dont le champion ne se relèvera pas. *"Sur le coup, je me suis dit que je m'en sortais bien, que ça aurait pu être beaucoup plus grave, se souvient-il. Mais j'ai sous-estimé cette frayeur de la chute. La vraie blessure était mentale."* La confiance, indispensable dans une discipline aussi exigeante que la descente, a alors laissé place aux doutes. Petit à petit, le skieur s'est mis à (trop) réfléchir, à tourner en rond et à se renfermer sur lui-même. Difficile pour lui d'en parler au staff ou à ses acolytes, on touche ici à un tabou dans le microcosme des descendeurs.

"Beaucoup le cachent et se le cachent, reconnaît-il. Mon seul soulagement à cette époque était de passer la ligne d'arrivée sur mes deux jambes. J'étais champion olympique en titre et je me retrouvais à skier en mettant des coups de frein partout, j'avais honte. Je ne méritais pas ça." Pendant plus d'un an, il va tout tenter pour retrouver son lustre d'antan : compenser par la technique, travailler avec un préparateur mental, changer d'équipementier... rien n'y fait. Il atteint le point de non-retour à Beaver Creek, en décembre 2007, où il décide d'arrêter les frais. *"Je me suis battu pour revenir et vivre encore de belles choses mais j'étais dans un tel état de stress. Rien qu'en préparant mes affaires pour cette dernière descente, j'avais les larmes aux yeux. A l'issue de la compétition, j'ai réuni le staff pour leur dire que j'arrêtais. Cela a été l'ultime victoire de ma carrière."*

PAS DE LIMITE

Pour ceux qui parviennent néanmoins à passer outre ce traumatisme, tout l'enjeu est alors d'en faire quelque chose de *"structurant"*, pour reprendre les termes de Meriem Salmi. Faire en sorte que l'athlète capitalise cette expérience à son propre service. Car finalement, même si les blessures gravissimes sont plutôt rares, ce sont des choses qui peuvent arriver. *"Il s'agit d'accompagner ce sportif afin qu'il ne s'effondre pas mais l'amener à rebondir sur le même principe que la résilience, insiste la psychologue. A travers ce travail sur soi, il va grandir et construire une autre étape de sa vie d'athlète mais*

aussi d'homme ou de femme." A l'image de Petr Cech qui n'hésite pas à parler de "deuxième chance", ou de Pascal Eouzan, pour qui la carrière aurait finalement été "fade sans cet accident. Je suis d'ailleurs aussi fier de mon titre mondial que de mon retour, poursuit l'ex-tumbleur. J'ai tellement appris sur la vie".

Plus étonnant encore, cette formidable capacité de rebond du skieur Matthias Lanzinger. Victime d'une lourde chute lors du super G de Kvitfjell en 2008, l'Autrichien a dû subir une amputation sous le genou gauche. Quatre ans et cinq prothèses plus tard, le voilà en pleine préparation des Jeux paralympiques de Sotchi, en 2014. *"Le plus important pour moi a été d'accepter mon sort, raconte-il. Si je ne pouvais pas changer le passé, je pouvais au moins organiser mon avenir le plus positivement possible."* Pas question donc pour lui de renoncer à ses rêves de médaille. Ses ambitions restent les mêmes, seul le contexte a changé. *"Le handisport peut me permettre d'atteindre mes objectifs. Néanmoins, ma carrière n'est plus si importante qu'avant. Je continue à skier par plaisir, mais je sais qu'après, une nouvelle vie commence. Une vie peut être différente mais tout aussi belle."*

De son côté Thomas Bouhail avoue ne pas se fixer d'objectif physique précis pour ne pas avoir de limite. Tant que la progression sera au rendez-vous, il ne changera rien à sa façon d'aborder le quotidien. *"En revanche, le jour où l'on me dit qu'il n'y a plus rien à espérer, je me ferai à l'évidence, explique-t-il. Mais puisque je n'ai pas encore eu ce mur devant moi, je ne vois pas pourquoi je m'interdirais de croire en des choses impossibles."* Et le gymnaste de reprendre à son compte l'adage d'Oscar Wilde : *"Il faut toujours viser la Lune. En cas d'échec, on atterrit dans les étoiles."*

Thomas Héteau