

# de mal en psy

**Sabine Afflelou, psychiatre au centre d'accompagnement psychologique des sportifs (Caps) de Bordeaux, le seul établissement indépendant spécialisé en France.**

## **Quels sont les principaux maux des sportifs de haut niveau ?**

On retrouve les mêmes troubles anxieux chez les sportifs que dans le reste de la population, mais ils ont des manifestations particulières. Il y a aussi des problèmes liés au surentraînement, comme le « burn out sportif ». Il s'agit d'une dépression sévère, qui peut comporter de vrais risques suicidaires. Ce trouble arrive comme un coup de tonnerre dans une carrière et implique l'arrêt définitif du sport de haut niveau.

## **Aller voir un psy est une démarche difficile pour eux ?**

Consulter est encore plus difficile pour les sportifs que pour le reste de la population. Dans l'esprit général, le sport c'est la santé, les sportifs ont le « devoir » d'aller bien, c'est donc d'autant plus difficile pour eux de reconnaître qu'ils vont mal.

## **Peut-on montrer ses faiblesses face à ses équipiers quand on est sportif de haut niveau ?**

Il existe des tabous au sein d'une même équipe. Par exemple, dans le cyclisme, la consommation de produits dopants est intégrée à la pratique, mais les sportifs n'en discutent pas entre eux. Dans le rugby, si on a mal, il ne faut pas le dire, sinon, on n'est pas un homme. Les joueurs ne prennent pas en compte leur douleur et continuent à jouer, quitte à se blesser gravement. A l'inverse dans la danse, il est admis que si on n'a pas mal, on n'est pas un bon danseur.

## **Les soins psychologiques sont-ils pratiqués au sein des structures fédérales? Ou bien s'orientent-ils vers des psy « extérieurs »?**

Le problème avec les psychologues et psychiatres rattachés à une fédération, c'est que leur travail est à cheval entre le soin et la performance. Pour l'athlète, il n'est pas bon de montrer des failles qui pourraient le discréditer. Si le sportif consulte « à l'extérieur » de sa structure, son interlocuteur peut se concentrer sur les soins. Le problème, c'est que le Caps est la seule structure d'aide psychologique indépendante dévolue au sportifs en France. Sinon, bien sûr, il y a aussi les praticiens indépendants.

## **Quelles sont les conséquences de l'isolement des athlètes de haut niveau ?**

A l'âge où ils devrait expérimenter des choses, la vie des jeunes sportifs est exclusivement consacrée à l'entraînement. Ils ignorent donc cet aspect de leur développement. Les plus débrouillards s'en sortent, mais les autres sont paumés quand ils sortent du cocon sportif et rencontrent souvent de grandes difficultés à exprimer ce qu'ils ressentent.

## **Leur manque de formation professionnelle pose-t-il des problèmes psychologiques ?**

On voit des choses catastrophiques au moment de la reconversion car les jeunes ne pensent pas à l'« après carrière ». Quand leur discipline est peu rémunératrice, ils sont plus au fait de la nécessité de gagner leur vie, et donc mieux préparé. L'exemple type de ce phénomène, c'est le rugby. Lorsque ce sport était amateur, les joueurs avaient tous un métier... Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Au moment d'arrêter leur carrière, les sportifs de haut niveau traversent une période extrêmement difficile du point de vue psychologique. L'exemple récent de l'affaire Cécillion le montre bien (ndlr, cet ancien international de rugby a abattu son épouse de plusieurs coups de feu en 2004).

Propos recueillis par Marion Senant

