

«ALEXANDER FREI VA SE RELEVER»

FOOTBALL Le capitaine de l'équipe nationale peut-il se remettre de l'humiliation infligée par peut-il soigner son orgueil blessé? Réponses avec le psychologue Lucio Bizzini et le coach mental

Sifflé dès la présentation des équipes, Alexander Frei a vécu un cauchemar éveillé mardi soir à Bâle. Dans son Parc Saint-Jacques, au-delà des Gallois, c'est son propre public que le capitaine de l'équipe de Suisse a dû affronter. Ces supporters rouges et blancs dont les quolibets ont résonné à chacune de ses touches de balle. Dont les vociférations ont explosé à la 79e minute du match, lorsque l'attaquant bâlois a quitté le jeu.

Hué, conspué, comment Alexander Frei – meilleur buteur de l'histoire du football suisse (81 sélections, 40 buts), en mal de réussite depuis plus d'une année avec l'équipe nationale – peut-il encaisser cet avilissement? «J'ai essayé de me mettre à sa place, ce moment a dû être horrible», remarque en préambule Romain Ducret. Coach mental, il collabore depuis 20 ans avec des athlètes suisses, toutes disciplines confondues. «Ce genre de phénomènes touche l'ego. Bien sûr, les sportifs ont l'habitude de rece-

poursuit: «On l'a vu lorsque Frei a quitté la pelouse. Immédiatement il a fait signe: «J'arrête, je laisse tomber le truc». Il s'est dit: «J'évite de subir cela. La liberté que j'ai est celle de partir.» C'est la réaction émotionnelle de quelqu'un qui se sent injustement traité. Et même humilié.»

Après les émotions, Romain Ducret estime qu'Alexander Frei doit actuellement se trouver dans la période du ressenti, où peuvent se mêler sentiment d'injustice, frustration, déception... La palette est large. «La profondeur du ressenti dépend beaucoup de la combativité et du degré de confiance en soi qu'a le sportif, explique le coach mental. Typiquement, un sportif peu sûr de lui pourrait sombrer avec ça. Un autre, plus confiant, va laisser passer le ressenti et probablement réagir, se dire: Je vais leur montrer que leurs agissements étaient injustifiés.»

Alexander Frei semble incarner cette seconde catégorie, lui qui a maintes fois prouvé sa force de caractère. Mais comment soigner son orgueil blessé? «Je pense qu'il aura certainement dans son entourage des témoignages sympathiques, de la part de ses collègues de l'équipe de Suisse, de sa famille, de ses coéquipiers du FC Bâle. Ceux-ci vont certainement modifier peu à peu son dialogue interne. Il était peut-être très négatif après le match (dévalorisation, perte de confiance momentanée). Mais le fait

de recevoir des stimuli positifs devrait commencer à détruire ce ressenti négatif pour laisser place à des pensées positives. Ce qui va lui donner une énergie incroyable pour rebondir. Pro-

«UN SPORTIF PEU SÛR DE LUI POURRAIT SOMBRER AVEC ÇA»

Romain Ducret, coach mental

voquer un déclic immense, analyse Romain Ducret. Bien sûr, ce ne sont que des éventualités, mais j'espère que c'est ce qui va se produire pour Frei, car j'aime les joueurs comme lui, qui ont du tempérament.»

RÉSURRECTION POSSIBLE

Lucio Bizzini croit-il en la résurrection d'Alexander Frei? «Oui, bien sûr! Frei va se relever, pas de problème. Il va très vite se remettre. Je pense d'ailleurs qu'il va se montrer très dangereux lors du prochain match de Bâle, contre Bellinzone. (Bâle affronte ce soir Yverdon en 1/16 de Coupe de Suisse, mais sans ses internationaux.)» L'ancien capitaine de l'équipe de Suisse remarque néanmoins qu'«avec le recul», l'attaquant bâlois vit sans doute une phase de remise en questions. «Tout cela doit résonner en lui. Il doit se demander ce qui s'est passé pour qu'il

y ait un tel désamour. Alors que ce garçon a été très apprécié, notamment lorsqu'il jouait en Allemagne.»

Reste que, selon Lucio Bizzini, le Bâlois ne pourra pas, seul, rallumer la flamme. «Je pense qu'il a manqué quelque chose dans la communication. Dans ce genre de situation compliquée, le joueur ne peut pas tout régler. C'est au niveau de l'Association suisse de football, des dirigeants de l'équipe nationale qu'il est important de saisir l'opportunité de recadrer un peu les choses. De dire combien c'est absurde qu'un joueur qui défend les couleurs de l'équipe nationale soit sifflé.» Et d'ajouter: «Il y a suffisamment de bonnes choses à mettre en relief concernant ce garçon pour qu'on puisse diminuer l'hostilité du

ses propres supporters? Comment le Bâlois Romain Ducret.

public. À part le fait que Frei soit le meilleur buteur de tous les temps, il fait une carrière de haut niveau tout à fait respectable. Il est revenu après de graves blessures. Tous ces argu-

ments-là, on peut les expliquer. Si cela se fait sur le bon ton, sur des valeurs positives, alors l'opinion publique changera.»

Le docteur en psychologie insiste. «Pour Frei et pour tous les autres dans les prochaines années.» Car les cas de lynchages risquent bien de se répéter. «Ce phénomène est relativement nouveau. A mon époque, le public s'en prenait à l'équipe, mais pas à une personne. Désormais, les gens sentent une sorte de force qui leur permet de s'acharner sur quelqu'un, déplore Lucio Bizzini. C'est comme si le public avait besoin d'avoir un souffre-douleur.»

Gaëlle Cajoux



«C'EST COMME SI LE PUBLIC AVAIT BESOIN D'AVOIR UN SOUFFRE-DOULEUR»

Lucio Bizzini, psychologue du sport et ancien international suisse

voir des critiques négatives, de se faire siffler. Mais la réaction dépend de leur fréquence et de leur intensité, analyse-t-il. Concernant Frei, c'est déjà arrivé plusieurs fois ces derniers temps. Et mardi à Bâle, l'intensité semble avoir été très forte. Il a donc dû être extrêmement touché, plongé dans la tristesse et/ou la colère.»

INJUSTEMENT TRAITÉ

Psychologue du sport et ancien international helvétique, Lucio Bizzini



Laurent Crottet

EUX AUSSI, ILS ONT CONNU LES SIFFLETS DU PUBLIC

DAVID AEBISCHER: «SE TAIRE ET CONTINUER»

À Montréal, le temple du hockey sur glace, Centre Bell de 21 273 places toujours habitées, David Aebischer avait connu ça. Le supplice de la bronca, le martyr des sifflets. La tristesse de la solitude, de l'abandon. Contre les Penguins de Pittsburgh, le gardien de Lugano avait concédé cinq buts. C'était en avril 2006. À peine arrivé, il avait déjà été pris en grippe par la populace. «Je ne m'étais pas trop cassé la tête à ce propos, assure-t-il. De toute façon, les supporters sont comme ça. Ils te sifflent et, cinq minutes plus tard, tu réalises un bon arrêt et voilà qu'ils t'applaudissent à tout rompre. Mais évidemment, Alexander Frei n'est pas exactement dans une situation similaire.»

L'attaquant bâlois conspué par 26 000 voix, le gardien fribourgeois sifflé par 21 000 lots de cordes vocales furieuses, le rapprochement pourtant s'invite. «21 000? N'y allez pas si fort, il n'y avait pas tout le monde qui



Eric Lafargue

sifflait», sourit «Abby», pour qui les attaques contre Frei sont surtout nourries par son appartenance au FC Bâle. «S'il jouait encore en Allemagne, il aurait toujours l'étiquette du héros, estime David Aebischer. Il ne peut pas faire grand-chose contre ça. Le mieux pour lui? Se taire et continuer à travailler.»

Et lui, à Montréal, qu'avait-il fait pour tourner la page? «Surtout, dans un cas comme ça, il ne faut pas prendre les agressions personnellement. Elles sont peut-être la conséquence d'une bourde de ta part, mais elles visent la médiocrité d'une équipe.» ■ T. D.

PASCAL ZUBERBÜHLER: «LE PUBLIC SUISSE N'A PAS DE RESPECT»

L'ancien gardien suisse Pascal Zuberbühler (39 ans), qui avait été au centre d'une folle polémique orchestrée par le «Blick» à l'automne 2005 après un but évitable concédé contre Israël, est bien placé pour comprendre ce que ressent Alexander Frei. «Je connais bien Alex, pour qui j'ai un énorme respect. Le problème, c'est que le public suisse n'a justement pas de respect, alors qu'il nous avait soutenus de manière incroyable durant le Mondial 2006. C'est inimaginable qu'à Bâle, dans son stade, on puisse siffler Frei, qui a tant fait pour le foot suisse et qui possède une pareille carte de visite.»

Zubi n'a pas essayé de joindre Frei. «Je sais qu'il n'a pas envie de parler en ce moment.» Il a suivi la rencontre Suisse - Pays de Galles depuis l'Angleterre, «un pays où l'on sait ce qu'est le respect pour un joueur de foot». Il ajoute: «Je ne peux pas cautionner qu'on siffle Alex parce qu'il tire mal un coup



Eric Lafargue

franc. Une fois de plus, c'est la preuve qu'en Suisse, on n'aime pas les personnalités de caractère, qui ouvrent leur g... et qui gardent la tête haute. C'est atypique, donc ça ne passe pas.» Et de conclure: «Je ne serais pas surpris qu'il tourne le dos à l'équipe nationale. Mais Hitzfeld fera tout pour le retenir: en Bulgarie et en Angleterre, il aura besoin d'une personnalité dans l'équipe. Or, à part Alex, il n'y en a pas beaucoup dans l'équipe.» ■ R. Ty