



TOKYO 2020

## En sport, le trac est devenu officiellement un problème de santé

Après Naomi Osaka à Roland-Garros, Simone Biles a interrompu ses JO pour préserver sa «santé mentale». Mêmes mots, même remède: l'aveu de faiblesse. Mais un sportif peut-il tout dire?



28.07.2021, 19:39

29.07.2021, 15:16



Christian Despont

Suivez-moi

Simone Biles n'a pas voulu souscrire au mensonge de sa fédération. Après avoir quitté précipitamment la compétition par équipes, la gymnaste américaine est venue expliquer en personne, face caméra, qu'elle n'était pas blessée. «Ou seulement dans la tête.»

En déclarant forfait pour des motifs psychologiques, Simone Biles a brisé un vieux tabou, peut-être même le dernier bastion de la vanité sportive. Mais d'autres lui reprochent surtout de briser le rêve des athlètes, dont elle a pris la place aux JO, au nom «**d'un problème de santé mentale qu'elle aurait pu soigner avant, ou avec un bon shot de tequila**», comme le prescrit un anglophone sur Twitter. Une commentatrice de télévision a même provoqué un vif émoi en Belgique avec cette réflexion troublée, voire troublante:

**«*Un problème mental est-il aussi un problème médical? Si je n'ai pas envie de continuer, ai-je un problème mental ou un problème médical?*»**

«Ce genre de forfait paraîtra choquant à une partie de l'opinion publique, mais quand on connaît les coulisses, quand on a vu l'envers du décor, on ne peut que saluer le courage et la franchise de Simone Biles», affirme Valérie Andreetto, préparatrice mentale de nombreux athlètes olympiques.



Simone Biles, une envie de se cacher.

«Ceux qui n'ont pas vécu la compétition de haut niveau ne peuvent pas connaître la pression qui pèse sur un athlète aux JO, renchérit son confrère Romain Ducret. **Ce n'est pas une pression que nous retrouvons, même dans le monde de l'entreprise.** Nous parlons d'athlètes qui, souvent, ont consacré vingt années de leur vie à préparer une seule compétition, de surcroit une compétition qui peut durer une minute. Imaginez: une minute de temps disponible pour concrétiser vingt années d'effort. Serions-nous relax?»



L'escrime, une touche pour basculer côté gloire ou côté néant.

Derrière la notion de mental, il y a l'idée d'une fragilité inavouable que, jusqu'ici, l'athlète considérait comme un pouvoir de nuisance, au mieux comme **une pensée parasitaire que, armé de slogans («just do it»), il chassait à huis clos**. Plus maintenant?

«Simone Biles a déclaré qu'elle ne voulait pas prendre le risque de contracter une blessure. Elle a parlé de risque... Pour avoir assisté à sa contre-performance au saut, je pense qu'il y a eu une prise de conscience, mais aussi une prise de responsabilité courageuse, voire nécessaire, face à un stress manifestement extrême», décrit finement Valérie Andreetto. Simone Biles, mercredi, a même parlé de «démons» - ce que les amateurs de téquila résumeraient plus simplement par une pétroche du diable.

Avant de fuir Roland-Garros, Naomi Osaka avait utilisé les mêmes mots: «Préserver ma santé mentale». Plus que l'acceptation d'un mal, le sport semble assister à la labélisation d'un malaise qui, soudainement, serait passé de l'état d'âme à l'état grippal.



Naomi Osaka.

Mêmes mots, même remède: l'aveu de faiblesse. A la fin, comme un point de rupture. «Pour Osaka, il y a un lourd passif émotionnel, avec **des blagues pas très sympathiques, limites racistes**, dues à ses origines haïtiennes, sans oublier un contexte familial compliqué», rappelle Romain Ducret. «Pour Biles, il y a l'historique **des viols en série** dans la gymnastique américaine, et les témoignages sordides qu'ont dû livrer ces athlètes devant le tribunal», insiste Valérie Andreetto.

Et la spécialiste d'étayer: «Nous sommes dans le cas très particulier d'un sport, la gymnastique, où les relations humaines étaient délétères, voire toxiques, pour ne pas dire illégales. Les révélations de Simone Biles ont soulevé une chape de plomb, un peu **comme les scandales de Macolin chez nous. Je suis d'ailleurs convaincue que, dans ce dernier cas, nous n'avons pas encore tout entendu.**»

Laurent Favre

@LaurentFavre · [Suivre](#)



Malgré l'ouverture d'une enquête externe sur les cas de violences physiques, verbales et psychologiques constatés au centre national de Macolin, le doute subsiste sur la volonté de la Fédération suisse de gym d'aller au fond du dossier

[letemps.ch/sport/reformes...](https://letemps.ch/sport/reformes...) par @LaurentFavre



letemps.ch

Des réformes menées au pas de gymnastique - Le Te...

La Fédération suisse veut-elle vraiment faire toute la lumière sur le scandale des violences physiques et ...

1:15 PM · 19 sept. 2020



1



Répondre



Copier le lien

[Lire la suite sur X](#)

Valérie Andreetto ne croit pas à un monde sportif qui serait le reflet d'une société désinhibée, ouvertement fragile, sinon franchement vulnérable, où il serait de bon ton d'avoir des névroses: «Je ne pense pas que les aveux de faiblesse vont se généraliser au-delà de certains sports comme la gymnastique, où les pressions exercées sur les athlètes étaient d'une cruauté rare.»

Mais Romain Ducret, lui, hésite...

**«Il y a le risque que ces névroses deviennent des phénomènes de mode. Aujourd'hui, quelqu'un qui n'est pas stressé peut vite passer pour un glandeur»**



Le relâchement, but ultime de l'athlète sous pression.

Le Fribourgeois adhère au constat que cette année, en sport, le trac est officiellement devenu un problème de santé. «Nous vivons une époque où la parole se libère, dans tous les domaines. **Des sujets comme la dépression et l'homosexualité, dans le sport, étaient encore tabous il y a deux ou trois ans, et sont presque devenus des discussions de vestiaires.** Pour libérer la parole, il faut toujours qu'une célébrité, en l'occurrence Naomi Osaka, serve de déclencheur. C'est un acte très courageux que je considère personnellement comme une formidable avancée.»

***«Dans l'inconscient collectif, l'athlète doit se montrer fort. Il est fort. L'invulnérabilité du sportif est un archétype. Or, les archétypes ne disparaissent pas en quelques décennies, mais après des siècles! Peut-être que nous y arrivons gentiment»***

Romain Ducret

Et néanmoins: considéré le débat planétaire que suscitent les aveux de Naomi Osaka et Simone Biles, **ne serait-il pas plus simple de prétexter une pointe au mollet** ou, comme les hockeyeurs, une blessure dans le haut du corps?

«Je ne pense pas qu'un épisode dépressif puisse devenir un handicap sportif, balaie Valérie Andreetto. **Ce n'est rien d'autre qu'une blessure comme une autre, qui requiert des soins, un suivi et une réathlétisation.** Il est temps de considérer, si ce n'est déjà le cas, que la performance sportive est multi-factorielle. Et que le mental est une part considérable de cette performance.»

Ceux qui en doutent ne connaissent pas leur chance.

**Plus d'articles sur le sport**





**Il tire à côté du goal, mais marque**

de Yoann Graber



**«Les gens m'ont insulté»: il fait payer pour voir du vélo**

de Romuald Cachod



**On a goûté le vin valaisan de Messi: «48 balles?!»**

de Jérémie Crausaz, Margaux Habert, Yoann Graber



**Decathlon a une stratégie ciblée pour percer en Suisse**

de Julien Caloz

[\*\*Montrer tous les articles\*\*](#)

Thèmes

[SPORT](#) [TOKYO 2020](#) [NAOMI OSAKA](#) [TENNIS](#) [JEUX OLYMPIQUES](#)

## Les Jeux olympiques de Tokyo en images

1 / 28

### Les Jeux olympiques de Tokyo, en images

Les feux d'artifice au-dessus du stade olympique, lors de la cérémonie d'ouverture le 23 juillet.

source: keystone / keystone

### LES PLUS LUS

1     [Voici où devenir propriétaire reste abordable en Romandie](#)

2 La Russie construit à toute vitesse un pont vers la Corée du Nord

3 «Mauvaise nouvelle pour les Suisses qui possèdent une voiture»

## L'«effet Odermatt» cause un souci aux fans de ski suisses

**Les spectateurs prennent d'assaut les courses de Wengen et d'Adelboden, notamment grâce aux succès du prodige nidwaldien. Ces arrivées massives amènent des désagréments au sein du public.**

Comme presque chaque année, Max et ses amis se retrouvent un samedi de janvier à 8h00 à la gare de Lauterbrunnen (BE). Autrefois, ils achetaient leurs

[L'article](#)