



Johan Manzambi heureux après son but contre le Canada lors du Mondial 2026. Médaillon: son genou gauche dans une genouillère.

images: keystone

Pourquoi la pression a peut-être été fatale à Manzambi

Absent contre la Colombie en huitièmes de finale, Johan Manzambi, blessé au genou, pourrait manquer le quart face à l'Argentine. Les psychologues Lucio Bizzini et Romain Ducret expliquent le rôle du mental dans les blessures des joueurs de haut niveau.



Antoine Menuisier

Suivez-moi

C'est le genre de pensée qu'on préfère chasser de son esprit pour ne pas porter la poisse. Cela ne suffit pas toujours. Johan Manzambi, la pépite de la Nati, s'est blessé au genou gauche lundi à l'entraînement, tout seul, a communiqué le staff. Lui-même avait peut-être dans un coin de sa tête la possibilité de la blessure qui hypothéquerait sa participation au reste de la phase finale du Mondial de foot. En langage commun, cela s'appelle avoir des pensées négatives.

Psychologue du sport et préparateur mental, Romain Ducret parle, lui, de «pensées limitantes, paralysantes, intrusives». Et ce n'est pas bon.

«Cela crée un stress négatif pouvant fragiliser le corps et de ce fait favoriser la survenue d'une blessure»

Romain Ducret



Le «mauvais œil»?

Personne n'affirme à ce stade que le genou endolori de l'attaquant suisse, trois buts et deux assists avant le 8e face à la Colombie, est dû à la «pression». Celle qu'il se serait mise ou qu'il aurait ressentie de la part de tout un pays louant son génie, et cela porte un nom familier, le «mauvais œil». Si personne ne l'affirme, nul ne peut non plus l'exclure. Là-dessus, Romain Ducret, qui ne tranche pas le cas, est d'accord.

«Pour schématiser, il y a deux types d'émotions chez un sportif de haut niveau: les émotions positives et les émotions négatives. Les secondes sont potentiellement propices aux blessures. Avec les premières, c'est le contraire: elles sécrètent des substances naturelles comme l'endorphine et la dopamine qui renforcent la résistance du corps.»

Romain Ducret

Le psychologue et préparateur physique ajoute: «Les deux émotions peuvent bien sûr cohabiter chez une même personne en sport. Qui se réjouit d'un événement à venir tout en ayant la hantise de ne pouvoir y participer à cause d'une blessure.»

La cuisse de Benzema, le genou de Fekir

Retour au football. Qui sait ce qu'il se passe dans la tête d'un joueur de haut niveau à l'approche d'un grand événement, ou d'une première convocation sous les couleurs nationales, par exemple? Deux exemples de blessure peuvent être cités ici, celle de Karim Benzema et celle de Nabil Fekir, des Franco-Algériens passés par l'Olympique lyonnais, ayant choisi de jouer pour la France et non pour l'Algérie, le pays de leurs parents.



Ce joueur est traité de «traître» parce qu'il a choisi la France

En 2006, convoqué pour la première fois chez les Bleus, Karim Benzema se blesse à la cuisse avant le match et déclare forfait. Neuf ans plus tard, à l'occasion, là aussi, de sa première sélection avec la France, Nabil Fekir se blesse gravement au genou.

La pression était-elle trop forte sur leurs épaules? Des considérations identitaires, liées à un conflit de loyauté exacerbé par l'histoire de la guerre d'Algérie, ont pu rendre la situation mentalement insoutenable pour les deux joueurs. La cuisse chez l'un, le genou chez l'autre, auraient alors lâché.

L'avis d'un célèbre latéral gauche de la Nati

L'ancien latéral gauche de Servette et de la Nati dans les années 70 et 80, Lucio Bizzini, devenu psychologue, l'affirme telle une évidence:

«Le physique et le psychologique vont de pair»

Lucio Bizzini

Pas plus que Romain Ducret, le Romand d'origine tessinoise ne prétend que la blessure au genou de Johan Manzambi est imputable à la «pression», sans exclure pour autant cette éventualité.

Il note toutefois un «paradoxe»:

«Plus un sportif de haut niveau est en pleine forme, plus la blessure peut survenir si l'on peut dire facilement»

Lucio Bizzini

Lucio Bizzini enchaîne: «C'est pour cette raison que les athlètes font l'objet d'une extrême attention du staff médical et des préparateurs physiques.»



Au Mondial, les footballeurs ne peuvent pas qu'être choyés entre les matchs. Lucio Bizzini l'a observé:

«Ils sont en permanence sur la brèche. Les entraînements physiques et tactiques sont durs pour maintenir élevé le niveau d'exigence. C'est toutefois à ce moment-là qu'il peut y avoir du relâchement et qu'un ou plusieurs joueurs peuvent se blesser.»

Lucio Bizzini

Comme Romain Ducret, Lucio Bizzini a constaté «l'extraordinaire puissance et talent de Johan Manzambi», âgé de seulement 20 ans. L'ancien latéral servettien et psychologue le déplore: «Ces qualités hors du commun ne le mettent malheureusement pas à l'abri d'une blessure, en l'occurrence au genou, partie complexe et fragile du corps.»

Le «gamin» du quartier de la Servette se faisait une joie de porter les couleurs de la Nati et de faire honneur à sa ville, Genève. Il pourrait ne pas jouer contre l'Argentine en quarts à cause de sa blessure.



Sans préjuger du «cas» Johan Manzambi, Lucio Bizzini dresse un rapide portrait des générations de footballeurs.

«La mienne appartient à l'après-Mai 68. Celle qui nous précédait était celle de la Seconde Guerre Mondiale. Celle d'aujourd'hui est en partie faite de descendants de l'immigration extra-européenne, où les parcours d'exil et de vie ne sont pas, ou n'ont pas toujours été, faciles, avec parfois des histoires familiales compliquées.»

Lucio Bizzini

On pourrait croire que les fils qui évoluent sur les terrains de football des plus grandes équipes sont d'autant plus blindés contre l'adversité. Blindés peut-être, mais pas de bois pour autant.