

Sport et santé mentale – le dernier tabou

La Presse

Par Marc Cassivi

Il a beaucoup été question de santé mentale des athlètes ces derniers temps, notamment depuis la sortie médiatique de la championne de gymnastique américaine Simone Biles aux Jeux olympiques de Tokyo. À la veille du coup d'envoi des Jeux de Pékin, nous avons invité deux médaillés olympiques, Jean-Luc Brassard et Marianne St-Gelais, à une discussion sur ce « dernier tabou ».

Le vent soufflait sur la neige au parc des Bateliers, le long de la rivière des Prairies. L'enregistreuse de mon téléphone n'a pas résisté au froid polaire, rendant l'âme au bout d'un quart d'heure. Heureusement que ma patronne m'avait suggéré de traîner un crayon à mine. Aux grands froids les moyens du bord.

Marianne St-Gelais est arrivée en courant à notre rendez-vous, suivie deux minutes plus tard de Jean-Luc Brassard. La première confidence qu'ils m'ont faite, tous les deux, c'est qu'ils sont frileux. Un premier a priori qui tombe. Ce n'est pas parce qu'on est médaillé aux Jeux olympiques d'hiver qu'on aime le froid. Même quand on s'appelle St-Gelais (s'cusez-la)...

« Nous sommes l'hiver ! », a dit Marianne, en ironisant sur un ancien slogan de l'équipe olympique canadienne. « Moi, j'étais toujours en après-ski, confie Jean-Luc. Je faisais quatre ou cinq descentes et je disais aux autres : "C'est fini, je m'en vais au chocolat chaud !" »

Ils sont souriants. Eux qui sont reconnus pour leurs grands sourires. Et ils ont le rire facile. Ça n'a pas toujours été le cas. Marianne St-Gelais, triple médaillée olympique en patinage courte piste, s'est confiée sur ses problèmes de santé mentale à ma collègue Rose-Aimée Automne T. Morin dans sa biographie *La vie pas toujours olympique de Marianne St-Gelais* (KO Éditions). Elle a eu 20 ans le jour où elle a remporté sa deuxième médaille d'argent des Jeux de Vancouver, en 2010. Mais les JO suivants, à Sotchi et à PyeongChang, ont été plus éprouvants.

« **La santé mentale, c'est le dernier tabou chez les athlètes** », croit Jean-Luc Brassard, qui avait 21 ans lorsqu'il est devenu le premier « boss des bosses » québécois, remportant l'or en ski acrobatique aux Jeux de Lillehammer en 1994. Quatre ans plus tard, il a été désigné porte-drapeau aux Jeux de Nagano. Un cadeau de Grec olympique, qui a suscité la controverse au Canada anglais lorsque l'athlète québécois a osé dire qu'une médaille d'or avait pour lui davantage d'importance. Il

a terminé quatrième à l'épreuve des bosses. Ceci expliquant en partie cela, selon lui.

L'anxiété de performance

Les athlètes de haut niveau vivent une pression énorme qui, forcément, provoque de l'anxiété de performance. Le sujet de la santé psychologique des athlètes n'est pourtant soulevé en public que depuis quelques années. Ces derniers mois, Jonathan Drouin et Carey Price ont pris congé du Canadien de Montréal pour des problèmes de santé mentale.

Il y a tellement de clichés dans le monde sportif. L'athlète qui est fort, l'athlète qui est invincible. On a grandi là-dedans. C'est le modèle que nous transmettaient les plus vieux. Le fameux "T'as pas mal !" de Rocky est resté bien ancré.

Jean-Luc Brassard

Si on aborde davantage la question de la santé mentale qu'à l'époque où il faisait de la compétition, elle est encore un tabou aujourd'hui, estime Brassard. « On ne veut pas voir la réalité, dit-il. Pour un gars, dire que tu as besoin d'aide psychologique, c'est encore perçu dans la société comme un signe de faiblesse. Et pas juste dans le sport. Mais qui a les moyens de se payer un psychologue sportif ? À moins que ta fédération te le paie tout le temps. Déjà que les athlètes ont du mal à arriver... »

Sport Canada a sondé quelque 2000 athlètes en 2019-2020. L'organisme, qui relève du ministère du Patrimoine canadien, a constaté que le revenu annuel moyen d'un athlète de haut niveau (28 858 \$) était inférieur à celui de 2009 en dollars constants. Alors que les dépenses des athlètes ont augmenté de 30 % pendant la même période.

Les athlètes féminines parlent elles aussi plus ouvertement d'enjeux de santé mentale depuis quelque temps. La championne de tennis Naomi Osaka en a fait un cheval de bataille et Simone Biles, grande favorite pour remporter l'or dans de multiples épreuves de gymnastique aux Jeux de Tokyo, a déclaré forfait pour la plupart d'entre elles, pour des motifs de santé psychologique.

J'ai trouvé ça beau, mais j'ai été déçue par la réaction des gens. Quand quelqu'un dit le mot "choke", ça vient me chercher jusque dans le plus profond de mes tripes. Faut drôlement pas comprendre la signification de ce mot-là, et ne pas comprendre le sport, pour l'utiliser comme ça.

Marianne St-Gelais

Un faux mouvement, un moment d'inattention, une perte de repères et elle se casse le cou, rappelle Jean-Luc Brassard, qui s'y connaît en acrobaties même s'il n'est pas du tout casse-cou (un deuxième a priori tombe). « Pour performer à ce niveau-là, il faut que tu sois bien dans ta peau, que tout coule de source, dit-il. Si tu as l'impression de porter le poids de tout le monde sur tes épaules, ça paralyse. »

Les athlètes olympiques « jouent leur crédibilité sur une épreuve », à des Jeux qui ont lieu tous les quatre ans, précise-t-il. Ça peut être cruel. « Il y a tellement d'espoirs, renchérit Marianne St-Gelais. Pas juste de la part des athlètes, mais de tout le monde ! »

Si Michael Phelps a pu avoir des pensées suicidaires en rentrant des Jeux olympiques, malgré ses 28 médailles, c'est qu'il y a un grave problème, souligne Jean-Luc Brassard, très critique au sujet de la tenue des prochains JO en Chine (du 4 au 20 février), sous un régime totalitaire et malgré les exactions contre la minorité musulmane ouïghoure dans des camps de « rééducation ».

Culte de la personnalité

Brassard, qui a renoncé à son poste de chef de mission des JO de Rio, en 2016, après les allégations de harcèlement sexuel contre l'ex-président du Comité olympique canadien Marcel Aubut, en a contre le culte de la personnalité du mouvement olympique, qui se fait souvent au détriment des athlètes. Ils sont pressés comme des citrons, doivent faire leur propre démarchage auprès des commanditaires et ne sont pas justement rétribués, alors que les dirigeants des comités olympiques sont grassement payés, dit-il. Tout ça pour un « rêve olympique » intangible, qu'on leur fait miroiter et qui leur échappe le plus souvent.

« Aujourd'hui, il ne suffit plus d'exceller dans ton sport. Il faut que la courte bio qu'on présente de toi à Radio-Canada avant ton épreuve soit sympathique », remarque-t-il. Ironiquement, sa personnalité médiatique avenante et attrayante, combinée à ses performances sportives, ont fait le succès de Brassard (à titre de chroniqueur, animateur et conférencier), 30 ans après ses premiers Jeux, à Albertville.

On pourrait en dire autant de Marianne St-Gelais, qui a été recrutée comme chroniqueuse à la radio. Ils sont beaux, brillants, éloquents, sympathiques, et on a envie d'entendre ce qu'ils ont à dire. Moi le premier.

Marianne St-Gelais comprend le besoin médiatique « d’humaniser l’athlète », même si elle croit parfois avoir été victime de sa personnalité flamboyante, notamment pendant les Jeux de PyeongChang, où elle allait de contre-performance en contre-performance. « Je suis authentique, dit-elle. Je réagissais devant les caméras comme je réagis avec mes parents ou avec mes entraîneurs. Je n’ai pas beaucoup d’orgueil dans la vie. Mon côté humain est très fort ! »

La contrepartie d’être un « livre ouvert », c’est d’attirer toutes sortes de commentaires, parfois abjects. Après une contre-performance aux Jeux de Sotchi en 2014, un homme a suggéré sur Facebook à la patineuse originaire de Saint-Félicien de se suicider... Elle a aussitôt décidé de ne plus consulter les réseaux sociaux pendant ses compétitions. « Je suis heureux d’avoir fait les Jeux alors que les réseaux sociaux n’existaient pas », se console Jean-Luc Brassard.

Si la santé mentale des athlètes demeure un sujet délicat, les choses évoluent. « J’ai vu l’évolution dans mon propre parcours, constate Marianne St-Gelais. Mais il a fallu que j’aie cherché les outils nécessaires. Il a fallu laisser faire ce que tout le monde allait dire et penser. J’avais besoin de m’élever d’un cran et j’avais besoin d’aide pour gérer cette pression-là. Pour être capable de continuer à dire que je voulais gagner, et le croire... »

Je lui fais remarquer qu’elle parle avant tout de santé mentale dans une perspective de performance sportive. « Quand je patinais, c’était de la préparation mentale, dit-elle. Quand j’ai arrêté de patiner, c’est devenu de la santé mentale. C’est vraiment différent. »

Et Jean-Luc Brassard de renchérir : « Quand on est athlète, on ne pense qu’à la performance. On ne pense pas à après...

— On est des machines, des robots, rodés à marcher *drouette* sur des objectifs de médaille.

— Pas droit ! *Drouette* ! C’est encore pire.

— Au Lac, on dit *drouette* ! »

Ils ont éclaté de rire. Moi aussi, même si j’avais dû noter tout cet échange avec mon crayon à mine.

« On n’en parlait pas »

« Quel âge tu as, Marianne ? a demandé d'emblée Jean-Luc Brassard, animateur rompu à l'exercice de l'entrevue.

— 31 ans !

— T'es pas mal plus jeune que moi !

— C'est ce qu'on se disait avant que t'arrives. Même Marc est plus jeune que toi !
[Jean-Luc a 49 ans]

— Quand t'as commencé, est-ce qu'on parlait de santé mentale ?

— Pas tant. Je me rappelle avoir eu un préparateur mental pour les Jeux de Vancouver. Mais pour la plupart, dans l'équipe, on ne l'utilisait pas.

— Pour les Jeux de Nagano, des budgets avaient été accordés à la dernière minute et on nous avait envoyé un psychologue deux semaines avant la compétition. On n'avait aucun lien avec cette personne-là. C'était la même chose pour toi ?

— Il faut dire que je manquais d'ouverture aussi. J'étais dans ma bulle et cette personne était arrivée comme un cheveu sur la soupe. Sa façon de se présenter ne m'avait pas convaincue.

— Que quelqu'un arrive comme ça, parachuté dans une équipe, ce ne doit pas être facile.

— On n'en parlait pas en 2010. On ne valorisait pas ça. On valorisait le travail du kiné, du masso, on valorisait la nutrition, mais jamais on ne nous a dit : "N'oubliez pas de prendre soin de votre tête !" On ne parlait pas de la préparation mentale comme d'un outil essentiel. C'est arrivé plus tard. »

Le programme Plan de match du Comité olympique canadien propose désormais du soutien psychologique aux athlètes en tout temps par l'entremise de conseillers en performance mentale et de médecins d'équipe.

La méchante débarque

Jean-Luc Brassard

« Je me suis rendu compte un jour, alors que j'étais dans les Alpes pour une compétition, que je n'appréciais plus la beauté du paysage. Je trouvais ça banal.

C'est ce jour-là que j'ai décidé de prendre ma retraite. J'ai tripé sur ma machine à laver pendant un an. C'était fini, les bas lavés dans un lavabo, loin de chez nous ! »

Jean-Luc Brassard avait 29 ans. Ce n'est pas le sport qui le rebutait, mais la compétition. Après quelques mois de pause, alors qu'il se sentait en pleine forme, il a cru qu'il pouvait se laisser tenter par un retour. Mais dès sa première compétition, il s'est déchiré un ligament antérieur croisé. « Mon corps avait décidé que c'était fini ! »

Titre : *Sport et santé mentale – Le dernier tabou*

Auteur : Marc Cassivi

Date de publication : 30 janvier 2022

Source : La Presse

Repéré à : <https://www.lapresse.ca/contexte/2022-01-30/sport-et-sante-mentale/le-dernier-tabou.php>

Questions de réflexions en équipe

Titre : *Sport et santé mentale – Le dernier tabou*

Auteur : Marc Cassivi

Date de publication : 30 janvier 2022

Source : La Presse

Lien : <https://www.lapresse.ca/contexte/2022-01-30/sport-et-sante-mentale/le-dernier-tabou.php>

Noms des membres de l'équipe :

Lisez l'article sur Marianne St-Gelais et Jean-Luc Brassard, échangez et répondez aux questions en équipe :

1. Quels types de risques ont-ils pris ?

2. Pourquoi les ont-ils acceptés ?

3. Comment les ont-ils gérés ?

4. Quels impacts sur leur santé mentale ?

5. Étaient-ils toujours calculés ? Pourquoi ?

6. Qu'est-ce que vous retenez de leur témoignage ?

Préparation à la présentation (5 min)

- Choisissez **une ou deux personnes** pour présenter **une idée ou une prise de conscience** de votre équipe lors du retour en grand groupe.

- Déterminer en équipe, les éléments à présenter pour votre présentation : Il peut s'agir d'un élément marquant de l'article ou d'une réflexion sur la prise de risques.

- La présentation doit être courte (1 à 2 minutes)