



La tête et les jambes

Triple championne d'Europe cet été, la nageuse de Nice explose enfin. Grâce, entre autres, à un travail de fond avec une psy.



Charlotte Bonnet

JEAN-PIERRE BIDET

Glasgow, 6 août. Dans les entrailles surchauffées du Tollcross International Swimming Centre, Charlotte Bonnet n'en finit plus de sourire. Et de dire merci. Merci à son entraîneur à Nice, Fabrice Pellerin l'homme qui, depuis 2010, façonne la gamine timide débarquée de Brest pour « tout gagner ». Merci à sa famille, à ses proches, de l'avoir « toujours soutenue, même quand ça n'allait pas ». Et puis, la voix garrottée par l'émotion, elle lâche : « Je voudrais aussi remercier ma psy. Sans elle, je ne serais pas là. » L'instant est intense. Parce que la Niçoise vient, enfin, de transformer les promesses en certitudes. En dominant le 200 m, elle a décroché, à vingt-trois ans, son premier titre majeur individuel en grand bassin, elle à qui on avait promis, dans le sillage d'une éclosion fracassante (médaillée de bronze olympique à dix-sept ans sur 4x200 m et mondiale un été plus tard), un avenir radieux. C'est donc Meriem Salmi qu'elle loue, la psy qui chérit, entre autres, les méninges de Teddy Riner. « C'est la pierre angulaire de ma construction. Si je ne l'avais pas appelée, j'aurais peut-être arrêté. »

Car longtemps Bonnet n'a pas cru en elle. Bombardée très vite (trop, sans doute) leader d'une natation féminine en mal de guide après les retraites de Laure Manaudou, Camille Muffat et Coralie Balmy, elle n'a pas assumé. « J'aurais dû l'accepter, mais je n'étais pas prête, il y avait trop d'attentes, reconnaît-elle. On m'obligeait à faire des médailles, toute seule, en relais, toujours. C'était trop dur à supporter. » La mort accidentelle de Muffat en 2015 lui enfonce un peu plus la tête sous l'eau. Car désormais, en filigrane, il y a cet héritage à assumer, faire comme Muffat, aussi bien déjà, mieux peut-être... Avec, toujours, la peur d'être jugée, la hantise du regard des autres.

Alors les résultats ne suivent pas : « Ma progression s'est ralentie alors que je m'entraînais très dur, se souvient-elle. J'ai compris que j'étais freinée par des barrières mentales. Je n'avais jamais fait ce travail, donc j'ai franchi le pas. » Un ami lui conseille d'appeler Salmi. Elle se décide, au retour des Jeux de Rio où, une fois encore, une fois de trop, elle a failli (8^e du 200 m). « Je n'avais plus envie, j'étais au fond du trou, détaille-t-elle.



Nicolas Luttiau/L'Équipe

Tout le monde avait arrêté, Yannick (Agnel), Flo (Manaudou), Fabien (Gilot), Fred (Bousquet), Coralie (Balmy)... Je me suis dit : "Je vais être seule, comment je vais le gérer ?" Je l'ai contactée et elle a compris qu'il y avait urgence. Moralement, ça n'allait pas à cause de la natation mais aussi du décès de Camille, tout remontait. J'étais dans un état pitoyable, je ne voulais pas reprendre. »

“Les quatre ou cinq premières séances, je ne faisais que pleurer, j'avais l'impression que je n'apprenais rien, que c'était juste de la souffrance”

Depuis, via Skype, à raison de deux séances par mois, elle travaille avec la thérapeute parisienne. Les débuts ont été douloureux, trop de choses laissées enfouies. « C'était super dur parce que ça portait sur les coups durs que j'ai eu, le décès de ma grand-mère,

de Camille. Les quatre ou cinq premières séances, je ne faisais que pleurer, j'avais l'impression que je n'apprenais rien, que c'était juste de la souffrance. Au final, ça m'a permis de commencer à faire mon deuil. C'est ça qui était au plus profond de moi et que je n'arrivais pas à extérioriser. »

Peu à peu, Bonnet se livre, d'autres pistes se découvrent. « On a mis l'accent sur l'approche des compétitions, où j'ai tendance à me positionner en infériorité. À l'entraînement, je fais deux super séries, la troisième moins bien et c'est celle-là que je retiens. Je vais me dire que la séance a été pourrie. C'est pour ça qu'on travaille sur l'attente, pour qui, si tu n'es pas premier, tu es de la merde. Le plus important, c'est de se forger une carapace. C'est dur mais je ressors de chaque séance grandie. »

Apaisée dans sa tête, même si elle confesse qu'elle n'est pas prête d'arrêter ce

travail, Bonnet peut donc nager sans entraves. Grâce à un dialogue beaucoup plus ouvert et libre avec Pellerin, elle a choisi quelle orientation donner à sa carrière, en augmentant par exemple le travail sur le sprint ou en modifiant sa position dans l'eau.

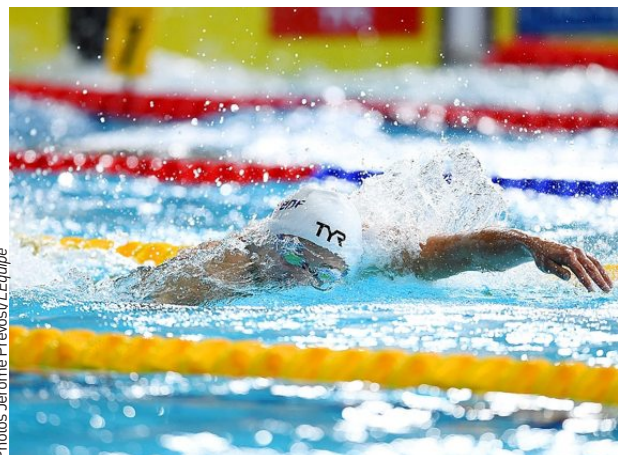
Et les résultats ont suivi. Quatre médailles aux Championnats d'Europe, dont trois en or (200 m, 4x100 m, 4x100 m mixte), un rôle assumé d'étendard d'une équipe de France jeune et conquérante. Et, surtout, la certitude d'être à sa place en haut de l'affiche. « Elle a pu construire un certain nombre de marches qui lui ont permis, tout au long de la saison, de se hisser un peu plus haut, se réjouit Pellerin. Elle sait désormais qu'elle a tous ces outils en poche et c'est sur cette confiance qu'on bâtit la performance. C'est là-dessus que je la maintiens connectée. Maintenant qu'elle a ouvert la porte, on va vouloir l'observer dans la pièce suivante. C'est une histoire sans fin, mais elle le sait. » **E**

EN BREF

CHARLOTTE BONNET

23 ans.

- **JO** : 3^e (4 x 200 m, 2012).
- **CM** : 3^e (4 x 200 m, 2013).
- **CE** : 1^{re} (200 m, 4 x 100 m, 4 x 100 m mixte, 2018) ; 3^e (200 m, 4 x 100 m mixte, 2016 ; 100 m, 2018).



Cette saison, Charlotte Bonnet a décidé d'augmenter son travail sur le sprint et de modifier sa position dans l'eau.



La joie d'une première médaille d'or européenne à Glasgow avec le relais 4 x 100 m et Marie Wattel, Beryl Gastaldello et Margaux Fabre.



À vingt-trois ans, elle décroche, le 6 août, sur 200 m son premier titre majeur individuel en grand bassin.