PAR
ALEXANDRE ROOS

PHOTOS
JULIEN FAURE/
L'ÉQUIPE

En 2019, après une carrière professionnelle de huit ans, Marcel Kittel, ici dans la cave où il stocke ses vélos en Suisse, prenait sa retraite à l'âge de 31 ans. Pour expliquer sa décision, l'Allemand aux 89 victoires dont 14 sur le Tour de France évoque alors son « épuisement ».

QUAND LE PELOTON DÉRAILLE

À l'image de Marcel Kittel ou Tom Dumoulin, certains cyclistes mettent leur carrière en pause prématurément, leur corps et leur esprit en rébellion contre les exigences d'un sport de plus en plus asphyxiant. Dépression, burn-out, angoisses, anorexie… Une partie du peloton est au bord de la crise de nerfs.

Elle ne pouvait supporter d'avoir raté son suicide, elle qui voulait toujours tout réussir. Elle avait tout planifié au millimètre, comme à son habitude, comme dans sa carrière de cycliste, ses études de mathématique informatique à Stanford, ses cours de violon, de chinois… Elle s'était procuré deux bouteilles d'hélium comprimé, qu'elle avait cachées jusqu'au jour J, et un sac plastique pour inhaler le gaz nocif. Elle avait rédigé une lettre à six de ses proches, avait attendu d'être seule dans sa chambre du campus californien. « En vérité, mon esprit m'a vaincue. Il tournait, tournait, tournait sans fin. Cela a toujours été un marathon disputé au sprint, mes pensées jamais au repos, jamais en paix. Ça ne voulait tout simplement pas s'arrêter », devaient être certains de ses derniers mots. Mais elle s'était réveillée, et plutôt que d'y voir un rayon de lumière, cela l'avait replongée dans l'échec et l'obscurité. Elle allait bien passer une semaine en hôpital psychiatrique mais signerait une décharge pour en sortir.

Kelly Catlin, championne américaine de 23 ans, cherchait de l'aide, mais aucun psychiatre de l'hôpital de Stanford ne semblera en mesure de la comprendre, et quand elle composera le numéro d'une ligne d'écoute, elle sera mise en attente pendant vingt minutes avant de s'entendre conseiller d'aller voir son médecin. Quant à ses relations du monde du vélo, ses coéquipières, ses entraîneurs, elle leur cachera la vérité. Dans le monde de Kelly, on ne dévoilait pas ses faiblesses. « Elle était frustrée d'avoir échoué lors de sa première tentative, nous racontait son père Mark la semaine dernière, au téléphone depuis le Minnesota. Elle avait promis à tout le monde qu'elle ne recommencerait pas, c'était une condition pour pouvoir sortir de l'hôpital. D'ordinaire, elle tenait parole… » Moins de six semaines après sa première tentative, le 7 mars 2019, la vice-championne olympique et triple championne du monde de poursuite par équipes respirait une dose mortelle d'hélium. Cette fois, elle avait réussi.

Depuis deux ans, en parallèle du suicide de l'Américaine, les consultations pour souffrances psychologiques n'ont jamais désempli chez les cyclistes. Marcel Kittel, le colosse allemand, 89 victoires dont 14 dans le Tour de France, retraité à 31 ans pour « épuisement ». Peter Kennaugh, champion olympique sur la piste, un temps promis à un rôle de leader chez Sky, qui range ses vélos à 29 ans pour soigner des « problèmes mentaux ». Taylor Phinney, jadis annoncé comme la nouvelle star du peloton américain, qui décide, au même âge, de se consacrer à la peinture et au piano. Ou Mark Cavendish, un des plus grands sprinteurs de l'histoire, qui a révélé cet hiver qu'une dépression lui avait été diagnostiquée il y a deux ans. Jusqu'à Tom Dumoulin. Le 23 janvier dernier, le vainqueur du Tour d'Italie 2017 annonçait, soulagé, qu'il mettait sa carrière entre parenthèses, à 30 ans : « J'ai l'impression qu'on m'a enlevé un poids de cent kilos des épaules. Je me suis perdu et j'ai besoin de chercher ce que je veux, en tant qu'être humain et cycliste. »

Alors, faut-il instruire le procès du cyclisme, l'appeler à la barre pour répondre du chef d'accusation de maltraitance ?

Le 7 mars 2019, l'Américaine de 23 ans Kelly Catlin, vice-championne olympique et triple championne du monde de poursuite par équipes (ci-contre en 2015), mettait fin à ses jours.

Eric Bolte/USA Today Sports/Presse Sports

En quête de sens « en tant qu'être humain et cycliste », Tom Dumoulin, le vainqueur du Giro 2017 (ici en avril 2020 chez lui), a annoncé le 23 janvier mettre sa carrière entre parenthèses.

Robin van Lonkhuijsen/ANP/AFP

S'est-il transformé en une fabrique de détresse mentale ? Chaque cas apporte évidemment une lumière différente, résiste à la généralisation et à l'extraction d'une cause unique, pour privilégier l'emmêlement des problèmes privés et sportifs, des explications assumées et refoulées. Mais le cyclisme, dans sa version toujours plus exigeante, est au moins un complice qui parfois ajoute une pincée de sel sur les plaies, révèle les faiblesses et ouvre les cerveaux comme on écartèle une poitrine avant un triple pontage. Succès et destruction sont souvent les deux faces d'un même sommet, ils font appel à des caractéristiques identiques, un fin ruisseau séparant l'un de l'autre, comme l'avait théorisé il y a quelques années l'Écossais Graeme Obree, deux records de l'heure et deux tentatives de suicide au compteur, qui avait visité tous les recoins de la dépression et voyait en celle-ci et le cyclisme de haut niveau « les mêmes comportements obsessionnels ». Un peloton sur un fil, qui doit batailler contre des phénomènes extrêmes, la fatigue, un environnement de contrôles et de restrictions, la concurrence, et qui, dans ce dédale d'exigences, croise la dépression, le stress, les angoisses et toute la panoplie des troubles mentaux.

« J'AI L'IMPRESSION QU'ON M'A ENLEVÉ UN POIDS DE CENT KILOS DES ÉPAULES »

Tom Dumoulin

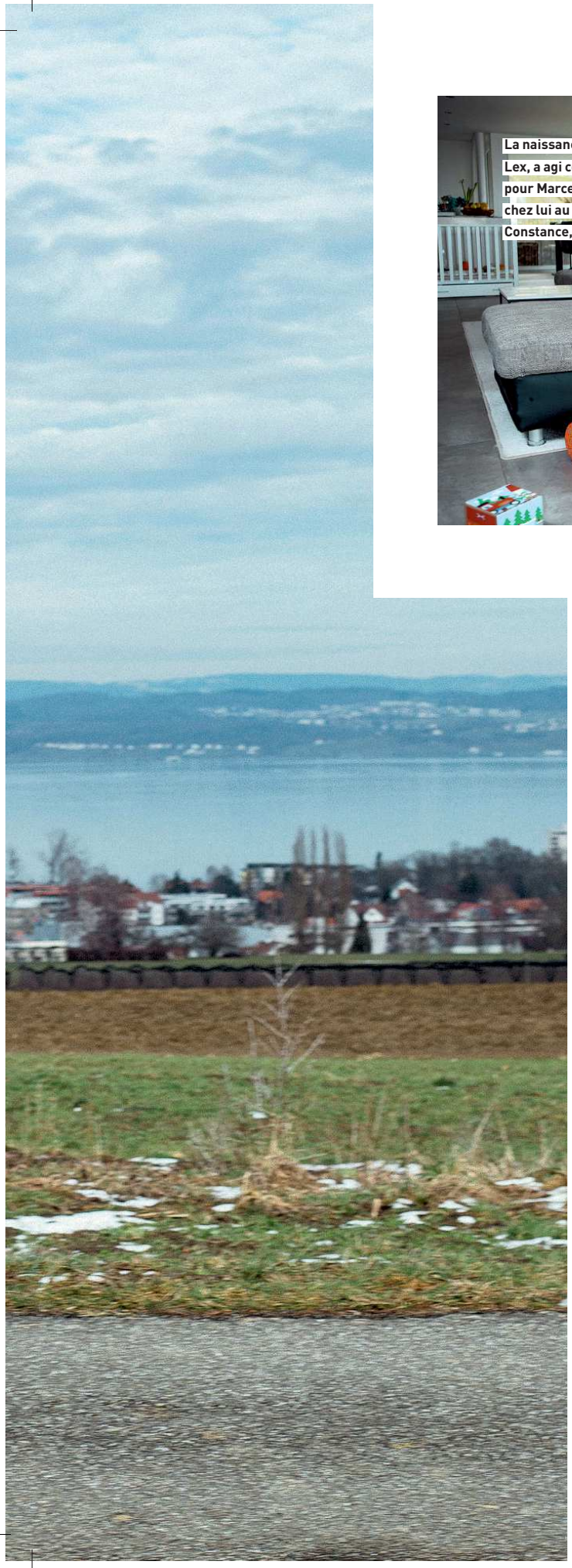
Elle l'appelait son « code » et Kelly Catlin en avait commencé la rédaction à l'âge de huit ans. Treize commandements qui décrivaient le mode de vie d'un moine cistercien, désherbaient tout sentiment, interdisaient toute embrassade mais dessinaient deux rails de sécurité qui devaient la conduire vers le succès. « N'aime jamais. » « Ne crains pas l'inconfort physique. » « Ne t'autorise jamais à devenir assez proche de quelqu'un dont les actions ou inactions pourraient te causer le moindre désarroi ou la moindre peine. » Un « code » qui ne sera plus d'aucune utilité, au contraire, à l'automne 2018, au moment de son explosion mentale. Elle n'arrive alors plus à jongler avec ses différentes vies, le sport, les études.

Deux ans après la mort de sa fille, Mark Catlin plonge tou-

« JE N'ARRIVAIS PLUS À DORMIR, J'AVAIS DES DOULEURS… JE LUTTAIS AVEC MES ÉMOTIONS »

Marcel Kittel

La naissance de son fils, Lex, a agi comme un déclic pour Marcel Kittel, ici chez lui au bord du lac de Constance, en Suisse.



jours en dépression pendant plusieurs jours quand il doit évoquer son souvenir, mais il a tout de même accepté de revenir sur cette période : « Elle se poussait tellement fort à cette époque qu'elle a eu un problème de sur-entraînement. Ses performances diminuaient parce que son corps et son esprit se rebellaient contre elle. Elle a commencé à avoir des problèmes mentaux, à développer un côté sombre. Elle était totalement apathique, n'avait plus d'intérêt pour les Jeux Olympiques, pour rien en réalité, alors qu'elle avait toujours été énergique et enthousiaste. Je pense que c'était parce qu'elle s'entraînait trop dur : elle avait mis en route un mécanisme de défense, elle sentait que c'était en train de la détruire. »

Elle ne peut cependant arrêter la spirale. Elle se casse un bras à l'entraînement à Los Angeles et, début janvier 2019, chute lourdement. Elle est victime d'une commotion, dont elle se rend compte lors d'une manche de Coupe du monde sur piste à Berlin. Les migraines l'empêchent d'y participer, elle refuse de remonter dans l'avion, sa tête ne supporte plus les mouvements, la lumière, elle ne peut même plus marcher. « Tout ça a encore aggravé la situation, son humeur, se désole son père. Elle était déprimée et a commencé à planifier son suicide. Elle avait l'impression d'être piégée. Par les attentes, notamment. Elle ne pouvait plus s'entraîner, plus se concentrer, elle pensait que sa carrière et donc sa vie étaient terminées. » Elle écrit : « Si je ne suis pas une athlète, je ne suis rien ».

Commotions et dépressions se succèdent souvent, et les chutes ou autres contrecoups physiques ouvrent parfois des plages de réflexion et de remises en question. Ce fut le cas pour Taylor Phinney, qui faillit perdre une jambe après une grave chute et profita de sa période de convalescence pour trouver de l'oxygène en dehors de la bulle du cyclisme.

Molly Weaver, elle, fut renversée par une voiture en 2017. Bilan : treize fractures et une retraite à 23 ans. « Ce fut l'étincelle qui alluma l'incendie, écrira la Britannique. Je perdis le contrôle, je luttais pour reprendre le pouvoir sur ma vie (...), je ne voyais que les ténèbres. Je n'avais plus aucune perspective et c'est comme s'il n'y avait même plus de raison

Cet hiver, le coureur du team Deceuninck-Quick Step et sprinteur de légende Mark Cavendish a révélé qu'il avait souffert d'une dépression il y a deux ans.

d'essayer encore. C'était de plus en plus difficile de simplement sortir de chez moi, alors l'entraînement… Je me disais : "Pour quoi faire ? Tu vas échouer de toute manière." La voix de la dépression réduisait mon estime de moi en copeaux. »

Pour Marcel Kittel, tout a déraillé à partir de 2015. Après quatre saisons de succès qui l'avaient placé au sommet de la planète sprint, l'Allemand se débattait avec un virus qui le tenait éloigné des courses. Installé chez lui en Suisse, au bord du lac de Constance, devant des livres d'économie, il fait une pause dans ses révisions pour raconter comment il s'est retrouvé assailli par les doutes : « Je n'arrivais plus à dormir, j'avais des douleurs quand j'étais sur mon vélo, des maux d'estomac… Je luttais avec mes émotions, j'avais des bons jours, des mauvais où j'étais soudainement triste. Je manquais d'équilibre. »

L'ancien sprinteur tient cependant à préciser : il a connu des moments de déprime mais estime ne pas avoir traversé de dépression. Comme la plupart des coureurs, l'Allemand a joué avec le curseur de sa fatigue, a visité ses limites. « Le cyclisme est un des sports les plus durs, si ce n'est le plus dur, tranche-t-il aujourd'hui. Le plus important est en fait d'être fatigué, c'est la base du cyclisme. Tu te fatigues à l'entraînement pour aller de mieux en mieux, progresser, tu repousses ta limite pour être capable de gagner sur une course de trois semaines, où tu dois être fatigué le plus tard possible. Je ne vois pas d'autre sport si exigeant sur plusieurs semaines. Dans le processus, forcément, tu t'uses mentalement aussi. »

Dans cette bataille, Kenny Elissonde ne s'est jamais échoué sur la mauvaise rive mais il partage le même constat que Kittel, celui de « surfer sur un état continuel de fatigue ». « Et hop, dès qu'on a récupéré à peu près suffisamment, c'est pour s'entraîner encore plus dur, complète le grimpeur français de 29 ans. J'essaie d'être très, très sérieux, mais juste à la limite de l'extrême. Quand tu roules 25 ou 30 heures par semaine, rien que d'aller faire les courses au supermarché devient une mission parce que tu es sans cesse fatigué. »

Récemment, Marcel Kittel a échangé au téléphone avec Tom Dumoulin. L'un visait de multiples victoires dans les sprints, l'autre les succès, plus rares, dans les grands Tours, mais l'Allemand et le Néerlandais se sont reconnus dans leurs histoires respectives. Ils ont compris qu'à un moment, le surmenage avait entraîné la chute de nombreux autres dominos, qu'ils se retrouvaient dans un désert personnel. « Comme Tom, j'avais commencé à lutter avec moi-même pour savoir ce que je voulais, qui j'étais, explique Marcel Kittel. Je traversais une crise d'identité. Je me suis rendu compte que je n'essayais pas de faire ce qui me rendrait heureux mais d'être à la hauteur des attentes des autres. Dans un sport si dur, si tu es en lutte contre toi-même, ça anéantit

Stéphane Mantey-Bernard Papon/L'Équipe

tout ce dont tu as besoin pour être performant. Et moi, j'avais besoin de répondre aux questions qui étaient devant moi. » La naissance de son premier fils, Lex, était prévue pour fin 2019. Et Marcel Kittel décida qu'il n'avait pas envie de le voir grandir sur Skype.

Il en venait à s'alarmer pour quelques millilitres d'huile d'olive. Un soir, lors d'un dîner chez les Bardet, il avait fait remarquer à Amandine, la femme de Romain, son équipier et ami, qu'elle en avait mis deux traits dans la salade. Un de trop, selon lui. Au début des années 2010, Clément Chevrier rêve de devenir cycliste pro, d'intégrer le World Tour. À la télé, il voit Bradley Wiggins, Chris Froome et leurs carrures de cintres remporter le Tour de France, avec un sous-titre qui s'imprime sur les parois de sa boîte crânienne : il faut maigrir pour gagner. À l'époque, dans certaines équipes, les coureurs sont pesés chaque matin en stage et à l'entrée de la salle de petit déjeuner, sur un tableau du déshonneur où les poids sont inscrits à la vue de tous. Si la balance a affiché 100 g de plus que la veille, les chambrages sont balancés au lance-pierres.

« JE ME NOURRISSAIS SIMPLEMENT POUR VOIR MON POIDS BAISSER »

Clément Chevrier

Les régimes cétogènes font leur arrivée dans le peloton, Chevrier a du mal à voir un féculent dans son assiette, son cerveau devient une calculatrice à calories. Au « sommet » de son anorexie, il pèse 49 kg pour 1,77 m. « En plein hiver, précise-t-il. Je me nourrissais pour voir mon poids baisser. J'appelais ça manger de l'air. De la salade, des fruits… Le pire, c'est que ça marchait, donc je suis entré dans ce cercle vicieux, jusqu'à atteindre le point de non-retour. »

Il en guérira grâce à l'intervention de proches, mais à partir de là sa carrière ne sera plus la même. Il souffle : « C'était mentalement polluant, c'est peut-être pour ça que j'ai arrêté prématurément. Je n'arrivais plus à mettre l'engagement mental. » Comme beaucoup de cyclistes, Chevrier regrette que le poids soit devenu l'éducation de base du cycliste. Les témoignages restent discrets, mais nombreux sont ceux qui se sentent corsetés dans leur alimentation, qui essuient encore des brimades de leur management, qui les traite de « gros », de « cochons »… Ce qui est vendu par quelques formations comme un signe de professionnalisation est parfois vécu comme un enfer, en coulisses, par les coureurs. Ces collations ration-

En avril 2019, à l'âge de 29 ans, le Britannique Peter Kennaugh, champion olympique sur piste en 2012, ici lors du Critérium du Dauphiné 2015, a lui aussi abandonné le cyclisme pour soigner des « problèmes mentaux ».

nées en fonction des données enregistrées lors de la dernière sortie – « dans certaines équipes, quand tu donnes ton fichier d'entraînement du jour, ça va sur une application et on te dit ce que tu dois manger », décrit Kenny Elissonde –, ces petits déjeuners où l'on retire des aliments parce qu'à la pesée du matin il y avait quelques grammes de trop… Comment ne pas devenir obsédé par la bouffe ? Comment ne pas vouloir, au retour d'un stage, planter sa tête dans le congélo pour engloutir tous les pots de crème glacée qui y traînent ? « Même en coupure, les coureurs ne se lâchent plus parce qu'ils savent qu'ils vont le payer après, qu'ils seront un peu mal vus du staff et des supérieurs, regrette Chevrier. Je n'étais plus en phase avec tout ça. C'est pour ça que les carrières sont de plus en plus courtes aussi. »
D'autant plus que le contrôle ne s'arrête pas au poids. Thibaut Pinot confiait récemment que pour beaucoup, le premier réflexe en montant à vélo est d'insérer la carte dans le capteur de puissance pour vérifier si les watts fonctionnent. Longtemps une ode à la liberté et à la nature, le combat romantique de l'homme face à la montagne, le cyclisme, sous couvert de professionnalisme, se transformerait en un logiciel où les coureurs seraient réduits à des lignes de données. Un théâtre de marionnettes où la liberté serait un mirage, chaque mouvement dirigé par un fil imaginaire : les watts du capteur de puissance, les kilos de la balance, la géolocalisation des applications comme Strava ou du logiciel Adams de lutte contre le dopage… Le coureur professionnel est plus surveillé qu'un piéton dans les rues d'une mairie de droite… « On doit toujours justifier ce que l'on fait, on ne débranche jamais, résume Clément Chevrier. Avec le recul, je pense que j'ai perdu mon temps, c'était une erreur. » Début novembre, il décida ainsi de quitter cette scène, à 28 ans. Il est désormais sommelier et attend impatiemment la réouverture des restaurants.

Cela a démarré par des intimidations, lui mettre la tête sous l'eau dès que cela était possible. Aux yeux de ses équipiers chez les espoirs, Janez Brajkovic représente une menace. Pour eux, il est trop maigre, s'entraîne trop, est un mauvais cycliste… Le Slovène remarque que ses bourreaux aiment le voir manger, alors pour arrêter le harcèlement, il mange, mange, mange. La boulimie devient son quotidien : 5 000 calories pour le petit déjeuner, qu'il vomit immédiatement, avant de partir s'entraîner. Puis rebelote, il mange, vomit, mange, vomit. Soulagement, dépression. Jusqu'à 20 000 calories par jour, l'équivalent de quarante Big Mac, mais il privilégie des aliments liquides, car « le chocolat, ça ne se vomit pas bien », sourit-il.
Ancien équipier de Lance Armstrong ou d'Alberto Contador, notamment, Brajkovic a été boulimique pendant quasiment toute sa carrière* et compte facilement les courses où il n'a pas eu besoin de vomir : le Tour de Castille-et-Leon en 2006, son Tour de France 2012 qu'il finit 9e, et lors de sa victoire dans le Critérium du Dauphiné, en 2010, où il ne régurgita que le premier jour. « Je savais que ma boulimie était si extrême qu'un jour, cela finirait par me tuer, détaille-t-il en visioconférence, installé dans son canapé, chez lui en Slovénie. Mais ce n'était que le symptôme d'un problème beaucoup plus grand. De mon incapacité à exprimer mes sentiments ou mes pensées. Quand tu es harcelé, tu es énervé et tout le monde doit pouvoir exprimer cette colère d'une manière, en criant, se battant… Moi, j'en étais incapable. Le seul moyen de gérer mes émotions était de me recroqueviller. Avec la boulimie, je cherchais à me vider pour diminuer mon énergie, à annihiler toutes mes émotions pour pouvoir survivre. » Brajkovic n'a jamais eu de problèmes de poids dans sa carrière, sa boulimie a été la résurrection de troubles de jeunesse – « Enfant, mon quotidien était d'être blessé, de me dire que je ne valais rien. Même si consciemment je détestais être harcelé, inconsciemment ça m'était familier, donc je m'assurais toujours que de mauvaises choses m'arrivent » –, mais aussi la preuve que le cyclisme pro n'est pas toujours armé pour soigner ce genre de détresse. En près de quinze ans de carrière, il n'a jamais réussi à sortir de sa coquille et ses encadrements successifs sont restés aveugles ou ont préféré détourner le regard. C'est pourquoi depuis un an, il a essayé de déclencher les alarmes.
Progressivement, les équipes se dotent de cellules d'aide psychologique, car, comme le note Jacky Maillot, ce sont des « problèmes auxquels on va être de plus en plus confrontés ». « D'abord parce que le cadre a beaucoup changé, énumère le directeur du pôle médical de Groupama-FDJ, les coureurs ont beaucoup plus de pression, volontaire ou involontaire, des équipes, des sponsors, des médias… Ils ont aussi beaucoup moins de détente, chaque course est importante aujourd'hui, il n'y a plus d'épreuve de préparation. Et enfin, les charges de travail sont de plus en plus importantes, ils sont très surveillés, chaque jour ils ont un objectif, tant d'heures, tant de watts… Le vélo perd un peu son côté ludique et naturel. » La formation Ineos a ainsi intégré, dès son origine en 2010, un psychiatre dans son staff, Steve Peters, praticien qui a également travaillé dans le foot avec Liverpool ou l'équipe d'Angleterre et qui accompagne les hommes de Dave Brailsford en stage. L'an passé, pendant le confinement, Groupama-FDJ a mené un audit auprès de ses coureurs : un tiers de l'effectif reconnaissait une fatigue centrale plus que périphérique. En résumé, ils étaient plus fatigués de la tête que des jambes. Les

« LES COUREURS ONT PLUS DE PRESSION QU'AVANT, ILS SONT TRÈS SURVEILLÉS »

Jacky Maillot, directeur du pôle médical de Groupama-FDJ

Lionel Bonaventure/AFP

Ancien équipier de Lance Armstrong et d'Alberto Contador, le Slovène Janez Brajkovic a souffert durant des années de boulimie, enchaînant repas, vomissements et vélo.

staffs s'arment donc pour pallier ces problèmes, mais une confusion des genres demeure dans certaines équipes, entre le soutien mental dans la recherche de performances et le volet médical, le besoin de soigner certaines pathologies. Avoir un préparateur mental dans ses rangs, très bien, mais il ne guérira pas un coureur d'une dépression. « On prend souvent en charge le coureur mais pas assez l'homme, regrette Maillot. Il existe des techniques de préparation mentale contre la peur de tomber ou de gagner, par exemple, mais il faut aussi aider l'homme, notamment quand il connaît des périodes de vulnérabilité, au retour d'une blessure ou quand ses objectifs ne sont pas atteints. Il faut bien différencier les deux. »

Brajkovic estime qu'il y a encore du chemin à faire et qu'« il n'y a pas de place pour les problèmes mentaux » dans le vélo. « L'an passé, j'ai essayé de soulever la question, mais quand je cherchais une équipe pour cette saison, tout s'est retourné contre moi, j'avais l'impression que beaucoup n'avaient pas envie d'avoir quelqu'un dans l'équipe qui parlerait de ça. Pourtant, j'en suis convaincu, la limite de la plupart des coureurs du World Tour n'est pas physique mais mentale. » Pour le Slovène, le cyclisme n'est pas la cause de ces failles, il en est plutôt le révélateur, mais c'est surtout un terrain sociologique favorable. « Ça reste un sport de gens pauvres, notamment dans les pays de l'Est, qui ont connu des enfances dures et dont le cyclisme a été la seule voie de sortie, détaille-t-il. Dans le management des équipes, on retrouve essentiellement d'anciens coureurs, qui ont connu le même genre de parcours, qui pour beaucoup sont eux aussi brisés d'une manière ou d'une autre. C'est un petit monde, fermé. Quelqu'un de l'extérieur qui aimerait aider certains coureurs à gérer leurs problèmes mentaux est rapidement considéré comme une menace. Donc aujourd'hui, le message principal reste : laissons les choses comme elles sont. Parce que si j'ai des problèmes, que je ne suis plus performant, la saison suivante, je serai dehors. »

À ces fragilités se superpose en effet une hyper-concurrence qui anesthésie les désirs de concéder des faiblesses. « Tout le monde protège sa place, abonde Clément Chevrier, dans le staff ou parmi les coureurs. Les places sont chères, si ce n'est pas toi ce sera quelqu'un d'autre, donc si tu l'ouvres, tu peux être gentiment remercié. Très peu de coureurs osent simplement parler de choses vraies. » Janez Brajkovic, lui, a désormais passé le cap. Actuellement, il conseille et entraîne neuf coureurs. Depuis un an, il a vaincu sa boulimie grâce à une thérapie qui mêle psychiatrie, exercices de mouvement et de respiration. À 37 ans, il rêve d'une dernière saison. Sans vomir. La première en pleine santé et l'esprit libéré. ● aroos@lequipe.fr

** En 2018, il fut contrôlé positif à la méthylhexanamine, ce qu'il expliqua par la prise d'un complément alimentaire pour lutter contre sa boulimie. Sa suspension fut ramenée à dix mois.*