



# « Comme un coach interne tyrannique »

**Pour Jean-Luc Tournier, psychosociologue et psychothérapeute spécialisé dans le sport, les cyclistes développent un niveau d'exigence qui mène à l'épuisement.**

PAR ALEXANDRE ROOS. ILLUSTRATION MICHAEL VALENTI

**P**raticien depuis une trentaine d'années, Jean-Luc Tournier travaille avec des champions et sportifs de haut niveau depuis huit ans. Des joueurs de tennis, des nageurs, des marcheurs, des cavaliers mais aussi des cyclistes, notamment ceux de Groupama-FDJ. « Mon job n'est absolument pas de faire du coaching mental, détaille-t-il. C'est d'accompagner un coureur sur une période parce qu'il se pose la question "dois-je continuer à faire ce métier ?" ou parce qu'il vient de chuter lourdement et qu'il se rend compte que ses gamins peuvent finir orphelins ou avec un père handicapé. Quand j'anime des séminaires pour les directeurs sportifs, je leur montre comment leurs coureurs fonctionnent en tant qu'hommes. Et pour eux, c'est éclairant : s'ils connaissent l'homme, alors ils peuvent mieux coacher le coureur. » Jean-Luc Tournier détaille les mécanismes qui peuvent amener les cyclistes au bord de la rupture.

## **Des champions comme Marcel Kittel ou Tom Dumoulin ont pris leur retraite prématurément. Peut-on dégager des facteurs d'explication ?**

Le meilleur mot que l'on puisse employer, c'est l'épuisement psychique ou, encore mieux, émotionnel. Généralement, ce sont des coureurs qui ont pour difficulté d'être pratiquement extrémistes. Comme s'il y avait une instance en eux, une ins-

tance terrible, qu'ils ont créée eux-mêmes... Un coach interne d'une exigence de dingue. Par exemple, tu es blessé, pendant une semaine tu ne peux pas t'entraîner, alors pour ne pas prendre de poids, tu ne manges pas. Je l'ai entendu. Ou bien, durant le confinement, l'entraînement est limité en extérieur, alors pour avoir de l'avance sur les autres, tu perds cinq ou six kilos en deux mois. Ce faisant, ils usent leur corps et leur psychisme. Ce n'est pas tant ce qui leur est demandé qui pose problème, c'est ce que eux se demandent à eux-mêmes.

## **C'est un coach interne qui peut être destructeur...**

Un coach tyrannique, oui.

## **Cela s'accompagne-t-il souvent d'une crise d'identité ?**

D'une crise existentielle, oui. C'est normal qu'ils en passent par là. Ils vivent tout en accéléré, il y a une condensation, un rétrécissement du temps qui les conduit parfois à connaître la gloire trop vite, trop tôt, sans y être préparés. C'est comme un film en triple accéléré. Tout va plus vite : les drames, les incertitudes, les doutes, la gloire... Les bonheurs absolus ne servent même pas de nourriture : par exemple, lorsque les champions gagnent, ils sont heureux pendant une heure... Le degré de réussite devient la base pour l'épreuve suivante. Ils n'apprennent pas à être heureux, à se réjouir, donc ils ne

gagnent jamais, parce que dans une boucle de réussite, à un moment donné, on se réjouit de ce qu'on a fait. Eux non, ce qui fait qu'il n'y a pas de place pour intégrer la réussite, que la boucle n'est jamais terminée. C'est infernal, épuisant.

**Vous travaillez avec différents types de sportifs, mais qu'est-ce qui, selon vous, dans l'approche mentale, distingue les cyclistes ?**

L'évidence que c'est un sport individuel dans une dimension collective. Sans l'équipe, le champion n'est rien, mais sans le champion, l'équipe n'est pas grand-chose. Cela rend les choses très spécifiques car leurs destins sont éminemment liés. Parce que le moral et le mental d'un leader vont venir profondément affecter toute l'équipe. Donc dans un premier temps, un certain nombre de coureurs peuvent se retrouver livrés à eux-mêmes. Deuxièmement, certains ne savent pas très bien quel est leur rôle, jusqu'où ils peuvent aller. Troisièmement, les difficultés rencontrées ne font pas l'objet d'une expérience qui permettrait de transformer cette difficulté en opportunité. On travaille peu sur la dynamique d'équipe, sur les temps de briefing et de débriefing, sur la mécanique collective.



**« PARFOIS, JE VOIS QU'ILS VONT TAPER LE MUR, JE LE LEUR DIS, MAIS IL N'Y A SOUVENT RIEN À FAIRE »**

**Voyez-vous un autre facteur de pression ?**

La mainmise du père. À mes yeux, un champion naît champion, avec comme tâche existentielle de devenir ce qu'il est au fond de lui, avec une nécessité impérieuse d'aller au bout de ce destin-là. Ce sont des destins très rares. Si vous les vivez, c'est dur, mais si vous ne les vivez pas, c'est encore plus difficile. Chez les sportifs de haut niveau, c'est plutôt un choix existentiel qu'ils ont fait dans leur vie, à un moment précis. Un choix assez conditionné par l'environnement, souvent parental. Et chez les cyclistes, excessivement paternel. C'est très flagrant. Alors, pour les coureurs, une des tâches va être de cesser de prolonger le rêve du père pour pouvoir vivre leur carrière à eux. Et parfois, ils en sont véritablement empêchés.

**C'est-à-dire ?**

C'est souvent le père qui les met sur le vélo et plusieurs choses peuvent se jouer. Je pense à l'un d'entre eux, qui me montrait combien il avait un père assez tristounet et qui lui disait que lorsqu'il le voyait en course, cela lui donnait un supplé-

ment de joie, de vie. Comme si le gamin tenait la joie et la vie de son père au bout de ses victoires. J'ai vu d'autres exemples où un père n'était pas devenu professionnel ou de niveau moyen et faisait peser sur son garçon tout le poids de ce rêve avorté, avec pour message « prolonge-moi, venge-moi, sois mon rédempteur ». Mais cela veut dire que sur le vélo, vous êtes deux, vous plus votre père. Ce n'est pas rien. J'ai aussi vu d'autres coureurs avec des pères qui avaient été performants mais qui n'avaient jamais pu véritablement se révéler, gagner, qui souvent ont fait des places d'honneur, et le gamin doit alors comme trahir son père pour pouvoir gagner, la victoire est au prix de la trahison. Cette facette-là est très prégnante.

**Le niveau de contrôle à l'entraînement ou dans la nutrition est-il également dur à gérer ?**

Le mot « dur » est trop léger. C'est douloureux. Ils peuvent tenir un ou deux ans parce qu'ils en font un défi. Mais quand le défi dure dix ans, c'est un sacrifice. Ce qui m'a toujours frappé, c'est le degré d'exigence sur le plan technique, de la performance, de l'aérodynamisme, de la nutrition, et il y a un angle mort, une boîte noire, qui est la dynamique personnelle. C'est incroyable, je n'en reviens pas. On va mettre une énergie dingue pour qu'une roue pèse 100 grammes de moins, mais les sentiments, les émotions, on ne va pas les prendre en compte.

**Y a-t-il des mécanismes de prévention pour éviter ce genre de ruptures ?**

Les coureurs sont comme nous : tant qu'on ne tape pas le mur, on pense que tout va très bien. Il faut parfois qu'il y ait une situation dramatique pour qu'ils viennent toquer à ma porte ou qu'on me les envoie. La dynamique prophylactique, on peut la mettre en avant, mais j'avoue que, de ce que je peux observer, ce n'est pas ce qui marche le plus. Quand quelqu'un tombe, on est à côté, il ne tombe pas tout seul. Empêcher la chute est

plus difficile. Parfois, je vois où ils vont aller, qu'ils vont taper le mur, qu'ils rêvent trop, qu'ils sont à un niveau d'exigence trop élevé, je le leur dis, mais même s'ils sont intelligents et sensibles, il n'y a souvent rien à faire.

**Comment en guérir, alors ?**

Je ne sais pas si on en guérit. C'est presque une addiction, à un moment donné. Ce n'est pas le sport, le cyclisme, qui est addictif, c'est la manière dont les coureurs le vivent. Pour en sortir, généralement, ils s'en arrachent, ils ne s'en séparent pas. C'est très différent. Il n'y a pas de divorce heureux. En revanche, ce qu'on est en train de faire à Groupama-FDJ, et qui me paraît très important, c'est de prendre en compte toute cette dimension mentale et morale. On considère l'homme, alors qu'avant on le faisait également, mais de manière assez empirique. Là, on prend l'humain en compte de manière plus professionnelle, aboutie, plus éclairée. Si on connaît l'homme, on peut vraiment accompagner le coureur vers les sommets. ●

aroos@lequipe.fr