



Notre interview de Sergei Aschwanden, réalisée par Jean-Philippe Rapp

L'Édito

« Mon sport, ma passion, ce poison... »



Franck Simond
Directeur

Cette phrase, empruntée à l'un de mes jeunes bénéficiaires, footballeur semi-professionnel de 21 ans, résonne encore en moi et résume à elle seule la complexité du sujet. Dans notre pratique en addictologie, le sport constitue plutôt un facteur de protection, une ressource voire même une colonne de vie fondamentale pour certains. Et parfois, cette même activité sportive peut être à l'origine de grandes souffrances. Les éléments se mélangent et s'entrechoquent : surentraînements, dopamines, oubli de soi, dopage, confiance, déceptions, blessures, victoires, endorphines. Et bien d'autres encore.

David, notre apprenti assistant de bureau AFP en 1ère année, a fait le choix courageux de concilier sa passion du foot (M18 Lausanne-Sport) avec un apprentissage. Je vois au quotidien que c'est une alchimie précaire qui demande un engagement permanent. Il bénéficie notamment et heureusement du soutien du Centre Sport Études Lausanne, qu'il a intégré en 2021.

La FVA est active dans le domaine du sport et de la prévention, par exemple comme coordinateur romand du programme de prévention « cool and clean » de Swiss Olympic. Mais nos ambitions en matière de prévention et de promotion de la santé vont plus loin ! Nous comptons, avec le soutien de nos partenaires, développer davantage nos prestations dans un domaine qui nous semble fondamental. En particulier pour le développement de notre jeunesse, AVENIR de notre société.

Je remercie toutes les personnes qui se sont investies à la réalisation de ce journal. En particulier Sergei Aschwanden, Michel Pont et Christian Lanza qui nous ont fait l'amitié, grâce à Jean-Philippe Rapp, d'avoir répondu présents !

Entretiens
de Jean-Philippe Rapp

Sergei Aschwanden p 5-8

Michel Pont p 9

Christian Lanza p 10

David Lokofe p 11

Prévention en milieu sportif

Fidji Jorat

Cécile Homberg p 2-3

**« Sport, terrain
d'apprentissage. »**

Alessia Renevey p 3-4

Secteur Prévention

Prévention en milieu sportif

La confiance et la bienveillance sont les clés !



Fidji Jorat

Chargée de projet secteur Prévention



Cécile Homberg

*Chargée de projet secteur Prévention
Déléguée Cool and Clean Vaud
Coordinatrice Cool and Clean
Romandie*

Entretien

Patrick Magnusson

Président de l'association cantonale genevoise de hockey sur glace (ACGHG)

En Suisse Romande, le sport présente plusieurs milliers de clubs et constitue un espace propice à la transmission de valeurs et de comportements favorables à la santé. Toutefois, ce n'est pas un gage de protection contre les comportements à risque. C'est la raison de notre enga-

gement dans le cadre du programme national « cool and clean », présent en Suisse depuis 2003 et soutenu par Swiss Olympic. Il œuvre à un sport sain et loyal en accompagnant les clubs sportifs.

Dans ce domaine, les programmes

les plus efficaces sont basés sur le développement des compétences psychosociales ; elles représentent la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, notamment la gestion du stress, la capacité à communiquer ou encore celle de



résoudre des problèmes. Celles-ci sont abordées lors d'activités participatives de courte durée, basées sur le jeu et le plaisir. Elles sont susceptibles d'augmenter les aptitudes des jeunes sportifs à se positionner face à un comportement ou à une substance.

Lors de notre rencontre avec l'association cantonale genevoise de hockey sur glace (ACGHG), présidée par Patrick Magnusson avec qui nous collaborons régulièrement, nous avons pu échanger sur la question de la prévention dans le sport. Selon lui, la prévention des risques dans le cadre du club c'est s'assurer que les jeunes puissent pratiquer leur sport au sein d'infrastructures sécurisées offrant un accompagnement complet. Depuis ces dernières années, le hockey genevois met un accent particulier sur l'importance de la prévention et l'enjeu que cela représente pour ses membres.

« Dans la vie d'un être, notre influence peut sembler majeure, mais on ne les voit que quelques heures par semaine, l'impact qu'on peut avoir est peut-être grand, mais le temps qu'on passe avec eux est court ».

Les clubs membres de l'ACGHG (CP Meyrin, Genève-Servette Association, HC Trois-Chêne, Genève Fu-

tur Hockey et HC Plan-les-Ouates) agissent en mettant en place des affichages de « cool and clean », jeunesse et sport ainsi que Swiss Olympic ou en proposant des formations internes et des stands sur le thème du respect ; comme lors des tournois cantonal U13 et U14. Mais selon le président, « On a beau avoir tous les slogans, toutes les affiches que l'on veut, ce sont avant tout les êtres humains présents sur place qui grâce à leur esprit bienveillant diffusent les messages de prévention ».

« Dans la vie d'un être, notre influence peut sembler majeure, mais on ne les voit que quelques heures par semaine, l'impact qu'on peut avoir est peut-être grand, mais le temps qu'on passe avec eux est court »

De plus, l'association porte une attention particulière à la confiance entre ses membres ; la confiance est très importante si l'on veut avoir un dialogue ouvert, la confiance et la bienveillance sont les clés. Le sport ne protège pas directement des comportements à risque, c'est le lien avec les jeunes et les adultes qui permet

une réelle confiance. Au-delà de la consommation d'alcool, c'est l'ouverture, le fait de pouvoir en parler qui représentent un réel facteur protecteur.

« L'impact peut être grand, car on le fait avec passion, avec amour, les enfants le font avec un plaisir énorme, ils ont des rêves. »

Chaque personne, en fonction de ses objectifs et de sa motivation, est différemment attachée à sa pratique. Prendre en compte le but derrière son sport permet alors d'avoir une vision plus holistique et d'agir efficacement dans le travail de prévention. Pour Patrick Magnusson, le sport peut favoriser le fait de ne pas être attiré par des produits.

Aujourd'hui, la consommation d'alcool est culturellement inscrite dans les mœurs, ce qui rend plus difficile le travail de prévention. Plutôt que l'interdiction, la possibilité de pouvoir en parler sans jugement, représente un aspect central de notre travail.

Secteur Accompagnement socio-thérapeutique

Sport, terrain d'apprentissage



Alessia Renevey

*Intervenante socio-thérapeute
spécialisée en alcoologie*

« Fléau », « poison », « malédiction ». Tant de mots utilisés par le grand public pour désigner les substances telles que l'héroïne, le crack, parfois l'alcool. Pourtant, du point de vue du consommateur les termes ressembleraient plus à « ressource », « exu-

toire », « solution », « pansement », « refuge ». Une différence de paradigme importante quand il s'agit des substances, une limite qui se fait bien plus floue lorsque l'on parle de comportements.

Les addictions comportementales sont souvent méconnues et incomprises. Nous y retrouvons le sexe, les jeux d'argent, les achats ou encore le sport. Ce dernier occupe une place bien particulière dans notre société vouant encore un culte à la beauté,

à la jeunesse éternelle et à la santé holistique.

Le sport, une ressource évidente !

Nul besoin d'être quelqu'un d'averti pour savoir que la consommation de substances, dont l'alcool, est rapidement néfaste pour la santé, au point de pouvoir se révéler fatale. Pourtant le consommateur persiste, car son expérience est biaisée et escamote les dégâts infligés, notamment à son corps.

Bien souvent, l'usage d'une substance est un moyen d'échapper à des sensations émotionnelles, mentales, physiques intenses que la personne ne peut pas gérer, qui se révèlent terrorisantes. Des opiacés pour tuer ces douleurs incessantes, de l'alcool pour noyer ces pensées invasives; la consommation répond à un problème, un besoin. En même temps, elle éloigne de ce qui constitue la base de l'expérience humaine; elle déconnecte du vécu authentique et du corps. Après avoir vécu des années sous influence, les sensations physiques sont détournées, transformées lorsqu'elles ne sont pas complètement éteintes.

Reconnexion : Le sport intervient alors comme une ressource précieuse dans la réappropriation de son corps. Progressivement, l'individu se reconnecte au mouvement, essence de la vie; il redécouvre le plaisir de sentir ses muscles en activité, le cœur en effusion, le souffle s'accélérer au travers d'une activité non-destructrice et qui plus est socialement valorisée. Un moyen de réinvestir avec bienveillance ce corps trop longtemps maltraité.

Bien souvent, l'usage d'une substance est un moyen d'échapper à des sensations émotionnelles, mentales, physiques intenses que la personne ne peut pas gérer, qui se révèlent terrorisantes.

Lien : La dépendance est la priorisation de la relation à la substance sur toutes les autres relations de sa vie. L'isolement social qu'elle provoque plonge le consommateur dans une spirale descendante dangereuse. Par le sport, il apprend à créer de nouvelles relations, à se mettre en lien avec des personnes venant d'autres

horizons que ceux de la consommation. Le partage devient véritable et il se rend compte qu'un verre, une paille ou une aiguille ne créaient de profondeur que dans l'étendue des dommages engendrés.

Challenge : Quelle fierté d'être « celui qui tient le mieux », le dernier debout lorsque tous les autres ont chu. Alors que la consommation d'alcool peut être une compétition, surtout chez la jeune génération, le sport offre un autre moyen de se challenger, de dépasser ses limites dans un cadre sécuritaire où compétition et solidarité vont souvent de pair. Défi, fierté, intégration, le mélange parfait pour une renarcissisation précieuse.

Si le sport est un besoin avant même d'être un plaisir, il vaudra alors la peine de se questionner sur les enjeux de sa pratique.

Occupation : L'absence de consommation laisse un temps libre considérable. Si je ne passe plus mes soirées, mes week-ends, mes journées à consommer ou récupérer, que faire? Le sport permet de combler une partie de ce vide. Il présente une variété et une modularité incroyables, un peu comme la consommation, ce qui en fait un excellent substitut. Mon rituel après le travail était de rentrer m'ouvrir une bière et m'installer devant la TV? Maintenant je rentre, j'allume la TV et je suis une vidéo de renforcement musculaire. Je commençais mon week-end le vendredi soir par un apéro avec les copains? Maintenant je rejoins mes nouvelles connaissances pour la séance de spinning au fitness de mon quartier.

Au-delà d'une activité routinière, le sport peut également être une ressource précieuse pour lutter contre les cravings (envie irrésistible de consommer). Je ne peux pas sortir de mon esprit l'envie de me servir un verre de vin? J'enfile mes baskets et sors faire 20 minutes de course à pied. En plus de distraire l'esprit, la pratique sportive relâche des endorphines et de la dopamine dans le corps, qui procurent une sensation d'apaisement et de bonheur qui dure.

Endorphines et dopamine, de quoi devenir accro non ?

Effectivement et c'est bien là où la ligne se brouille. Tout le monde

s'accorderait à dire que plus on consomme de substances, plus on se marginalise. Alors qu'actuellement, plus on fait de sport, plus on s'intègre et on se met en valeur. Alors comment savoir où se trouve le « trop », quand on a fonctionné toute une vie dans le « jamais assez » ?

Reconnaître les schémas en jeu va être la clé. Je sens que je dois en faire de plus en plus pour obtenir la même satisfaction? Je reconstruis de la tolérance. Je continue ma pratique à la même intensité malgré des blessures de fatigue? Je me déconnecte à nouveau de mon corps. Je deviens agité ou irritable dans une période où je peux moins faire de sport? Je présente des symptômes de manque. Si le sport est un besoin avant même d'être un plaisir, il vaudra alors la peine de se questionner sur les enjeux de sa pratique.

Là où la consommation de substances devient rapidement problématique en termes de santé somatique, le sport demande une intensité et une fréquence plus élevées pour devenir délétère.

Le sport peut donc agir comme substitut de la substance et glisser dans l'extrême. Il n'est effectivement pas rare d'observer des phénomènes de compensation après le début d'une abstinence. Néanmoins, et selon le stade de rétablissement, il est nécessaire de savoir identifier « le moindre des deux maux ». Là où la consommation de substances devient rapidement problématique en termes de santé somatique, le sport demande une intensité et une fréquence plus élevées pour devenir délétère. A travers le travail continu d'apprentissage de leurs fonctionnements, de développement de soi et de changement de leurs habitudes, les bénéficiaires peuvent se prémunir d'une addiction au sport. C'est d'ailleurs un excellent domaine où apprendre et expérimenter la modération pour des résultats et une satisfaction à long terme.

Entretien

Sergei Aschwanden

Député au Grand Conseil Vaudois

Deux fois champion d'Europe et vice-champion du monde de judo

Détenteur de 8 titres de champion suisse de judo - 1993 à 2003

Président de la Fédération suisse de judo et ju-jitsu



Jean-Philippe Rapp

Journaliste, producteur et animateur suisse présent dans de nombreuses émissions de la télévision et radio suisse romande de 1970 à 2006.

Mon sport, ma passion, ce poison... Dans ce cadre, l'objectif était de réunir des témoignages en lien avec le sujet de la prévention dans le milieu sportif.

Développer les questions du surentraînement, de l'addiction, des échecs, de la gestion des succès et des défaites, ont fait l'essentiel des échanges que nous avons eus au cours du printemps 2022 avec, d'une part, un jeune apprenti de notre fondation et membre du Team Vaud M18 du Lausanne-Sport et, d'autre part, deux anciens entraîneurs, dont l'un fut adjoint de l'équipe nationale de football, ainsi qu'un judoka médaillé de bronze aux JO de 2008.



La remarquable gestion de votre carrière sportive se double d'une belle réussite politico-professionnelle. Quels sont les conseils que vous donneriez à celui qui aspire à une réussite comparable, en abordant d'abord la question de surentraînement ?

C'est une notion compliquée, car dans ce domaine, il n'y a pas de ligne claire indiquant où se situe la limite. On ne manque pas d'expérience dans l'analyse des programmes d'entraînement, mais il faut considérer que chaque fois, on s'entretient avec un individu qui, selon ses spécificités, réagit différemment d'un point de vue physique, philosophique, psychologique et émotionnel.

L'athlète, quel que soit son niveau et son âge, doit avoir, dans son programme, une échappatoire, un endroit où se réfugier, un lieu où se confier, qui lui permette d'une part d'évoquer sa situation, ses objectifs, ses doutes, ses peurs. Et, d'autre part, lui permette également, si besoin, de se soustraire à des parents ou des entraîneurs qui mettent une pression folle et malsaine.

Durant sa carrière, tout sportif se retrouve souvent dans une forme de solitude ou de doute profond. C'est alors qu'il devrait pouvoir bénéficier d'un autre soutien que ceux du coach, de l'agent, de la famille ; celui d'un interlocuteur particulièrement formé à l'écoute.

Et apprendre parfois à lutter contre soi-même ?

En situation extrême, le sportif peut dériver et se dire : « Je ne suis pas assez dur avec moi-même, je m'en veux de ne pas être prêt à dépasser mes limites, il faut que j'en remette une couche ».

Pour l'amateur comme pour le professionnel, se dépasser est souvent valorisant. « Tu arrives à faire 15 km au lieu de 10. Tu y vas, tu y vas, tu y vas puis, à un moment tu explodes. Tu dors de plus en plus mal, tu es toujours en tension, tes pulsations sont hautes et ne redescendent pas. Tu es sans cesse speed et pressé ».

Avoir le courage de se dire non ?

Oui, il y a des moments où il faut avoir ce courage-là. « Je veux réduire mon effort et m'accorder une pause absolument nécessaire. Arriver à me détendre ». Plus on y parviendra, plus on sera performant. En résumé : savoir quand allumer et éteindre la lumière. Pour un amateur c'est pareil.

J'ai compris ce que vous faites dans le cadre du programme « cool and clean » et j'aimerais, moi aussi, pouvoir aller plus loin et développer de vrais conseils pour les personnes concernées, qu'elles soient amateurs, semi-pro ou pro.

Apprendre à gérer la récupération ?

Là aussi, mesurons ce qui est com-

parable. Quand on me demandait combien d'heures je m'entraînais par jour, j'ai toujours répondu entre 10 et 12 heures. Mais ce laps de temps comprenait également environ 2 heures consacrées, notamment, à la sieste et aux massages.

Pour un jeune en formation, sur le plan scolaire et sportif, cela passe par une discipline et une grande rigueur, mais il ne faudrait pas pour autant tomber dans l'excès.

La rigueur de la discipline sportive peut-elle également être un bien précieux pour la vie future en général ?

A force d'entraînement et de discipline, à force de se retrouver dans des situations extrêmes, le jeune sportif développe des capacités dont il ne se croyait pas capable.

On en prend véritablement conscience que lors de la reconversion, quand le parcours sportif terminé, on se retrouve sur le marché du travail ou à l'université. On s'aperçoit alors des ressources accumulées ; à quel point on a appris à gérer des charges de travail conséquentes et à quel point on peut s'appuyer sur cette capacité.

Même les erreurs commises sont formatrices ?

Il faut garder en mémoire les erreurs commises. Je dis toujours : « Si je gagne une compétition tout en fai-



sant une quantité d'erreurs, c'est que mes adversaires ne les ont pas exploitées. Si je perds, c'est que j'ai fait une bêtise qui, elle, a été utilisée ». Donc on apprend, réfléchit, évolue. Je pense que nous n'avons pas suffisamment ce genre de culture en Suisse.

Paradoxalement, si on vous demandait quel est votre meilleur souvenir de toute votre carrière, est-ce que vous évoqueriez une défaite ?

Pour moi, le meilleur souvenir de ma carrière est d'avoir perdu aux JO de 2004 à Athènes. J'étais favori, j'étais en première page de l'illustré, j'allais gagner. La couverture du magazine était d'ordinaire plutôt réservée aux joueurs de tennis ou aux footballeurs, mais jamais à un judoka, noir de surcroît. Je vous parle de pratiques d'il y a 20 ans.

Au départ à l'aéroport de Zurich, des photographes, des journalistes. Puis l'échec. Au retour personne !

Cela m'a permis de remettre le curseur au centre, de vérifier qui étaient mes véritables amis, mais surtout de comprendre pourquoi je faisais tout cela. Était-ce pour avoir ma photo dans les journaux ? Pour gagner un peu d'argent ? J'avais 29 ans, mes parents payaient la moitié de ma carrière, mon père qui avait l'âge de la retraite, avait continué à travailler pour me soutenir ; même s'il ne le dira jamais. Est-ce que je le faisais

parce que je me sentais redevable, pour un peu de gloire, pour le succès d'un jour ? Non.

Alors pourquoi tant d'efforts et de sacrifices ?

Au nom d'un plaisir total et profond. J'adore le combat, les jeux psychologiques au moment de la pesée et la volonté de mettre sur le dos un adversaire plus connu ou mieux soutenu que moi dans son pays. Oui, le plaisir total ! On ne s'entraîne pas autant d'heures en vivant dans une chambre de 15 m², uniquement pour un seul jour de gloire. Pendant des années on est en scène, on lutte, on combat, on en prend plein la gueule ; mais parallèlement, on crée des liens, des relations, on vit des émotions. On teste les limites et on grandit.

Mais décrocher une médaille olympique, c'est quand même une superbe récompense ?

J'ai évidemment savouré ce moment. J'ai célébré l'événement. J'avais atteint l'un de mes objectifs. Il me reste de magnifiques souvenirs, mais aussi deux questions qui m'interpellent toujours :

- La première : si je n'avais pas obtenu de médaille, serais-je aussi satisfait et détendu que je le suis maintenant ? Honnêtement non. Sans elle, je n'aurais pas eu mon indépendance et la liberté que j'ai au-

jourd'hui. Je le vérifie en politique : je fais ce que j'ai envie de faire, je ne dois rien à personne. J'ai été élu grâce à mon parcours sportif et à ma personnalité. Je suis libre et je le dois en partie à ce bout de métal.

- La seconde : et si j'avais gagné la médaille d'or ? Si j'étais devenu Champion Olympique ? Aurais-je gardé ce mordant qui m'habite, me serais-je dit : « je suis le Pape, c'est bon » ? Dans la situation contraire, on se convainc qu'il faut s'accrocher encore et se souvenir que la victoire peut être aussi compliquée à gérer que la défaite ; qu'elle peut entraîner vers des sommets vertigineux mais illusoire. On n'est que momentanément le maître de la discipline ou du monde. Tout va peu à peu s'estomper. A nous de nous mettre en quête d'un statut social, d'une insertion professionnelle. Un chemin d'humilité où, là aussi, il faudrait pouvoir bénéficier d'une aide spécifique.

Faut-il apprendre à changer de mentalité lors de la reconversion ?

On parle du sport d'élite, de compétition, de performance, d'excellence. On nous dit (pour faire simple) : « sois meilleur que tout le monde, écrase les autres ». On acquiert alors une forme de fonctionnement de robot, de machine, j'ai même envie de dire, même si le terme est fort, de tueur : « Tu dois flinguer ». Il y a des règles d'accord, mais il n'y a pas de compromis. Pour l'adversaire



non plus. C'est encore plus accentué dans les sports de combat. Il y a un contact physique, d'homme à homme. On sait que si l'autre a mal à un endroit, c'est là que l'on va appuyer. Si l'on fait preuve du même esprit lors de la reconversion, on ne s'en sortira pas.

Pendant 15 ans, il n'y avait pas de compromis et soudain tout s'arrête. Dans la compétition, on est certes très entouré, mais c'est toi seul qui dois mettre l'adversaire sur le dos. Dans la vie active ordinaire ce n'est évidemment pas le cas. On doit s'adapter. Faire des compromis.

Dans un pays comme la Suisse, le sportif doit trouver de l'argent pour pratiquer son sport d'élite et, quand le temps du sport est terminé, encore faire des études ou travailler. Actuellement, il faudrait quelques conditions cadres pour améliorer la situation, car le changement de manière de penser prend du temps et nécessite également de l'aide.

Retrouvez-vous également votre force de caractère en politique ?

Oui, en politique j'aborde beaucoup de questions avec la même passion que sur le tatami. Certes, il y a des procédures et des règles et il faut les respecter mais je suis de l'avis que de temps en temps et dans le but d'avoir du changement, il faut bousculer les lignes, casser certains codes. Cette attitude, cette façon de faire, je la tiens surtout de mes parents.

Ils vous ont appris le courage ?

Une partie de ma famille m'a, en effet, transmis ce courage en me poussant à faire tomber des barrières en devenant le premier judoka professionnel de Suisse. Mes parents m'ont toujours soutenu et cette attitude m'a donné énormément confiance. Je suis allé aux JO en 2004 alors que j'avais 29 ans. Seuls quelques sponsors et mécènes ont alors permis de les soulager un peu financièrement dans l'effort qu'ils faisaient pour moi

Et lorsque dans une compétition je ne passais qu'un tour, c'est encore mes parents qui me disaient : « Il faut continuer, tu n'es pas au bout de ton histoire, on te soutient ».

Quand on a à ce point la confiance de son père et sa mère, on a tout, on est invincible. J'essaie, à mon tour, de transmettre ces valeurs à mes propres enfants.

La culture de la confiance en soi

Aujourd'hui, quoi que j'entreprenne, j'ai inconsciemment la conviction que je trouverai des solutions. Je n'ai pas toujours de réponse quand mes collaborateurs me disent « comment allons-nous faire ? ». Sur le moment « tu y vas. Et plus tu avances, plus tu acquiers de l'expérience, plus tu vas tenter l'impossible. Tu as acquis une telle confiance, un tel bagage que tu vas chercher à saisir des opportunités presque inatteignables. »

Que vous reste-t-il de toute cette discipline ?

Personnellement, je suis ici à Villars dès 5 h 15, je fais 90 minutes de fitness en musique, parfois toujours les mêmes mélodies, en boucle. Je déconnecte du travail, de la famille, je suis dans une forme de méditation nécessaire à mon équilibre et mon calme. Un exercice que j'entreprends même si je souffre physiquement quelque part. Cela peut sembler exagéré, mais mon équilibre et ma sérénité passent par là ; sans doute un autre héritage de ma carrière de sportif d'élite.

Entretien

Michel Pont

Footballeur et entraîneur adjoint de l'équipe nationale (2001-2014)
Formation des parents, structure de réinsertion

Jean-Philippe Rapp

Passion

L'enfant qui rêve d'être footballeur professionnel, acteur, violoniste ou gagnant de la Star Academy porte en lui une passion. Si elle est réelle, il faut d'emblée qu'il apprenne la règle du jeu. On ne peut pas gagner tout le temps et très peu arrivent au sommet, quelle que soit la discipline

Rôle des parents

Seul 1 % parvient au plus haut niveau. Dans le cursus qu'il va vivre, le rôle des parents est très important. Leur accompagnement est essentiel dans l'approche du rêve. Ils doivent s'assurer que l'environnement de leur enfant est sain. Ils doivent complètement remplir leur rôle, le conduire dans la bonne direction et éviter qu'il tombe dans certains travers.

Qui coacher en réalité ?

Les parents qui se mettent à la place de leur enfant afin d'assouvir une passion propre contrariée. On le constate à certains comportements autour des terrains ou sur d'autres lieux de compétition.

A mon avis, il faudrait coacher les parents en priorité. La situation du monde actuel est tellement complexe et difficile que certains rêvent à une réussite de leur progéniture pour assurer leurs propres vieux jours

L'échec

Il peut survenir à différents moments. À moins de 18 ans (juste avant l'entrée dans un club élite), il est encore temps de se retourner. Par contre, pour celui qui a accompli tout le cursus (entraînements, sacrifices des week-ends, des sorties avec les copains, socialisation) et qui échoue à 22 ou 23 ans c'est plus compliqué.



Pourtant un atout

Si durant ce temps consacré au sport, le jeune a été bon socialement et solide dans son développement personnel, son parcours peut être un atout. Candidat à un poste, le patron ou l'entraîneur sera probablement sensible à un jeune qui, durant des mois, voire des années, a fait preuve d'engagement, de discipline et de don de soi.

L'effondrement

La compétition, quelle que soit la discipline, sport ou non, apporte une forme d'adrénaline, une dépendance qui peut se transformer lorsque le parcours s'achève ou s'interrompt brusquement: « quand tu

as rêvé, que tu as grimpé quelques échelons, que tu es en pleine ascension et que l'on t'écarte pour résultats insuffisants ou blessure grave, tu peux te retrouver au bord de l'abîme ou dans le plus grand désarroi ».

Les clubs

Un certain nombre de clubs ont mis sur pied des académies, des centres de formation sport-école, ils ont rédigé des chartes, ils ont organisé des accompagnements autant scolaires que psychologiques.

Un gamin tête brûlée, ingérable, aux notes scolaires désastreuses peut être pénalisé par une mise à pied, même s'il est l'un des meilleurs attaquants de sa volée. Une mesure pour lui faire prendre conscience que le football est une chose, l'éducation et le scolaire

une autre et qu'elles doivent aller de concert. Mais la plupart du temps, c'est l'intérêt du sport, du club qui prime.

Échec sans perspective

C'est le grand problème. Celui de la réinsertion. Pas facile pour beaucoup de sportifs de trouver le bon chemin, la bonne entrée dans l'autre vie professionnelle.

Selon moi, il faudrait qu'un organe faitier - la ligue à Berne ou le syndicat des joueurs - s'empare de la question et mette en place une structure nationale « fin de carrière » à quel âge que ce soit (17 ou 35 ans) animé par le seul souci de la réinsertion.

Entretien

Christian Lanza

Enseignant, coach, recruteur

Jean-Philippe Rapp

J'ai entraîné pendant 35 ans à raison de 20 jeunes par année, je me suis donc occupé de 700 jeunes comme votre apprenti.

J'ai toujours évolué dans ce monde du sport d'élite qui est d'une telle exigence qu'il est pratiquement impossible d'en sortir indemne.

Pendant longtemps j'ai été très dur. Il fallait que le jeune soit tout de suite performant, on leur laissait peu de temps pour le devenir, souvent on n'acceptait pas les différences de rythme de croissance. Les petits en taille étaient souvent pénalisés.

On fait des erreurs, on apprend. Par exemple à repérer celui qui va mal, qui se met à douter. Premier signe, les notes à l'école qui chutent et, en même temps, il est sportivement mis sur le banc ou se blesse. A cet âge-là c'est un monde qui s'écroule sans que nous, son entourage, nous en prenions conscience. Le jeune se referme, il ne parle plus, il a tous les symptômes d'une possible dépression. Dans les clubs on s'en moque la plupart du temps.

Je me souviens de l'un de mes jeunes qui n'était plus titulaire depuis un mois. Un soir son père m'appelle « J'ai trouvé mon fils debout sur un tabouret devant la fenêtre ouverte ». Il l'a récupéré, mais cette tentation du suicide n'est pas rare. Si tu appelles à l'aide, la philosophie de base est « tu n'as qu'à t'entraîner davantage ».

En réalité c'est souvent les enfoncer encore plus. Or, la somme de sacrifices qu'on leur demande est incomparable par rapport au bénéfice qu'ils en tireront à la fin. La réussite est minime, 2 à 3 par volée.

Comme coach ou entraîneur j'ai appris de mes erreurs. Chaque fois que je vois un jeune en difficulté, j'essaie d'installer un dialogue avec lui. Je cherche à l'encourager à vivre

ce temps de sa vie comme une expérience de socialisation. L'aider à prendre conscience que le professionnalisme n'est possible que pour 2 à 3 % d'entre eux. Qu'il ne l'atteindra peut-être pas. Et je lui rappelle aussi que parmi tous ceux qui échouent après avoir tout sacrifié à leur rêve, la plupart se retrouvent sans formation. Il y a bien des structures sports-études mais elles sont aléatoires, s'exerçant dans des classes parfaitement hétérogènes avec des élèves de niveaux différents, dans lesquelles il manque 8 heures d'enseignement par semaine par rapport

au cursus normal. Et commencer un apprentissage à plus de 20 ans, ce n'est pas évident.

Au Servette FC, devant des situations de crise, on a mis en place une cellule psychologique, mais on manque de recul pour mesurer son efficacité. Personnellement, je pense qu'une personne non liée au football serait encore un meilleur interlocuteur.



Entretien

David Lokofe

Apprenti Assistant de bureau - AFP à la FVA
Football Team Vaud M18 Lausanne Sport

Jean-Philippe Rapp

Itinéraire

J'ai 18 ans et je pratique le football depuis l'âge de 6 ans. J'ai commencé à Gland, puis je suis allé à Chavornay (juniors) et Yverdon avant d'intégrer, en 2021, le team Vaud du Lausanne-Sport. J'ai été interne au Centre Sport Études Lausanne (CSEL) pendant un an; aujourd'hui je continue à bénéficier de leur soutien, mais comme externe. J'habite à Chavornay, mais tant mon apprentissage que mes entraînements se déroulent à Lausanne.

Horaires

A titre d'exemple 3 jours par semaine lorsque je suis au travail :

7h30 - 8h	déplacement
8h - 12h30	travail FVA
12h30 - 13h	pause repas
13h - 16h	travail FVA
16h - 17h	déplacement
17h - 19h30	entraînement
19h30 - 20h30	déplacement maison
20h30 - 21h30	révisions
21h30	repos

1 1/2 jour par semaine : cours à l'École Professionnelle de Lausanne (EPCL)

Samedi : matchs

Dimanche : révisions et devoirs

Peu de temps pour les loisirs

Comme j'habite relativement loin de Lausanne, j'ai renoncé à voir régulièrement mes amis, même pour un repas. C'est particulièrement dur le vendredi soir : « quand tu vois tous tes potes partir faire la fête et rentrer tard ». Je n'ai pas de petite amie, personne pour me dire « c'est le football ou moi ». Mon choix serait de toute façon vite fait, même si cette copine était la plus belle du monde.

Échec aux examens

L'année dernière, le football avait pris trop de place dans ma vie. Au début de l'année j'arrivais à jon-



gler, puis la balance s'est déséquilibrée. Avec mon planning, j'envoyais chaque semaine mes notes à mes formateurs. Mon employeur a tout de suite réagi et essayé de trouver des solutions pour m'aider, mais il y a eu peu de réactions du côté de mon entourage sportif; le foot prime. Et pourtant, j'ai réalisé qu'en fait les mauvaises notes peuvent quelquefois avoir un effet négatif sur les performances sportives.

Songer à arrêter

En voyant que je n'y arrivais pas, j'ai hésité à arrêter. J'étais fatigué à force de jongler entre les cours, le travail, les entraînements. En plus, mon équipe accumulait les défaites et nous n'avions pas le moral. Il y avait de grandes différences d'âge entre les joueurs de la formation. Certains s'emportaient plus vite que d'autres, il fallait les calmer. J'ai même un ami - qui était pourtant très investi et jouait en sélection suisse - qui a tout arrêté étant en mauvais termes avec son coach. Aujourd'hui, il ne faut plus lui parler de ballon!

Le poing dans sa poche

Lorsqu'un coach s'emporte, je dois garder mon sang-froid. Il ne faut pas contester sa décision : « si tu le fais, même si tu as raison, de toute ma-

nière tu es perdant ». Il faut faire le poing dans sa poche; être footballeur c'est aussi être diplomate.

À qui parler

Un peu à mes parents qui considèrent que j'en fais trop. À mes amis qui m'encouragent, à mes collègues et à mon formateur à la FVA qui m'écoutent et qui, je l'espère, continueront à me soutenir jusqu'à la fin de ma formation. Ce sont dans les moments de crise que l'on se sent le plus seul.

Les moments heureux

Quand tout va bien, que j'arrive à enchaîner le foot, le travail et l'école. Enchaîner les bonnes notes et les performances.

Et si le foot devait s'arrêter ?

Jamais ! J'irais voir ailleurs. Je suis sous contrat avec le Lausanne-Sport jusqu'en 2023. Si dans les années qui viennent je suis encore dans les projets du club, tout peut arriver. Par exemple me retrouver avec la deuxième équipe, les M21.



Fondation vaudoise contre l'alcoolisme

Av. de Provence 4
CH - 1007 Lausanne
Tél. +41 (0)21 623 84 84
www.fva.ch - info@fva.ch

Impressum

Graphisme

Philippe Gschwend

Impression 1'000 exemplaires

Imprimerie de Vallorbe SA

Crédits photographiques

Diane Bouchet 5 / Magali girardin 10
Philippe Gschwend 2 / Le reste des photos archives FVA

Diffusion numérique 850 ex.

ALCOOL

Prévention & accompagnement
Pour vous? Vos proches?

021 623 84 84

fva.ch

