



Le grand bond vers l'avenir

TRANSITION : CONTINUER SA VIE APRÈS LA COMPÉTITION

Au moment d'abandonner la compétition, les sportifs de haut niveau rencontrent souvent de nombreuses difficultés. Leurs années d'entraînement les ont coupés des réalités quotidiennes, les empêchant parfois d'acquérir une formation ouvrant sur une profession. C'est pourquoi certains pays ont mis en place des structures d'accueil et de réflexion pour soutenir les athlètes qui traversent cette période. Le Centre de carrière pour athlètes olympiques créé par l'Association Olympique Canadienne (CNO) est un exemple de ce qui peut être fait dans le domaine de la reconversion des sportifs de haut niveau. Ce centre, qui offre de nombreux services aux athlètes canadiens (orientation, assistance pratique et psychologique), a récemment publié une brochure dont nous présentons ici quelques extraits.

La retraite ? Ah oui ! Une perspective qui engendre des sentiments partagés, de l'inquiétude et de l'appréhension. Je me demande si cela sera difficile pour moi. Je me demande comment j'emploierai le reste de ma vie.

Si vous éprouvez de l'incertitude, de l'inquiétude ou des sentiments partagés face à la retraite, vous n'êtes pas le seul. Presque tous les athlètes de haute performance voient venir la fin de leur carrière sportive avec un certain sentiment d'insécurité, de crainte ou de perte. C'est compréhensible. Après tout, au cours des dernières années, vous avez consacré la majeure partie de votre temps et de vos énergies au sport. Vous vous êtes vu comme un athlète. Au cours de certaines périodes, vous vous êtes peut-être entraîné deux fois par jour; chaque année, vous avez passé des semaines ou des mois dans des camps d'entraînement ou à voyager pour participer à des compétitions. Vous vous levez, mangiez, vous entraîniez, participiez à des réunions ou à des compétitions à heures fixes. Une grande partie de votre vie était planifiée autour d'un seul objectif, d'un seul but. Tout cela change lorsque vous décidez de mettre fin à votre carrière sportive et c'est pourquoi la retraite d'un sportif de haute performance est presque toujours accompagnée d'un temps d'adaptation et d'incertitude, une période temporairement dépressive. Mais ne désespérez pas. La vie existe après le sport. Il est possible que la transition s'effectue de façon relativement harmonieuse et que vous trouviez un mode de vie heureux et productif, si vous savez à quoi vous attendre et si vous planifiez en conséquence.

A QUOI S'ATTENDRE PENSÉES ET SENTIMENTS

Et à quoi pouvez-vous vous attendre, au juste? Après avoir connu une vie si intense, si axée sur un seul but, après vous être autant réalisé et avoir été si applaudi, que peut-il vous arriver? Une foule de pensées et de sentiments peuvent vous envahir. De prime abord, la vie quotidienne à l'extérieur du sport vous semblera peut-être terne et insignifiante. La sensation d'être au cœur de l'action, l'excitation et le défi de la compétition vous manqueront, de même que le fait de savoir que vous êtes capable de vous en tirer et de vous classer parmi les meilleurs.

Si vous vous *sentez* inquiet lorsque vous approchez de la fin de votre carrière sportive,



Tous les champions ne peuvent devenir des vedettes de cinéma comme Johnny Weissmüller, qui fut à l'écran le célèbre Tarzan.

c'est que vous quittez un domaine dans lequel vous êtes extrêmement compétent pour entrer dans un domaine inconnu ou dans lequel vous n'avez pas fait vos preuves. Cette incertitude peut réduire temporairement votre confiance en vous et provoquer une appréhension vis-à-vis de l'avenir. Un athlète a exprimé ainsi la situation à laquelle il s'est trouvé confronté : « Tu étais l'un des meilleurs athlètes du pays, tu faisais partie d'une des meilleures équipes du monde... tu étais extrêmement compétent et te voilà maintenant comme le reste du monde. Tu n'es plus en tête de file. » Une autre a dit qu'au moment de la retraite, elle s'est sentie... un peu déprimée. « Je n'étais plus personne après avoir été quelqu'un. C'était un peu triste, mais je me suis lancée dans quelque chose de vraiment différent qui m'a demandé beaucoup de concentration, de telle

sorte que je n'avais plus le temps de m'en faire. » L'élément le plus utile a été exprimé comme suit : « Je me suis aperçu que j'étais la même personne capable même si je n'étais plus un des meilleurs dans mon sport. J'ai découvert que je pouvais être heureux à l'intérieur de moi. »

En perdant cet axe de votre vie, il se peut que vous vous sentiez temporairement désespéré. Si vous n'avez pas atteint votre (vos) but(s), vous pouvez penser : « Tout ce travail pour rien, pour un rêve jamais réalisé. » Si vous avez gagné cette médaille, ou établi un record personnel, vous pouvez vous demander : « N'y avait-il rien d'autre ? » ou vous sentir triste à l'idée que le rêve vient de s'achever. Dans le cadre de notre étude sur la retraite du sport de haute performance, presque tous les athlètes interviewés (et il s'agissait de médaillés olympiques et de champions du monde) avaient l'impression qu'ils auraient pu faire mieux. Il semble que même arrivés au sommet, les athlètes ont l'habitude de penser qu'il y a toujours place à l'amélioration, et presque tous ont exprimé une certaine frustration parce qu'ils n'avaient pas fourni leur pleine mesure.

D'habitude, en abandonnant leur carrière en sport de haute performance, les athlètes sont envahis par une foule de pensées et de sentiments. Vous devez prendre conscience que ces pensées sont normales et vous préparer à franchir avec succès cette étape de transition vers une nouvelle vie à l'extérieur du sport. Souvenez-vous qu'une vie existe en dehors du sport de haute performance et que c'est une vie tout aussi passionnante et remplie de défis. Donnez-vous seulement une chance. Ce n'est pas que vous êtes incapable d'y arriver, c'est seulement que c'est inconnu et que vous n'avez jamais essayé avant. Une fois que vous aurez admis cela et commencé à vous servir de votre connaissance de vous-même et des aptitudes développées pendant toutes ces années comme athlète d'élite, vous serez sur la bonne voie. La médaillée d'or olympique Sylvie Bernier disait : « Je m'ennuie parfois de la compétition, cette sensation d'être sur le tremplin et de sentir que tu es bonne. Personne ne peut te vaincre, tu es dans ton domaine, personne ne peut t'enlever ça. C'est très stimulant de savoir que tu es la meilleure dans quelque chose et que tu as le contrôle total. Ce qui me manque de temps à autre dans le plongeon, c'est le pouvoir de perfection. J'ai plongé pendant la plus grande partie de ma vie

et parfois je m'ennuie de ça, mais je sais que je ne perdrai jamais ma préparation mentale, Je sais que je perdrai mes aptitudes physiques, mais ce que j'ai fait pour en arriver là, je ne l'oublierai jamais. Je n'oublierai jamais ces leçons. »

« Lorsque je plongeais, il arrivait que je ne puisse faire quelque chose. Je ne pouvais réussir un plongeon, ou je ne pouvais le « voir ». Ça arrive parfois dans la vie aussi. Je pense : « Je ne peux pas faire ça. Ne me demandez pas de faire ça. » Je m'arrête et je pense : « J'ai déjà dit ça avant pour un plongeon, et je suis quand même arrivée à le faire, et mon entraîneur me disait que je pouvais le réussir. Je me mets à y réfléchir. Parfois, si j'ai une réunion ou une conférence quelque part à laquelle je ne suis pas habituée, et que je me sens réellement nerveuse, je m'assieds et j'écoute de la musique, ou je me concentre sur ce que j'ai à faire. C'est ce que je faisais en plongeon quand j'étais nerveuse. Je me retirais toute seule et j'essayais de me détendre et de me concentrer sur ce que j'avais à faire. Ça fonctionne dans la vie aussi. »

PARTICULARITÉS D'UN ATHLÈTE D'ÉLITE

- Carrière très concentrée, absorbante
- Engagement très élevé
- Carrière à relativement court terme
- Pression constante pour améliorer la performance
- Très peu de réflexion accordée à ce qui arrive après le sport

Vingt ans après ses ses victoires à Grenoble, Jean-Claude Killy soutient toujours la cause olympique et prépare les Jeux à Albertville.



Le « système » sportif ne consacre pas assez de temps à penser aux athlètes en tant qu'individus — tendance invraisemblable à abandonner l'athlète de haute performance vétéran en faveur d'un jeune athlète potentiel.

RECOMMANDATIONS AUX ATHLÈTES ACTIFS

- Ayez un certain équilibre dans votre vie sportive. Malgré la pression et les contraintes de temps, il est possible et important de suivre un entraînement de qualité tout en vous préparant pour le futur (p. ex. en allant à l'Université pendant la morte saison, en suivant des cours par correspondance, en travaillant à temps partiel, en ayant d'autres intérêts, en conservant des amis en dehors du sport). Rappelez-vous, le sport constitue une part très importante de votre vie, mais il n'est pas la seule.

Essayez de tirer pleinement avantage des possibilités offertes par la pratique du sport d'élite — voyager, apprendre d'autres langues, lier de nouvelles amitiés, etc.

- Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour trouver un entraîneur qui s'occupe de l'athlète « global » plutôt que seulement de son côté « compétitif » — vous considérant comme une personne qui en vaut la peine quelle que soit votre performance sportive.

- Évaluez ce que vous attendez de la compétition et de vous-même. Sachez ce qui vous convient le mieux.

- Fixez vos propres objectifs pour votre performance sportive. Votre entraîneur peut ou devrait être impliqué, mais fixez les objectifs en fonction de ce que vous croyez vouloir réaliser.

Essayez de trouver du temps pour la détente et d'autres activités. Prévoyez réellement d'autres activités dans votre programme général (p. ex. loisirs, activités sociales, études).

- Utilisez votre expertise et votre expérience sportive. Faites partager vos connaissances et votre expérience à des athlètes plus jeunes, parlez devant des groupes de jeunes, d'entraîneurs, dirigez ou collaborez à la direction de stages, suivez des cours d'accréditation d'entraîneur, entraînez, enseignez, engagez-vous avec des fédérations, élaborer des programmes, etc. Consacrez, pendant que vous êtes encore actif, une partie de votre énergie à des domaines dans lesquels vous êtes déjà accompli, de sorte que si vous êtes intéressé vous pourrez continuer ou développer après la fin de votre carrière sportive.

CARACTÉRISTIQUES DE LA TRANSITION

- Prenez conscience que vous vivrez probablement une période dépressive, une période d'adaptation. Après la retraite, de nombreux athlètes se sentent moins satisfaits de leur vie, ont moins confiance en eux, moins de contrôle, à tout le moins pendant un certain temps. Mais soyez assuré que la vie existe après le sport, une vie qui, pour la plupart des athlètes, offre autant ou davantage de satisfaction générale que celle qu'ils ont connue comme athlète de haute performance.

- Reconnaissez que votre carrière sportive vous a habitué à voir les autres prendre vos besoins en charge. Par exemple, les entraîneurs, les physiothérapeutes, les médecins et les directeurs se sont occupés de vos réservations de voyage, de planifier vos horaires d'entraînement, de repas, de sommeil, etc.

- Éprouver un sentiment de perte, s'ennuyer de l'engagement, de la compétition et du fait d'être en vedette, de même que se sentir insécure sont des sentiments normaux lorsqu'on laisse derrière soi une carrière sportive. Pour citer un athlète : « C'est humain de se sentir comme ça. On peut surmonter l'obstacle, mais on ne peut le contourner. » Un ex-champion du monde, détenteur



Vladislav Tretiak, l'athlète conscient de ses responsabilités.

d'un record mondial, disait : « J'ai ressenti une perte, mais c'est comme lorsqu'on quitte l'école secondaire pour aller vers autre chose. On sait qu'on n'y reviendra jamais et qu'il serait fou de s'acharner. »

RECOMMANDATIONS

- Sachez que vous vivrez sans doute une période dépressive, une période de réajustement. Il serait peut-être bon de prévoir une première étape « loin de tout », pour vous détendre, vous rafraîchir et vous régénérer, que ce soit pendant quelques jours ou pendant quelques mois.

Vous pourrez avoir envie de ne rien faire pendant un certain temps, de vous allonger sur une plage, de vous détendre, laissant votre esprit libre, ou vous pourrez désirer entreprendre une activité comme partir en excursion de canot ou de camping.

- Un engagement nouveau et absorbant dans quelque chose qui a un sens pour vous et peut capter votre intérêt vous aidera énormément. Cela vous aidera à réorienter toute cette énergie et cette émotion que vous aviez auparavant canalisées dans votre carrière sportive. Retournez aux études, suivez une formation en vue d'une

nouvelle carrière, travaillez, poursuivez votre engagement sportif comme entraîneur ou administrateur, continuez à participer à des compétitions, mais moins intensément. Lancez-vous dans une activité nouvelle et passionnante. Cela aura pour effet de libérer votre esprit des pertes reliées à la fin de votre carrière sportive, de vous donner un sentiment renouvelé de contrôle personnel ou un nouvel objectif et d'augmenter votre confiance en vous et votre satisfaction vis-à-vis de l'existence.

I Vous pouvez commencer à transférer à votre nouvelle vie les aptitudes acquises par la pratique du sport. C'est le moment de vous fixer de nouveaux buts, d'analyser vos possibilités et de faire des projets pour vous orienter dans cette direction. Vous pouvez établir des objectifs de carrière, d'études, et des objectifs personnels reliés à votre famille, vos amis, votre condition physique, etc.

- Il est important de rester physiquement actif. Les années passées à vous entraîner six ou sept jours par semaine ont été exigeantes, et il est important d'habituer lentement votre corps à un niveau d'activité moins intense. Vous pouvez avoir envie de continuer à pratiquer votre sport, mais d'une façon plus détendue. Pourquoi tourner le dos à une activité sportive dans laquelle vous êtes devenu un expert ? Vous pouvez participer à des compétitions de niveau de maître, à des compétitions locales ou participer pour le plaisir. Ou vous préférerez peut-être vous initier à une activité physique entièrement neuve qui vous gardera en forme tout en vous stimulant mentalement.

I L'appui de personnes importantes qui se soucient de vous au-delà de vos performances, comme des ami(e)s intimes, des membres de votre famille et des entraîneurs bienveillants, peut vous être utile dans le processus de transition. Le seul fait de pouvoir compter sur quelqu'un qui vous écoute et vous prête son appui vous apportera une aide appréciable. Il peut s'agir d'un ex-athlète étant passé par la même expérience. Il peut aussi s'agir d'un conseiller professionnel, si vous avez l'impression que cela vous aidera à démêler vos sentiments et émotions. Cela vous sera particulièrement utile si vous éprouvez des difficultés ou avez été obligé de mettre un terme à votre carrière sportive avant de vous sentir prêt à le faire.

UNE VIE EN DEHORS DU SPORT

Vous vous serez adapté en répondant à de nouveaux défis et de nouveaux intérêts. Les vingt-huit athlètes amateurs d'élite canadiens interrogés dans le cadre de notre étude sur les effets de la retraite ont réussi à retrouver une vie saine et satisfaisante, même si quelques-uns ont mis plusieurs années pour y arriver. Nous espérons qu'avec une meilleure prise de conscience de ce que comporte le processus de transition, en dehors d'une carrière de haute performance, vous serez en mesure d'effectuer une transition rapide et positive.

APRÈS LA TRANSITION

I Décidez si vous voulez et pouvez continuer à contribuer à votre sport.

I Concentrez-vous sur vos nouveaux objectifs de vie. Vous savez que vous pouvez les atteindre moyennant un certain laps de temps.

- Reconnaissez les avantages que vous avez tirés de la pratique sportive : le fait d'être connu, les aptitudes mentales, les expériences, la foi en votre capacité d'atteindre un but.

Votre vie comme athlète vous a stimulé à explorer certains aspects importants de votre propre potentiel. Au moment d'entreprendre la transition à l'extérieur du sport, reconnaissez qu'un grand nombre de ces capacités acquises par la pratique sportive peuvent à présent vous aider à relever les défis que vous affrontez dans votre nouvelle situation.

Vous savez ce que vous avez été capable d'accomplir à l'intérieur de votre carrière sportive et comment vous y êtes arrivé. En ce sens, vous avez une très bonne connaissance de vous-même. Il pourra s'écouler un certain temps avant que vous atteigniez le degré de satisfaction que vous recherchez maintenant à l'extérieur du sport. Si vous tirez parti des leçons apprises et des aptitudes acquises en tant qu'athlète, vous serez en bonne voie de relever les nouveaux défis et de poursuivre le développement de votre potentiel individuel dans une variété de domaines. Ce que vous ferez du reste de votre vie dépend presque entièrement de vous. Recherchez les zones lumineuses, profitez des bons moments, demeurez positif et tirez le maximum de ce que vous avez en main. Nous vous souhaitons bonne chance et vous encourageons à tirer avantage des nombreuses nouvelles possibilités de croissance personnelles qui s'offrent à vous.