

Point de Performance

La vie après le sport : aller au-delà de la retraite

Par Andy VanNeutegem, spécialiste de la planification de la performance,
Centre canadien multisport Pacifique

Septembre 2008

« Vous vous dites 'Si je pouvais faire ceci ou cela l'an prochain, ou l'année suivante...'. Mais en réalité, vous ne pouvez pas! Même lorsqu'on fait attention à soi, au moment d'atteindre la trentaine, plusieurs porteront un jugement négatif et penseront à notre retraite même si on préfère l'ignorer. Mais lorsqu'on a joué tant de matchs (j'en ai joué plus de 450), et qu'après le sport on a de la difficulté à rejoindre les deux bouts, on se demande 'Est-ce que ça en vaut la peine?' » - Un athlète olympique

La réorientation professionnelle dans le sport est un sujet chaud d'actualité depuis quelques années parce que les médias s'intéressent de plus en plus aux problèmes vécus par les athlètes d'élite ayant quitté le sport. Maintenant que les Jeux olympiques et paralympiques de Pékin sont terminés, certains athlètes se poseront sûrement la question « Est-ce que je devrais quitter le sport après les Jeux? ».

Même si la réorientation professionnelle est inévitable dans la vie des athlètes, ces derniers négligent bien souvent de planifier adéquatement leur retraite. Selon les chercheurs, les athlètes d'élite hésitent à aborder le sujet pendant les périodes de compétition actives. Pour leur part, les entraîneurs sont particulièrement hostiles lorsqu'il s'agit d'aider les athlètes à préparer leur départ du sport, car ils craignent que cette préparation nuise à leur concentration. Cette résistance peut également être reliée à la peur. Selon Terry Orlick, psychologue du sport, l'idée de s'intégrer à un milieu de travail qui n'est pas sportif, où leurs talents leur seraient peu utiles, fait peur aux athlètes. Ils s'inquiètent à l'idée d'avoir à intégrer le marché du travail au bas de l'échelle, avec plusieurs années de retard sur leurs pairs, et cette crainte peut provoquer la frustration et un manque d'estime de soi. Orlick suggère aux athlètes de se préparer à la transition de carrière par des démarches positives, comme l'éducation, la formation professionnelle et la quête d'activités de loisir.

La capacité de planifier et de se préparer pour la retraite est également étroitement reliée à l'identité sportive. La quête obstinée de l'excellence qui accompagne souvent le sport d'élite peut comporter des dangers psychologiques et sociaux. Le point de mire étroit et l'énorme investissement de soi vers un objectif précis peut restreindre le développement et la capacité à gérer les transitions. L'identité de l'athlète devient donc le « talon d'Achilles » de la survie du soi. Ce dilemme est amplifié pendant les périodes creuses de transition, par exemple pendant une période de récupération après s'être blessé, parce que l'athlète n'était pas préparé à vivre une transition et qu'il ne possède peut-être pas les habiletés et l'attitude nécessaires pour surmonter cet obstacle.

En général, les intervenants utilisent les techniques de counselling réservées aux athlètes blessés pour conseiller les athlètes prévoyant quitter le sport, puisque qu'une blessure s'accompagne parfois d'une retraite sportive prématurée. L'une de ces interventions consiste à offrir un cadre d'intervention de développement personnel à partir duquel peuvent se dégager différentes techniques et diverses pratiques. Ce cadre se fonde sur l'hypothèse de base selon laquelle le changement est un phénomène naturel de la vie et que toute intervention devrait optimiser la performance, et non la corriger. L'objectif ne devrait pas consister à prévenir les crises, ce qui est impossible, ni à empêcher la crise de prendre de l'ampleur. Les stratégies d'intervention utilisées par les psychologues du sport pour maximiser l'adaptation à la transition de carrière sont la détermination des objectifs, les techniques de relaxation, la préparation à la retraite et des techniques de counselling spécialisées, entre autres.

L'usage des stratégies d'intervention spécifiques comme la détermination des objectifs, la constitution d'une équipe, la répétition mentale et la gestion du stress s'avèrent souvent extrêmement utiles au-delà du contexte sportif parce que ces habiletés peuvent être utilisées dans la vie quotidienne. Le développement de ces connaissances pratiques contrebalance l'idée que l'excellence sportive exige une participation et un dévouement si intenses que l'athlète d'élite doit sacrifier les autres aspects de sa vie pour demeurer au sommet. D'autre part, l'apprentissage des connaissances élémentaires peut produire une adaptation positive à la retraite parce que l'athlète comprend mieux comment utiliser ses réseaux de support et il sait comment transférer ses aptitudes du domaine sportif à sa vie personnelle. L'usage des programmes de connaissances élémentaires dans un contexte sportif prépare également l'athlète à gérer les complexités de la vie et augmente ses chances de devenir non seulement un meilleur athlète, mais également un membre plus productif de sa communauté.

Pour de plus amples renseignements sur la transition de carrière et la vie après le sport, veuillez consulter le www.cscpacific.ca. Vous y trouverez les coordonnées des responsables des services aux athlètes et aux entraîneurs de votre région.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca