

LE BILLET

Burn-out, ça arrive aussi aux sportifs

Burn-out. La définition est simple : il s'agit d'un « état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail ». Ce syndrome touche de plus en plus de monde. Et de sportifs. Parce que s'ils ont la chance de vivre de leur passion, ils doivent aussi supporter son lot de pression, à tout niveau. Anaïs Deyres a voulu témoigner pour que ce qu'elle a vécu ne reste pas tabou. « Il faut prendre soin de la santé mentale des sportifs », argue-t-elle. Dont acte ?

➔ ANAÏS DEYRES, UNE JOUEUSE RÉFÉRENCÉE EN NATIONALE FÉMININE 1



BIO EXPRESS. Formée à Basket Landes, la native d'Agen a commencé à gagner très jeune en remportant la Coupe de France chez les cadettes (2010) et en devenant championne de France NF2 chez les Espoirs (2013). Elle a lancé sa carrière seniors en NF1 en jouant à Brive pendant deux saisons avant de rejoindre Ifs pendant six ans. Avec ces deux clubs, elle a connu deux finales de Coupe de France (Brive en 2015, Ifs en 2017). Elle a rejoint Feytiat cette année avec qui elle est devenue championne de France de NF1. Elle a décidé de rejoindre Anglet à la rentrée : « Je voulais poursuivre ma carrière en ayant moins de pression et en privilégiant mon métier d'éducatrice spécialisée. J'avais signé pour la NF2 mais le club est monté en NF1. Le karma est positif avec moi en ce moment (rires). Ce sera ma 10^e saison à ce niveau » ■

TERRE DE SPORTS

BASKET ■ L'aïlière de Feytiat a suivi une thérapie pour retrouver le plaisir de jouer

Quand la passion devient un enfer

Championne de France avec Feytiat cette saison, Anaïs Deyres a vécu une saison compliquée à titre personnel en étant victime d'un burn-out, contracté quelques années plus tôt à cause du basket. Elle se confie sur son mal-être.

TEXTES

Kevin Cao
kevin.cao@centrefrance.com

« Je suis devenue tarée ». Anaïs Deyres, 28 ans, a mis du temps, beaucoup de temps, à s'en rendre compte mais elle a fini par dresser un constat. Implacable : « Je me suis rendue malade pour du basket ». À quel point ? « Je ne dormais plus, je m'étais mis une pression énorme, répond-elle. J'étais tellement stressée à l'entraînement que j'oubliais les consignes. J'étais entrée dans un cercle vicieux où je n'avais de cesse de me dévaloriser. Je faisais des crises d'angoisse, je pleurais pendant des heures. Pour moi, j'étais une merde. Une merde comme basketteuse, une merde en tant que femme ». Elle enchaîne : « Les gens me disaient, ce n'est que du basket. Te prend pas la tête, ça va passer ». Ce n'est, hélas, jamais passé...

« La meilleure chose que j'ai faite dans ma vie »

Si la native d'Agen a connu « deux alertes » à Brive en faisant « des crises d'angoisse », elle situe le début de ses problèmes à Ifs. Lors de sa quatrième saison en Normandie, en 2019. « À l'issue de défaites en playoffs l'année précédente, j'ai senti le poids de la culpabilité et je n'ai retenu que du négatif de mon entretien avec mon coach », témoigne-t-elle. Elle souhaite revenir plus forte, se réfugie dans le travail. Plus que de raison. Cela va causer sa perte.

« Pendant l'été, je me suis préparée comme jamais. En fait, je m'étais mis une pression immense », reconnaît-elle. Inconsciemment, elle vrille. Cela commence par des douleurs aux cervicales. Viennent le stress et les nuits d'angoisse. Et cette peur qui ne la quitte plus. Anaïs Deyres, cette fille souriante, drôle, empathique (*ournée vers les autres, elle a un diplôme d'éducatrice spécialisée*), n'est plus el-



TÉMOIGNAGE. « Cette saison, elle venait tous les dimanches chez moi, à Brive, explique son ancienne coéquipière Cassandra Piedbois. Elle a beaucoup écrit pour extérioriser et elle a réussi à mettre des mots sur son mal-être en consultant. Elle ne se rend pas compte qu'elle s'était mise très bas. Je la trouve mieux » PHOTO CHRISTELLE RAMA

le-même. « Je n'étais plus alignée, résume-t-elle. J'avais un masque, je faisais semblant que tout allait bien alors qu'en fait c'était l'enfer ». Le basket n'est plus un jeu. Sa passion la consume à petit feu.

Poussée vers la sortie après six saisons à Ifs, la capitaine pense qu'en rejoignant Feytiat, cet été, tout ira mieux. Nouvelle ville, nouveau club, nouvel environnement pour une nouvelle vie ? Même 500 kilomètres plus loin, ses démons ne la lâchent pas. Tenaces. Coriaces. Insupportables. « Je me suis posée chez moi et je me suis dit : toute ta vie, c'est des angoisses. Soit tu te prends en main maintenant, soit cela va prendre des proportions dont tu n'as pas envie ». Elle décide de consulter : « C'est la meilleure chose que j'ai faite dans ma vie. J'avais beaucoup de choses à régler ».

Elle ouvre les yeux sur son passé : « Je pense que j'ai grandi dans un environnement anxio-gène et que je me suis habituée ». Situe l'élément déclencheur : « Le jour où j'ai perdu la confiance du coach en qui j'avais le plus confiance, j'ai tout

perdu. Je n'avais plus rien du tout ». Et travaille sur elle-même : « Lors d'une thérapie, tu progresses puis tu rechutes. C'est vraiment difficile ». L'ancienne joueuse de Brive met un mot sur son état de santé : burn-out. Malgré tout, le chemin vers la guérison est encore long...

« J'ai été spectatrice »

Recrutée comme une joueuse référencée en NF1, elle finit par sortir du cinq majeur de Feytiat. Elle s'excuse : « Je n'étais pas prête à assumer des responsabilités tellement j'avais peur de mal faire. Cette saison, j'ai successivement craint de me blesser, de me faire virer puis de faire perdre un match ». Sans une Deyres à 100 % de ses moyens, Feytiat s'accroche. L'intéressée en fait de même. « Cyril (Sicsic, son coach) a été dur avec moi mais, honnêtement, je le remercierai longtemps. Il a bien géré tout ça. J'ai fini par retrouver du plaisir ».

Feytiat, aussi, retrouve le sourire après avoir traversé mille épreuves. Le club se qualifie en playoffs. Un déclin ? « J'ai été

spectatrice pendant toute la saison, j'avais décidé d'être actrice ». Elle réalise son meilleur match de la saison face au Havre pour la première rencontre de phase finale : « Ma psy m'avait dit : "quand vous entrez sur le terrain, tentez de jouer sans angoisse pendant cinq minutes" ». C'est mieux. Beaucoup mieux. Cela reste toutefois fragile. « Il y a ensuite eu la peur de réussir », souffle l'aïlière.

Malgré tout, Anaïs Deyres devient championne de France avec les Diablasses. Un titre inenvisageable quelques semaines plus tôt pour l'équipe, un trophée inespéré pour elle. « Cela a été une saison de reconstruction et de transition, commente-t-elle. L'anxiété est toujours présente mais en huit mois, j'ai fait 70 à 80 % du chemin. Ce titre, c'est la plus belle chose que je pouvais espérer ».

Une récompense pour en finir avec son mal-être ? « Pour la première fois de ma vie, j'ai mis le plaisir en critère n°1 dans mon choix de carrière ». Au fond d'elle, Anaïs Deyres est toujours folle. Folle de basket. ■

➔ QUESTIONS À...

JULIA MOULINARD

Praticienne en psychothérapie

Un burn-out peut-il toucher un sportif ?

Contrairement aux idées reçues, le burn-out peut toucher n'importe quelle profession, sans exception. Être sportif de haut niveau mêle travail et passion, cela complique encore davantage la mise en place de limites.

Comment expliquez-vous le cas spécifique d'Anaïs Deyres ? Elle semble avoir mis du temps à s'en rendre compte...

Le burn-out est un syndrome insidieux qui met du temps à s'installer. C'est pourquoi les patients ne réalisent l'ampleur de leur détresse que très tard. Ces dernières années, on l'a amenée à penser que les défaites étaient entièrement de sa responsabilité et les victoires principalement dues à ses coéquipières. Ce schéma de pensée a impacté très négativement sa confiance en elle et lui a assigné l'obligation d'être toujours meilleure sans jamais être à la hauteur.

Comment avez-vous travaillé pour qu'elle en finisse avec ses angoisses liées au basket ?

Le travail sur les angoisses était axé sur trois points : retrouver le plaisir de jouer, redéfinir les priorités, identifier et modifier les différents facteurs d'angoisse. Ce suivi était très particulier car il devait se faire tout en gérant en parallèle la pression croissante avec l'approche des playoffs. Son amour inconditionnel pour le basket et sa grande loyauté envers son équipe et son club ont été les leviers les plus puissants.

Selon vous, est-elle sur la bonne voie ? Peut-elle retrouver cette insouciance qu'elle avait la saison dernière lorsqu'elle remportait des trophées avec Basket Landes ?

Évidemment. Cette année, elle a réussi à mener de front son travail, sa saison et son parcours thérapeutique. Le burn-out n'est pas une fatalité, désormais elle a une meilleure connaissance d'elle-même et des outils pour ne plus revivre ça. Tout cela lui a permis de se réapproprier ce sport qu'elle aime tant et de remporter le titre de championne de France.