Sports

Débat À partir de quel âge les athlètes doivent-ils être autorisés à participer? 24

Interview Légende des JO, Greg Louganis milite pour une approche inclusive 26-27

Succession Après le départ de Petkovic, la Suisse doit vite trouver un remplaçant 29

Peter Klaunzer (3)/Keystone, Laurent Gillieron (4)/Keystone, Anne-Christine Poujoulat/AFP, Hwee Young/EPA, Maddie Meyer/Getty Images et Tiziana Fabi /AFP

JEUX OLYMPIQUES

Une cuvée déjà historique

Après une semaine à Tokyo, la Suisse est assurée de récolter onze médailles. Une moisson inédite au XXIe siècle, qui doit beaucoup aux femmes.

À LIRE EN PAGES 22-23

Commentaire

Florian Müller
Chef de rubrique

Mieux dire, mieux vivre

Il est des personnes qui refusent de dire leur âge. Car chiffrer, c'est embrasser. Il est des personnes qui refusent de dire leur poids. Car chiffrer, c'est endosser. Il est des personnes qui refusent de dire leurs dépenses. Car chiffrer, c'est confesser. Ce qui est vrai pour les numéros l'est d'autant plus pour les lettres. Cette semaine à Tokyo, Simone Biles a osé mettre des mots sur son mal-être. La prodige de la gymnastique, rompue à l'art du concours depuis sa plus tendre – terme mal choisi – enfance, a expliqué le fardeau des attentes. «J'ai l'impression de porter le poids du monde sur mes épaules.» Avant de dire la violence psychologique: «J'essaie de faire comme si ça ne m'affecte pas, mais, bon sang, parfois c'est dur!» Et ses conséquences: «Je dois me battre avec des démons dans ma tête». Puis de jeter l'éponge, le cœur léger: «Ma santé mentale et mon bien-être passent avant tout.»

> **«Si ça a du mal à sortir, c'est que ça va faire du bien à entendre»**

Pour la première fois, sur la plus grande scène du monde, la question de la souffrance psychologique des athlètes s'est imposée comme une thématique plus importante encore que les performances pures. Les contorsions des corps, arabesques prodigieuses et hypnotisantes, ne suffisent plus à faire diversion. Les mots sont lâchés, la bride est rompue: Simone Biles, au lieu d'empoigner les barres asymétriques, a pris son courage à deux mains pour frapper le plus grand coup de sa carrière. Un morceau de bravoure qui vaut toutes les lignes de son palmarès. Grâce à elle, le mal-être psychologique est enfin en passe d'être considéré comme un problème de santé, là où il était jusque-là surtout assimilé au caprice – d'ailleurs, il ne touche pas que les filles.

Des femmes et des hommes, donc, conditionnés dès leur plus jeune âge à l'infaillibilité: pression harassante de l'entourage, exigence extrême du quotidien, impérieuse nécessité de résultats. De ces humains dont on voudrait faire des machines, il ne peut que rester des pièces détachées. Encore fallait-il oser l'affirmer, haut et fort. C'est vrai partout. Tant qu'on ne le dit pas, ça n'existe pas. Trouver les mots, c'est confronter un concept au réel et à sa foultitude de ramifications. Si ça a du mal à sortir, c'est que ça va faire du bien à entendre: voilà un excellent indicateur de pertinence.

Le traumatisme mental ne connaît aucun remède péremptoire – deux Dafalgan et au lit! – mais uniquement des traitements inclusifs: parler pour libérer, libérer pour parler. Car mettre des mots sur une faiblesse, c'est embrasser sa part d'humanité. Dire sa fragilité, c'est insuffler de la force: «Si un grand sportif passe par des moments de faiblesse, alors moi aussi j'ai le droit d'en connaître.» Pour les champions des temps modernes, il faut d'abord y voir une formidable opportunité. Celle de devenir une source d'inspiration bien au-delà des lignes qui délimitent leur terrain de jeu.

Contrôle qualité