

Retraite sportive de haut niveau et processus de transition après-carrière

Enjeux identitaires et facteurs de risques pour l'individu

Mémoire de Master
présenté à la Faculté des Lettres et Sciences Humaines
Institut de Psychologie et Éducation
Université de Neuchâtel

Par

Loric Rossier

Sous la direction :

De la Professeure Madame Tania Zittoun, directrice du mémoire

Du/de la Professeur-e, expert-e. Madame Fabienne Gfeller

Soutenu le : 15/06/2023

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement tous les anciens sportifs de haut niveau ayant eu la gentillesse de prendre part à cette étude, pour leur ouverture sur leur parcours de vie, leur temps ainsi que leur intérêt pour cette thématique. Ce fut un grand honneur pour un passionné de sport comme moi que de pouvoir échanger avec ces personnes-là sur des sujets aussi intéressants que sensibles.

Merci à mes différents professeurs pour l'accompagnement dans la rédaction de ce papier, ainsi qu'aux personnes qui m'ont accordé du temps pour la mise en place du sujet.

J'espère que la lecture de ce travail saura donner du crédit aux personnes qui ont investi en moi.

Résumé

Le thème de la retraite sportive recouvre un nombre d'enjeux considérables pour un sportif de haut niveau. Dans bien des cas, la retraite peut constituer une forme de rupture (identitaire, sociale, affective, ...) et entraîner des événements très graves pour un individu qui n'y est pas préparé. La capacité à franchir cette étape cruciale sans dommage sera déterminante pour la suite de sa vie dans toutes ses sphères (professionnelle, émotionnelle, sociale, ...). C'est précisément ce passage à la retraite, que nous avons nommé *retraite sportive* ou *retraite sportive de haut niveau*, et également le processus de transition qui y est lié, qui nous ont intéressé dans le cadre de ce document, ainsi que les différentes implications psychologiques que cela génère pour le sportif, qui deviendra alors un « ex-sportif ».

Aussi, nous nous sommes intéressé aux dispositifs mis en place (ou inexistant) par les fédérations de sport en Suisse, ou par d'autres organismes, notamment en athlétisme, natation et ski alpin, afin de saisir comment un sportif de haut niveau qui arrête sa carrière est suivi, aidé, accompagné ou au contraire délaissé, abandonné. Nous avons également exploré le parcours de vie de certains sportifs, afin de pénétrer dans leur intimité et de nous rendre compte des facteurs importants qui les ont amenés à effectuer un processus de transition de telle ou telle manière, avec des conséquences sur la manière dont ils ont appréhendé et vivent la suite de leur parcours professionnel et de leur vie.

Nous avons étudié au cours de ce travail quelles pouvaient être les implications psychologiques, sociales et identitaires de la retraite sportive de haut niveau sur un individu.

Ce papier a une triple visée ; descriptive, d'un état des lieux de l'après-carrière du sport de haut niveau en Suisse ; préventive, de ce qui peut attendre un sportif qui vise une carrière de haut niveau une fois à la retraite ; et suggestive, de solutions pour améliorer la situation actuelle et la prise de conscience des acteurs concernés.

Mots clés :

Sport de haut niveau / Retraite sportive / Après-carrière / Adaptation / Transition / Identité / Reconversion / Accompagnement /

Table des matières

Table des illustrations	8
Introduction	10
Interrogations de départ.....	12
Cadre théorique.....	13
<i>Qu'est-ce qu'un.e sportif.ve de haut niveau ?</i>	<i>13</i>
<i>La notion d'identité au cœur de la définition globale du soi</i>	<i>14</i>
Identité de carrière.....	15
Conceptions de la retraite sportive en rapport avec la notion d'identité	17
Les premiers modèles de la retraite sportive – « rupture » identitaire.....	17
Le modèle des transitions – « transition » identitaire	19
Les modèles de l'adaptation – « adaptation » identitaire	21
<i>Conceptions générales et actuelles de la retraite sportive</i>	<i>29</i>
Le modèle conceptuel de l'adaptation au retrait sportif de Taylor et Ogilvie	29
Facteurs causaux : Raisons du retrait	30
Facteurs liés à l'adaptation à la retraite	32
Ressources disponibles.....	34
Qualité de l'adaptation à la retraite	37
Conclusion modèle	37
<i>Maîtriser sa carrière et son après-carrière</i>	<i>38</i>
Concept de « carrière intelligente »	43
Problématique	47
Méthodologie	51
<i>Originalité de la démarche</i>	<i>51</i>
<i>Choix de la méthode de recherche.....</i>	<i>51</i>
<i>Population.....</i>	<i>52</i>
<i>Déroulement des entretiens.....</i>	<i>54</i>
<i>Méthode d'analyse</i>	<i>54</i>
<i>Dimensions éthiques, confidentialité et accord de participation.....</i>	<i>55</i>
Analyse des données récoltées	57
<i>Codes issus du logiciel d'analyse</i>	<i>57</i>
1. Situation actuelle et vécu sportif.....	57
1.1 Carrière sportive	58
1.2 Identification au sport.....	61
1.3 Soutien social	66
1.4 Profil socio-professionnel.....	68
2. Analyse de la reconversion	68
2.1 Sentiment de contrôle de la fin de carrière	68
2.2 Préoccupation pour la reconversion	71

2.3	Employabilité perçue	73
2.4	Rôle du club dans la reconversion	74
2.5	Dispositifs d'accompagnement.....	75
	The athlete network :	77
	Gate to Future (G2F) :.....	77
3.	Préparation pour la reconversion	78
3.1	Knowing whom.....	78
3.2	Knowing how.....	79
3.3	Knowing why.....	80
3.4	Projet professionnel.....	81
	Synthèse	83
	Limites	86
	Ouvertures	87
	Bibliographie	89
	Annexes	98
	<i>ANNEXE I : GRILLE D'ENTRETIEN.....</i>	<i>98</i>
	<i>ANNEXE II : DÉCLARATION SUR L'HONNEUR.....</i>	<i>106</i>
	<i>ANNEXE III : RESPECT DES CODES DE DÉONTOLOGIE ET D'ÉTHIQUE.....</i>	<i>107</i>

Table des illustrations

<i>Figure 1 : Modèle conceptuel de l'adaptation au retrait sportif (d'après Taylor et Ogilvie, 2001)</i>	30
<i>Figure 2 : Modèle de l'adaptation au retrait sportif (adapté d'après Taylor & Ogilvie, 1994)</i>	38
<i>Figure 3 : Comment gérer un changement de carrière ? Trois capacités à démontrer et trois compétences à développer (Fabre et al., 2012a)</i>	42
<i>Figure 4 : Nuage de mots</i>	57

Introduction

Une carrière sportive de haut niveau est une expérience de vie incroyable pour un individu qui a la chance de performer dans son sport. Il lui est donné d'organiser sa vie en fonction de son activité sportive, de rencontrer des personnes provenant d'horizons particulièrement divers, mais également de vivre des émotions aussi intenses que seul le sport de haut niveau peut offrir. Cette aventure « hors du commun » peut certainement faire rêver plus d'un jeune sportif, qui s'identifie à ses idoles et qui voudrait avoir la même vie. Néanmoins, lorsqu'un sportif espère performer à haut niveau, son investissement doit être total. Cela implique donc des heures et des heures d'entraînement, une parfaite hygiène de vie et un état d'esprit focalisé vers la pratique de son sport. En somme, le sportif de haut niveau incarne véritablement son sport et vit donc dans cette bulle, « formatant, ainsi, une partie de son identité sur la base de cette pratique du haut niveau » (Navel & de Tychev, 2011, p.275). « Cet investissement exclusif dans la pratique sportive et l'identification au rôle d'athlète qui en résulte sont centraux dans la production de performances [...], et sont liés à la rigueur et à la discipline nécessaires à la poursuite des buts sportifs » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.36).

Cependant, à un certain moment de la carrière, la question de l'*après* se pose. En effet, le sportif ne pouvant pas prolonger sa carrière au-delà de ce que ses capacités physiques et mentales le lui permettent, il advient à un moment donné la retraite, qui peut s'opérer d'innombrables manières. Donc, « ce modèle de référence investi et, parfois même, idéalisé par l'athlète, se retrouve, en effet, inévitablement, mis à distance et remis en question par le processus même de la retraite sportive » (Navel & de Tychev, 2011, p.275). Cet arrêt peut donc être porteur de crise pour certains individus et induit une remise en question de l'ensemble des domaines constitutifs de l'existence de l'athlète actif (Lavallee et al., 1997) et représente ainsi un défi pour toutes les dimensions psychologiques et sociales édifiées et estimées à partir de la pratique sportive et de la réalisation de performances sportives. Il n'est donc pas rare que cette phase de « déroutement et de remaniements à la fois internes et externes conduise à des tableaux cliniques de reconversion manquée dans lesquels la présence de symptômes pathologiques, reflétant une décompensation mentale et/ou somatique et/ou comportementale, peuvent se chroniciser » (Navel & de Tychev,

2011, p.275). Parmi ces symptômes se trouvent la consommation d'alcool ou de substances illicites et addictives, les troubles alimentaires, les blessures à répétition, tout comme des problèmes d'identité et d'estime de soi, mais également la dépression, qui est un facteur pouvant mener au passage à l'acte suicidaire (Navel & de Tuche, 2011). Ces différents éléments sont « autant de manifestations comparables à des symptômes de sevrage » (Navel & de Tuche, 2011, p.275). On peut donc penser que l'arrêt du sport de haut niveau puisse créer, chez certains sportifs, un manque « de même teneur que celle du sevrage relatif à la consommation de substances addictives, comme l'alcool ou la drogue » (Navel & de Tuche, 2011, p.275). De plus, une étude de Baum (2005) illustre que la retraite sportive se place au 4^{ème} rang des facteurs de risque de suicide chez le sportif, ce qui nous donne une idée des enjeux liés à la retraite sportive de haut niveau. C'est d'ailleurs probablement grâce à de telles descriptions cliniques, totalement à l'opposé des représentations idéalisées que le grand public se fait de ces sportifs, que le champ de recherche de cette problématique s'est considérablement développé ces dernières années.

Bien sûr, ce tableau dresse le portrait de situations pouvant être extrêmes, ce qui n'est la majeure partie du temps pas le cas. Au cours de cette étude, nous allons découvrir quelques parcours de transition après-carrière, dont certains ont été problématiques, afin d'orienter la réflexion autour de l'après-carrière de ces sportifs de haut niveau et de leur reconversion.

Interrogations de départ

La dimension psychologique du sport, plus particulièrement du sport de haut niveau, est un aspect qui ne cesse de se développer, de prendre de l'importance et qui intéresse grandement le chercheur de ce travail. Différents questionnements sont nés autour de ce sujet, notamment sur la fin de carrière, qui est l'objet de ce mémoire. Un intérêt particulier du chercheur porte sur la manière dont les sportifs de haut niveau gèrent leur fin de carrière, par qui ils sont aidés pour effectuer leur transition vers une nouvelle activité professionnelle, si leur vie change vraiment du tout au tout lors du passage à la retraite, comment faudrait-il faire pour améliorer les conditions du passage à la retraite, ainsi que toutes les questions identitaires liées à cela.

Ce travail abordera la problématique de la fin de carrière en sport de haut niveau, car c'est une période qui peut être assez délicate à appréhender pour le sportif. En effet, un individu qui a pratiqué un sport toute sa vie, à haut niveau, s'identifie fortement à celui-ci (Thomas, 1983). Son sport peut même être « ancré » en lui, comme nous le verrons par la suite dans ce travail. Il paraît dès lors intéressant de comprendre comment cet individu va réagir lorsque son statut de sportif de haut niveau va changer, laissant place à celui de « retraité » lorsqu'il met fin à sa carrière. Va-t-il avoir des remords ? Sa vie va-t-elle changer du jour au lendemain ? Son identité va-t-elle être perturbée ? Comment l'individu va-t-il se définir sans son sport ? Va-t-il pouvoir supporter que son statut change et qu'il tombe dans l'anonymat ? Comment va-t-il faire pour se réinsérer dans de nouvelles activités et y trouver du plaisir ? Sera-t-il aidé dans son processus de transition, et par qui ?

Il s'agit ici de questionnements personnels assez larges qu'il s'agira d'affiner et d'étudier dans ce travail et qui nous permettront d'explorer les processus à l'œuvre lors de cette transition dans la vie de l'individu. Ils constituent dès lors la base de la création de ce mémoire.

Cadre théorique

Dans un souci de lisibilité et de compréhension pour le lecteur, voici un petit aperçu du fil rouge et de la logique de construction de ce cadre théorique.

Dans un premier temps, nous allons nous pencher sur l'aspect identitaire de la carrière et de l'après-carrière sportive de haut niveau, en présentant notamment le concept d'identité de carrière et en observant certains modèles et certaines conceptions de la retraite en lien avec l'identité.

Ensuite, nous remonterons à un niveau plus général, avec des conceptions de la retraite qui se basent sur le modèle actuel de la retraite sportive.

Enfin, nous explorerons comment un individu peut faire en sorte de maîtriser sa carrière et son après-carrière et quels sont les facteurs qui peuvent y jouer un rôle.

Qu'est-ce qu'un.e sportif.ve de haut niveau ?

Tout d'abord, puisque le présent travail a pour objet principal les sportifs de haut niveau, il convient de définir quels individus peuvent être considérés comme tels, afin d'avoir une idée plus précise concernant les sujets de cette étude. En effet, dans l'esprit de la majorité des gens, un sportif de haut niveau est celui qui représente son pays dans des compétitions internationales, qui passe à la télévision ou qui ramène des médailles des Jeux Olympiques. Cette conception est bien sûr fondée et dans le contexte suisse, le sportif de haut niveau a en général un statut informel. Néanmoins, certains critères en font sa reconnaissance. Par exemple, d'après Blanc (1996), on peut classer les sportifs selon trois catégories : le sportif d'élite "professionnel", "semi-professionnel" et le sportif "amateur".

Le sportif d'élite "professionnel" est celui dont les revenus sportifs lui permettent de subvenir à la totalité de ses besoins. Le sportif d'élite "semi-professionnel" est celui qui couvre une partie de ses besoins par les revenus qu'il tire de son activité sportive. Une activité professionnelle à temps partiel, parfois

simplement alimentaire, finance l'autre partie. Ce type de sportif d'élite se caractérise par le fait que son revenu professionnel ne lui suffit pas pour subvenir à la totalité de ses besoins. Le sportif amateur est celui qui n'est pas dépendant de ses gains sportifs. (Blanc, 1996, p.146)

On observe que selon cette conception, un sportif qui ne touche pas de revenus liés à son activité n'est pas considéré comme un sportif de haut niveau ou d'élite. Cela peut différer selon les pays, mais dans le contexte suisse, il n'y a pas d'autres critères réels qui font la définition d'un sportif de haut niveau, on se base sur le revenu et sur la reconnaissance du public ou des fédérations nationales de sport. C'est donc sur cette base-là, en particulier la reconnaissance, que les sportifs ont été recrutés dans le cadre de cette étude.

La notion d'identité au cœur de la définition globale du soi

Un concept central de ce travail est celui d'identité, qui nous permettra de comprendre ce qui est nécessaire à un individu, dans son fonctionnement identitaire, pour traverser au mieux les différentes étapes de sa vie, en l'occurrence dans le cadre de ce travail sa transition carrière/après-carrière. Erikson, qui est un auteur central dans les questions identitaires, définit l'identité comme étant la reconnaissance de ce qu'il est, par lui-même ou par les autres (1968). Selon lui, l'identité d'un individu représente une sorte d'harmonie en lui, elle est le sentiment subjectif et tonique d'une unité personnelle et d'une continuité temporelle (Erikson, 1972). Nous le verrons par la suite, il se peut que lors de la retraite sportive, cette continuité de l'identité puisse être remise en question et donc perturber l'équilibre de l'individu. Mucchielli (1986) ajoute que la notion d'identité est liée à la structure sociale, car elle se caractérise par l'ensemble des appartenances de l'individu dans le système social. L'identité sociale est alors conçue comme représentation de soi dans l'environnement social intériorisé. En effet, lorsque l'on se sent appartenir à un groupe ou une catégorie, par exemple « sportif de haut niveau », sortir de cette catégorisation peut être difficile et perturbant pour l'individu. Plus tard, Ruel (1987) décrit le concept de la représentation de soi comme étant « une image mentale concrète que l'on a de soi, et qui qualifie l'estime envers soi (p.245) ». Cette représentation de soi va de pair avec l'importance de la continuité de son identité, qui permet de sauvegarder la cohérence de la personne (Camilleri &

Malewska, 1997). Nous trouvons également cette idée chez Vinsonneau (1997), qui détermine que l'identité est l'ensemble des mécanismes par lesquels les individus (ou les groupes) projettent un sens sur leur être, en reliant leur passé, leur présent et leur avenir.

Erikson, dans son approche de l'identité, distingue l'identité globale de l'identité dans des domaines spécifiques, et définit trois sphères de la vie ; la carrière, l'idéologie et la famille (Erikson, 1968). Ces trois sphères seront discutées par de nombreux auteurs mais malgré les critiques à l'égard du concept d'identité proposé par Erikson, les conceptualisations psychosociales actuelles de l'identité sont basées sur ses écrits et plusieurs contributeurs à la littérature sur la carrière s'y réfèrent pour aborder ce concept.

Identité de carrière

En effet, un type d'identité que l'on peut définir et qui est nécessaire à la compréhension de cette étude est l'identité de carrière. Meijers (1998) définit ce concept comme étant une structure dans laquelle les individus lient leurs propres motivations, intérêts et compétences avec des rôles de carrière acceptables pour eux-mêmes. Fugate, Kinicki & Ashforth (2004) ajoutent que l'identité de carrière se réfère à la manière dont les individus se définissent dans un contexte de travail particulier et constitue également une représentation plus ou moins cohérente des expériences et aspirations professionnelles. L'identité de carrière est donc la façon dont un individu donne un sens à sa carrière. Aussi, la carrière devra être considérée en alignement avec les pionniers des théories de l'identité, qui ont suggéré que le travail doit être vu comme un élément central d'une définition de l'identité d'un individu. Une identité de carrière peut ainsi être considérée comme centrale lorsqu'elle est importante à la définition globale du « soi » chez un individu. Dans ce cadre, une carrière sportive de haut niveau peut tout à fait faire partie d'une définition globale du « soi ».

La construction du « soi » au travail se retrouve perturbée dès lors que la retraite parvient. Bon nombre de travailleurs se retrouvent dépourvus au moment de se remettre de leurs fonctions. Tout comme l'on pourrait anticiper et prévoir ses activités

post-carrière dans des travaux plus réguliers, le monde du sport requiert une attention particulière, d'autant plus que le moment de la fin de carrière est bien plus avancé.

Gérer son après-carrière de sportif au niveau professionnel est délicat. Il ne marque généralement pas la fin du travail mais plutôt la transition vers une autre vie professionnelle. Pour le retraité, il est primordial de rester en activité post-carrière afin d'éviter un choc psychologique important, dû à une désadaptation passive. Lorsque le retraité désadapte son rythme de vie et ses habitudes activement, il subira moins l'arrêt immédiat de son activité (Navel & de Tuche, 2011). Il convient que le maintien d'une activité permet d'éviter la rupture identitaire du professionnel. Le travailleur ayant conçu sa vie comme il l'entendait et comme il lui convenait, changer radicalement d'habitudes pourrait arrêter net l'image qu'il se fait de lui. Ces similarités apparaissent dans quasiment tous les cas, qu'il s'agisse de sport ou d'autres domaines. C'est ce que l'on appelle la continuité de l'identité, qui est primordiale pour l'équilibre d'un individu. La poursuite d'activités post-carrière permet d'éviter ce « manque » et donne la possibilité de continuer à créer des relations sociales et d'exercer ce pour quoi on a passé de nombreuses années de notre vie. Redéfinir sa vie après-carrière ressemble en tout point à un challenge dont l'anticipation permettrait de limiter les impacts sur les sportifs (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005). Aussi, s'évaluer grâce à d'autres points de vue est l'un des problèmes récurrents rencontrés par les sportifs. Dès lors, comment continuer à se valoriser sans les repères habituels ? Il pourrait notamment être intéressant de réaliser un bilan post-carrière, pour amener à la conscience les faits marquants des années sportives, comprendre pourquoi l'exercice sportif fut important et comment les compétences acquises au cours de la carrière sportive de haut niveau peuvent être transférées à la retraite.

On comprend que la représentation de soi ainsi que le sentiment de continuité sont particulièrement importants pour l'individu lorsqu'il se définit et que ceux-ci risquent d'être perturbés lors du passage à la retraite. Dès lors, on peut se questionner sur les solutions qui s'offrent aux sportifs qui quittent le monde du sport de haut niveau afin de maintenir une unité et une continuité identitaire. Ces points seront discutés tout au long de ce travail.

Conceptions de la retraite sportive en rapport avec la notion d'identité

Pour reprendre l'idée des théories de l'identité, qui stipulent que la continuité et l'unité sont la base des besoins identitaires, nous allons observer comment les différents modèles théoriques ont traité de la question identitaire lors de la retraite sportive de haut niveau. Si l'on tente de faire l'historique des principaux modèles construits autour de la retraite sportive, on peut en premier lieu affirmer que nous sommes passé « du concept de « rupture » et de traumatisme à celui de « transition », dans lequel l'adaptation est devenue l'axe pivot » (Navel & de Tuche, 2011, pp.275-276).

Les premiers modèles de la retraite sportive – « rupture » identitaire

Nous n'allons pas nous attarder sur les deux premiers modèles qui ont existé, puisqu'ils sont à ce jour obsolètes et non-utilisés, mais nous allons les décrire brièvement car ils nous sont utiles pour comprendre l'évolution des perspectives par rapport à la retraite sportive.

Le premier modèle, emprunté à la gérontologie sociale, fait le lien entre l'âge de l'individu et la société, réduisant presque la retraite sportive au même phénomène que la retraite professionnelle, en affirmant qu'un « individu à la retraite serait exposé au risque d'une perte réelle ou symbolique d'utilité sociale » (Navel & de Tuche, 2011, p.276). L'individu en question ne participerait plus activement au bon fonctionnement de la société et pourrait souffrir de « rejet social ». Dans le cadre du sport de haut niveau, ce modèle prévoit simplement que les « vieux » athlètes seraient remplacés par des jeunes, plus performants, dotés de meilleurs attributs physiques et voués à prendre la relève. « C'est, alors, tout un statut social (celui de pouvoir représenter son pays) et, avec lui, une partie de son identité, qui s'envolent, affaiblissant et déséquilibrant le nouveau retraité » (Navel & de Tuche, 2011, p.276). Dans cette perspective, Rosenberg (1981) atteste que les athlètes à la retraite se raccrochent considérablement à leur rôle sportif antérieur, comme peuvent le faire des individus retraités du monde professionnel, afin d'éviter la confrontation à une nouvelle situation (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005).

Le deuxième modèle est, lui, originaire de la thanatologie. Il énonce que ce qui attendrait le sportif retraité, ce n'est pas seulement une inutilité sociale, mais « la mort sociale » (Navel & de Tuche, 2011, p.276). Ainsi, Eisenberg (2007, p.71) utilise l'expression « la petite mort du champion », qui est, ici, particulièrement évocatrice. Il s'en suivrait un processus de deuil, décrit par Kubler-Ross en 5 étapes, à savoir « le déni de la réalité de la perte, suivi par des réactions de colère et des tentatives de négociation visant à retarder l'inévitable. S'ensuit, alors, une étape de dépression pour, enfin, laisser place à l'acceptation » (Navel & de Tuche, 2011, p.276). Ogilvie et Howe (1986) ont appliqué ces étapes aux sportifs prenant leur retraite du haut niveau et selon eux, « l'athlète retraité, mort symboliquement, doit faire face au deuil de sa vie sportive (particulièrement la sphère sociale et, avec elle, son statut « de champion », d'être idéalisé) [...] » (Navel & de Tuche, 2011, p.276). Ces étapes reflètent le processus d'acceptation de la réalité des pertes et d'une fin inévitable que représente une carrière sportive de haut niveau.

Ces deux modèles ont été éloignés du champ de recherche car ils ont été très critiqués, notamment en raison de leur manque de spécificité, ceux-ci étant issus de disciplines totalement étrangères à la psychologie du sport. Aussi, la retraite sportive n'arrive pas du tout au même âge que la retraite professionnelle, une carrière sportive se terminant, selon les sports, aux alentours de 30 ans. Un individu de cet âge-là aura donc clairement une place et un rôle à jouer au sein de la société, il devra faire en sorte de se réinsérer socialement et professionnellement. De plus, ces modèles partent du principe que la retraite a un caractère brutal, inattendu et même traumatique, et c'est là un point essentiel sur lequel la suite de la recherche va différer. En effet, ces modèles n'intègrent pas le fait que la retraite sportive, bien qu'elle puisse être encore à ce jour très brutale et inattendue pour certains athlètes, peut se préparer, se planifier et que les athlètes peuvent développer une identité en dehors du sport, ce qui leur permettrait l'investissement de nouveaux rôles sociaux (Navel & de Tuche, 2011). De ce constat naquirent de nouvelles théories basées sur le fait que la fin de carrière sportive de haut niveau induit une phase transitionnelle vers un nouvel état (Werthner & Orlick, 1986).

Le modèle des transitions – « transition » identitaire

C'est donc avec ces nouvelles représentations qu'un modèle substitutif va faire son apparition, celui de la transition. Avec cette conception, la fin de carrière peut être appréhendée différemment et n'est plus forcément vue comme une simple rupture dans la vie de l'athlète, mais bien plus comme un processus qui permet à l'individu de s'adapter à une nouvelle situation sans que son identité n'en subisse de trop lourdes conséquences.

Certains auteurs, notamment Coakley (1983), ont mis l'accent sur une possible « renaissance » après la carrière sportive, postulant que la sortie du sport de haut niveau permettait d'investir de nouvelles activités participant davantage à une élévation de soi et un développement personnel. Cette perspective est fondée sur le fait que lors de leur carrière sportive, les athlètes n'ont pratiquement aucune liberté dans la gestion de leur quotidien, et qu'une fois les contraintes sportives enlevées, ces individus peuvent s'ouvrir à un nouveau mode de vie qui déboucherait sur une « seconde naissance » (Navel & de Tuche, 2011). Néanmoins, on peut se demander si une telle vision ne serait pas, « finalement, le simple miroir inversé du concept de traumatisme, écartant, elle aussi, cette notion d'individualité [...], pourtant nécessaire à la compréhension de ce phénomène complexe de retraite sportive ? » (Navel & de Tuche, 2011, p.277). Dans cette perspective,

l'arrêt de la carrière ne pouvait être considéré comme unidimensionnel : c'est de ce constat qu'est née la nécessité de l'appréhender comme un processus inscrit dans une certaine temporalité, dans le parcours de vie d'un individu ayant ses particularités, dans un certain contexte, à la fois social, familial, sportif et développemental. Le concept de transition a, alors, fait son entrée dans le champ de recherche de la retraite sportive. (Navel & de Tuche, 2011, p.277)

Schlossberg, un des précurseurs de cette nouvelle perspective, en donne la définition suivante : « une transition intervient si un événement majeur ou mineur entraîne un changement dans les conceptions de soi et du monde, nécessitant des modifications concomitantes de comportements » (1981, p.5). Aussi, Crook et Robertson (1991) voient la fin de carrière comme une discontinuité dans la vie d'un individu. De même,

il apparaît que « l'ensemble des comportements, attitudes, et buts de l'individu sont adaptés progressivement à une nouvelle situation, et non perdus de façon abrupte lors de l'arrêt » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.40). Mais encore, Danish, Petitpas et Hale (1993) définissent cette transition comme étant un processus qui s'inscrit « le long d'un continuum temporel, qui débute lorsque l'athlète anticipe la fin de sa carrière et se prolonge après l'arrêt de carrière, jusqu'à l'adaptation à une nouvelle situation » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.40). Ces différentes visions de la fin de carrière sportive de haut niveau ont pris leur source dans le cadre général portant sur les transitions de vie, celles-ci soulignant le besoin fondamental pour l'individu de modifier sa manière de voir les choses et d'adopter de nouvelles attitudes face à des situations inédites (Adams, Hayes & Hopson, 1977).

Plusieurs auteurs (Brammer & Abrego, 1981 ; Ebaugh, 1988 ; Kim & Moen, 2001) soulignent le fait que les transitions représentent des points critiques dans la vie d'un individu, en cela qu'elles provoquent des changements importants dans leur environnement. Ces changements, qu'ils soient anticipés ou non, positifs ou négatifs, provoquent divers degrés de stress. Ainsi, il se peut que lors d'une transition, l'individu ressente une baisse du niveau d'estime de soi et de bien-être subjectif lié à la restructuration de l'ensemble de ses repères. Étant donné que l'environnement social contribue grandement au développement identitaire et à la construction psychosociale de l'individu (Kim & Moen, 2002), ses supports identitaires peuvent être largement perturbés lors de la transition. Cela nécessite une redéfinition de soi à partir de nouveaux supports et rôles. « Ainsi, la transition d'une existence vers une autre nécessite une réévaluation des priorités et des intérêts de l'individu, celui-ci devant intégrer dans son histoire le rôle précédent » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.40). Il se trouve que cette notion de « *redéfinition de soi* » est centrale dans un processus d'adaptation à une transition (Reitzes et al., 1996). En effet, ce processus d'adaptation psychologique est nécessaire afin de réajuster ses attentes, valeurs et standards internes lors de la confrontation à un nouvel environnement (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005).

Dès lors, ces différentes conceptions répondent aux critiques adressées aux précédents modèles ; d'une part, la notion de transition montre que la retraite sportive n'est plus envisagée comme une simple rupture dans la vie de l'athlète, mais plutôt

comme un processus dynamique provoquant une discontinuité à laquelle l'individu doit répondre en s'adaptant progressivement, afin de retrouver un état d'équilibre. D'autre part, une telle définition permet de s'éloigner de l'idée que l'arrêt de la carrière a nécessairement un caractère traumatisant (Navel & de Tuche, 2011). Aussi, Alfermann et Stambulova (2007) mettent en avant le fait que la vie d'un athlète est rythmée par une succession de transitions, qu'ils appellent « normatives », dans le sens où celles-ci seraient prédictibles, et « non-normatives ». Parmi ces transitions, l'arrêt de la carrière sportive figurerait comme étant « l'exemple le plus net d'une transition normative et, même, inévitable » (Alfermann & Stambulova, 2007, p.715). Il paraît donc sensé de penser, au vu de ce qui précède, que la retraite peut se préparer, s'anticiper et se mettre en place, dans certaines situations, « en douceur ». Bien sûr, et nous le verrons tout au long de ce travail, cela n'est pas forcément tout le temps évident. L'anticipation semblant jouer un rôle important dans la fin de carrière, nous allons observer par la suite quelles stratégies les individus peuvent mettre en place pour anticiper leur fin de carrière et ce qui peut les aider à effectuer leur transition vers une nouvelle vie.

Les modèles de l'adaptation – « adaptation » identitaire

Les auteurs qui ont étudié le processus de la retraite sportive n'ont pas trouvé de consensus, certains mettant en avant le fait que celle-ci peut être porteuse de crise (Crook & Robertson, 1991 ; Kerr & Dacyshyn, 2000 ; Lavalée et al., 1997 ; Ogilvie & Howe, 1986 ; Pearson & Petitpas, 1990 ; Stambulova, 2000) et d'autres considérant que l'arrêt de la carrière sportive peut être la source d'une « renaissance » (Allison & Meyer, 1988 ; Coakley, 1983 ; Curtis & Ennis, 1988 ; Sussman, 1971).

Toutefois, la fin de carrière sportive, en lien avec les transitions (Lavalée et al., 1997), peut être une période difficile à vivre, que ce soit au niveau émotionnel, identitaire ou social. En effet, le passage à la retraite peut être une période de doute et de remaniement identitaire, mais peut également être l'occasion d'un nouveau départ, de nouvelles opportunités professionnelles, d'une forme de libération des obligations sportives qui ont jusqu'alors rythmé le quotidien de l'athlète. On observe donc dans la littérature une dynamique entre crise et dépassement lorsque l'on évoque la transition suivant l'arrêt de carrière sportive de haut niveau (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005).

Selon Lavallee (et al., 1997), les changements qu'entraînent l'entrée dans un nouveau monde lors du passage à la retraite sportive provoquent chez l'athlète de haut niveau des transformations de plusieurs ordres, notamment sur le plan social, professionnel, corporel et au niveau du style de vie. Cela induit, comme le mentionne Stambulova, des bouleversements du « monde propre » de l'athlète (2000), créant ainsi « un décalage entre le soi actuel et le soi antérieur, dont résultent des diminutions d'estime de soi et des désordres émotionnels » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.41). Pour ces athlètes, ce sont donc potentiellement des périodes d'incertitude et d'instabilité, notamment au niveau identitaire, auxquelles ils devront répondre par une adaptation, afin de retrouver un état d'équilibre. En effet, Crook et Robertson (1991) mettent en avant le fait que l'arrêt de la carrière sportive provoque fréquemment un sentiment de perte et précède une période d'adaptation, nécessaire à l'évolution. Deux auteurs, Kerr et Dacyshyn (2000) ont appelé cette phase qui suit l'arrêt de carrière « *Nowhere Land* », qui se manifeste par « un sentiment de désorientation et de vide » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.41), et qui est suivie par une phase de réorientation, d'adaptation à une nouvelle réalité, nommée « *New Beginnings* ». Il s'agit dès lors de reconstruire l'image de soi « sur la base de nouvelles activités et d'un nouveau statut social moins glorieux » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.42). En effet, afin de s'adapter, l'individu doit être capable de modifier ses attitudes et accepter sa nouvelle condition, en l'occurrence dans le cadre du sport de haut niveau, accepter que son statut de sportif de haut niveau appartienne au passé et « modifier la place, le rôle, et la signification qui lui sont attribués » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.42). On peut penser notamment au statut social de l'athlète, aux facilités qui sont liées à la vie d'athlète ou encore à l'environnement professionnel du sportif de haut niveau. Cette adaptation s'accomplit, selon certains travaux (Brandao, Winterstein, Pinheiro, Agresta, Akel, & Martini, 2001 ; Sinclair & Orlick, 1986 ; Stambulova, 1997, 2001) entre six mois et un an après l'arrêt de la carrière, mais reste propre à chacun et dépendante d'autres facteurs comme l'environnement familial, la motivation à entrer dans une nouvelle activité professionnelle ou la préparation à la reconversion par exemple. Nous évoquerons plus en détails ces aspects dans la suite de ce travail. Une contradiction qui concerne les réactions à la transition suivant l'arrêt de carrière apparaît dans ces études, comme nous l'avons évoqué précédemment, et deux courants vont émerger.

L'arrêt de carrière sportive comme renaissance

D'un côté, nous trouvons certains travaux qui ont considéré que la fin de carrière sportive de haut niveau ne nécessitait pas d'adaptations majeures, la retraite étant même considérée comme une renaissance (Coakley, 1983). Cet auteur est l'un des premiers qui suggère que la retraite n'est pas seulement un événement isolé, mais plutôt un processus entier. Selon lui,

retirement refers to the process of transition from participation in competitive sport to another activity or set of activities. This is somewhat different from popular connotations of the term where retirement is often used to refer to an event which simply marks a withdrawal from, or an end to, an involvement. (Coakley, 1983, p.1)¹

Aujourd'hui, il est clair que c'est ainsi que nous considérons la retraite sportive de haut niveau. Selon Coakley (1983), la retraite sportive est considérée à tort comme définitive et négative alors que dans de nombreux cas, elle implique de nouvelles opportunités et un potentiel de croissance et de développement pour l'individu. Cet auteur mentionne également que les problèmes que rencontreraient un sportif retraité ne seraient pas causés par la retraite elle-même, mais prendraient leur source ailleurs, notamment dans la quantité de soutien social reçu et dans la satisfaction face à leur nouvel emploi. Weinberg et Around (1952) ont constaté que la retraite sportive s'accompagnait d'un déclin draconien du prestige et des revenus, ainsi que de problèmes émotionnels liés à la recherche d'un emploi en dehors du sport. Cependant, la plupart des problèmes semblaient être directement liés aux blessures, à une forte dépendance passée à l'égard des entraîneurs et à des habitudes de dépenses insouciantes prises au cours de leur carrière. Coakley (1983) insiste sur le fait que là encore, la retraite du sport de compétition peut être le théâtre de problèmes, mais elle n'en est pas nécessairement la cause. Il ajoute que :

it seems reasonable to conclude that leaving sport is not inevitably stressful or identity-shaking, nor is it the source of serious adjustment problems. Adjustments are necessary - just as they are in any role transition - but it seems

¹ (La retraite désigne le processus de transition de la participation à un sport de compétition vers une autre activité ou un ensemble d'activités. Cette définition est quelque peu différente des connotations populaires du terme, où la retraite est souvent utilisée pour désigner un événement qui marque simplement le retrait ou la fin d'une activité [traduction libre]).

that the majority of former top athletes from all levels of competition make them in a relatively constructive manner. (Coakley, 1983, p.8)²

Bien entendu, Coakley ne néglige pas le fait que le retrait du sport peut être à l'origine de problèmes graves ; pour lui, il y a suffisamment d'exemples d'échecs apparents pour montrer la nécessité d'explorer davantage les schémas de réussite et d'échec dans le processus d'adaptation à la retraite sportive. Aussi, il émet cinq hypothèses qui pourraient expliquer les problèmes d'adaptation à la retraite lorsque ceux-ci se présentent :

In the search for these patterns it could be hypothesized that when adjustment problems do exist they are most likely among former athletes:

1. whose sport careers have seriously restricted the development of credentials and attributes that others like them were able to form in coping with normal developmental tasks through life.
2. whose relationships have been restricted to other athletes, involving interaction based primarily on sport-related issues and activities;
3. whose families have provided little social and emotional support for any involvement outside the physical dimensions of sport activity;
4. whose backgrounds have provided little access to activity alternatives and role models outside of sport;
5. whose lack of material resources and social contacts have restricted their transitions into careers, expressive nonsport relationships, and satisfying leisure activities.

² (il semble raisonnable de conclure que l'abandon du sport n'est pas inévitablement source de stress ou de bouleversement identitaire, ni de graves problèmes d'adaptation. Des ajustements sont nécessaires - comme dans toute transition de rôle - mais il semble que la majorité des anciens sportifs de haut niveau, quel que soit leur niveau de compétition, les effectuent de manière relativement constructive [traduction libre]).

(Coakley, 1983, pp. 8-9)³

Ces hypothèses se focalisent sur les facteurs structurels sociaux liés à la réussite des transitions de rôle et reposent sur l'idée que les graves problèmes d'adaptation sont en fin de compte fondés sur la disponibilité des ressources permettant de passer à des rôles, des activités et des relations qui ne sont pas liés à la pratique active du sport (Coakley, 1983). *“This differs from traditional approaches where retirement is conceptualized in terms of adjustment problems related to a social psychological detachment from the role of athlete and from the activities and relationships associated with that role”* (Coakley, 1983, p.9). (Cette approche diffère des approches traditionnelles où le rétablissement est conceptualisé en termes de problèmes d'adaptation liés à un détachement psychologique social du rôle d'athlète et des activités et relations associées à ce rôle [traduction libre]). Ces hypothèses reconnaissent également que les sportifs de haut niveau ont des attributs, des identités, des intérêts et des relations qui ne sont pas strictement basés sur leur participation active au sport, ce qui n'était pas forcément le cas jusqu'à présent (en 1983). En effet, jusqu'alors, la recherche en sociologie du sport a mis en avant l'idée qu'il existe deux types de personnes dans le monde, les athlètes et les non-athlètes (Coakley, 1983). La position défendue est que les athlètes ne sont pas si différents des non-athlètes, et mêmes qu'ils se ressemblent beaucoup, au sens d'être des personnes « unidimensionnelles ». Par conséquent, la retraite sportive est abordée en se focalisant sur la façon dont ces personnes unidimensionnelles s'accommodent de la perte de leurs rôles et de leurs identités (Coakley, 1983). Cependant, Coakley défend une autre position, qui est que lorsque les athlètes sont perçus comme

³ (Dans la recherche de ces schémas, on pourrait émettre l'hypothèse que lorsque des problèmes d'adaptation existent, ils sont plus probables chez les anciens athlètes :

1. dont la carrière sportive a sérieusement limité le développement des compétences et des attributs que d'autres comme eux ont pu acquérir pour faire face aux tâches normales de développement tout au long de leur vie.
2. dont les relations ont été limitées à d'autres athlètes, impliquant une interaction basée principalement sur des questions et des activités liées au sport ;
3. dont les familles ont fourni peu de soutien social et émotionnel pour tout engagement en dehors des dimensions physiques de l'activité sportive ;
4. dont les antécédents ont fourni peu d'accès à des alternatives d'activité et à des modèles en dehors du sport ;
5. dont le manque de ressources matérielles et de contacts sociaux a limité leurs transitions vers des carrières, des relations expressives non sportives et des activités de loisirs satisfaisantes.[Traduction libre]).

“complex individuals coming from diverse back-grounds and having diverse interests, relationships, and expectations, retirement from sport is more likely viewed as a transition into alternative roles, relationships, and activities” (Coakley, 1983, p.9) (des individus complexes, venant de divers horizons et ayant des intérêts, des relations et des attentes différents, la retraite sportive est plus probablement considérée comme une transition vers d'autres rôles, relations et activités [traduction libre]). Et si cette transition est perçue comme étant influencée par les mêmes facteurs sociaux qui affectent tous les individus, alors les anciens sportifs ont vraisemblablement moins d'aspects en commun entre eux qu'avec les non-sportifs du même sexe, du même âge, du même niveau d'éducation et du même contexte socio-économique (Coakley, 1983). Cela implique que la nature du processus de retraite est principalement fondée sur le contexte structurel social dans lequel il se produit. Coakley, dans sa vision, suggère que pour de futures études, la transition hors du sport de haut niveau devrait être analysée différemment de ce qui se fait à son époque, c'est-à-dire qu'elle devrait être examinée selon ces facteurs de genre, d'âge, d'éducation et de statut économique, afin de comparer les expériences d'anciens sportifs de haut niveau et de non-sportifs « similaires » selon ces critères-là, dans le but d'enlever à la carrière sportive la responsabilité d'éventuels problèmes apparus à la fin de celle-ci. Il évoque également l'idée que bien que certains anciens athlètes puissent connaître des problèmes financiers, relationnels ou d'identité personnelle, l'origine de ces problèmes n'est pas nécessairement liée à leur participation passée au sport (Coakley, 1983).

D'autres auteurs, notamment Sussman (1971), pensent que la retraite du sport professionnel n'est pas un problème, en cela que les athlètes sont conscients de la brièveté de leur carrière et qu'ils ont toutes les cartes en main pour y faire face. Aussi, Curtis et Ennis (1988) et Coakley (1983) défendent l'idée selon laquelle l'arrêt de carrière sportive induit des conséquences positives, en cela que les individus ont plus de temps disponible pour les loisirs et l'accomplissement de nouvelles passions. Selon ces auteurs, les athlètes retraités vivent une renaissance socioprofessionnelle ainsi qu'une émancipation sur le plan du développement personnel, qui n'était pas possible durant la carrière sportive (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005). Ainsi, « dans cette perspective, les athlètes renaissent à la vie après des années de sacrifices, de restrictions, et de pressions liées à la réalisation de performances » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.43). La transition à la retraite sportive peut donc, selon ces auteurs,

permettre aux individus de reconstruire des rôles sociaux et un style de vie plus traditionnel.

L'arrêt de carrière sportive comme porteuse de crise

D'un autre côté, nous trouvons un axe d'étude qui observe l'occurrence de difficultés psychologiques à la suite de l'arrêt de carrière sportive de haut niveau. En effet, un nombre important de travaux ont démontré l'existence de phases de crise et de dépression traversées par les athlètes mettant un terme à leur carrière sportive (Arviko, 1976 ; Hallden, 1965 ; Kerr & Dacyshyn, 2000 ; Ogilvie & Howe, 1982, 1986 ; Weinberg & Around, 1952). Dans une étude de Werthner et Orlick datant de 1986, des entretiens personnels et approfondis ont été menés avec 28 des meilleurs athlètes amateurs du Canada qui ont pris leur retraite et ont mis en évidence le fait qu'un grand nombre de sportifs rencontrent des difficultés psychologiques à faire face à l'arrêt de leur carrière sportive, certains ressentant même de la détresse psychologique (Werthner & Orlick, 1986). Les résultats de cette étude indiquent que la majorité des sportifs interrogés ont rencontré un certain degré de difficulté dans la transition de leur carrière sportive et que les facteurs importants pour faire face à la situation comprenaient le fait d'avoir un nouveau défi spécifique à relever, un sentiment d'accomplissement passé, une bonne santé et des finances saines, ainsi que le soutien émotionnel de la famille et des amis.

En effet, la transition du monde sportif vers le monde professionnel peut s'avérer très difficile, les sportifs étant « confrontés à des problèmes identitaires causés par la remise en question de leur rôle d'athlète, socialement déterminé et renforcé, qui constitue le support majeur de l'estime de soi durant leur carrière » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.44). Aussi, Hill et Lowe (1974) montrent qu'il y a souvent une diminution de l'estime de soi engendrée par la transition suivant l'arrêt de la carrière, et que celle-ci peut causer une crise identitaire liée à la dévalorisation de leur statut. Autrement dit, on peut mal vivre le fait d'avoir été un individu « hors du commun » qui redevient un être ordinaire. Il se produit une perte de reconnaissance sociale, celle-là même qui a longtemps valorisé le sportif de haut niveau lors de sa carrière. Selon Ogilvie et Howe (1986), la crise identitaire vécue par de nombreux athlètes retraités s'explique par « la perception du décalage entre leur statut socioprofessionnel au moment de la transition et le statut dont ils ont joui durant leur carrière »

(Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.45). Le fait de prendre conscience des pertes causées par le retrait du sport de haut niveau engendrerait dans certains cas une phase de « *flottement identitaire* » (Chamalidis, 1997) qui déboucherait sur une période de crise et de dépression. De plus, la remise en question de son identité sociale entraîne une baisse de confiance en soi et de satisfaction en la vie de tous les jours, en lien également avec la recherche de nouvelles compétences socioprofessionnelles, qui ne sont pas toujours évidentes aux yeux de l'ex-athlète. En effet, « l'entrée dans un monde où les compétences requises ne sont pas celles développées par le sport de haut niveau entraîne un remaniement de la qualité de vie et du sentiment de valeur personnelle » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.45). Ungerleider (1997) établit le fait que l'arrêt de la carrière induit nécessairement une période de doute à propos de soi-même et de ses capacités dans un nouvel environnement et un nouveau contexte socioprofessionnel, cela entraînant une baisse d'estime de soi. Il peut apparaître, pendant cette période de transition socioprofessionnelle, des tensions psychologiques et des états émotionnels négatifs. Aussi, « la remise en question de l'environnement relationnel a également des répercussions psychologiques négatives, par la perte des autrui significatifs source d'identification (entraîneurs, pairs sportifs) » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.45). Il s'ensuit possiblement un sentiment d'isolement social, des difficultés d'entrer en contact avec autrui et des problèmes concernant la reconstruction d'un réseau social en dehors du sport de haut niveau (Allison & Meyer, 1988 ; Botterill, 1982 ; Danish et al., 1993).

Le modèle de l'adaptation humaine à la transition de N. Schlossberg

Plus tard, Schlossberg a édifié « le modèle de l'adaptation humaine à la transition », qu'elle a ensuite transformé en « Système des quatre S » (self, situation, support, strategies). « Elle y décrit quatre facteurs généraux (les caractéristiques individuelles, la perception de la transition, les caractéristiques de l'environnement pré et post-transitionnel, les stratégies de faire face), potentiellement facilitateurs ou, au contraire, ralentisseurs de l'ajustement à la transition » (Navel & de Tuche, 2011, p.278). Selon elle, la qualité du processus transitionnel dépendrait de l'interaction de ces quatre facteurs. Ce modèle, bien qu'étant le premier à offrir une vision multidimensionnelle, ne répond pas à la critique du manque de spécificité au sport, critique récurrente dans

les anciens modèles théoriques de la retraite sportive. Crook et Robertson (1991) proposent que certaines variables nécessitent des modifications, afin d'être plus pertinentes et liées au domaine sportif ; par exemple, la notion d'identité sportive fait son apparition. Ils proposent également d'opposer un arrêt de carrière volontaire et involontaire, mettant en avant le fait que les deux situations n'auront pas les mêmes implications pour l'individu.

Conceptions générales et actuelles de la retraite sportive

Le modèle conceptuel de l'adaptation au retrait sportif de Taylor et Ogilvie

Afin d'inclure les différentes notions et de répondre aux différentes problématiques et critiques des précédents modèles théoriques concernant la retraite sportive de haut niveau, un nouveau modèle « multidimensionnel et temporel » a vu le jour, « le modèle conceptuel de l'adaptation au retrait sportif » de Taylor et Ogilvie, considéré actuellement comme étant le modèle théorique le plus complet. En effet, il permet de « fournir un modèle détaillé et compréhensible qui retrace le parcours entier du processus de retraite sportive » (Taylor & Ogilvie, 1994, p.3). En plus d'être spécifique à la retraite sportive, ce modèle intègre « une dimension temporelle dans ce processus transitionnel singulier, offrant une hiérarchisation, tout du moins temporelle, des facteurs impliqués dans ce phénomène complexe, que représente l'adaptation à l'arrêt de la carrière sportive » (Navel & de Tuche, 2011, p.278). Au sein de ce modèle, de nouveaux facteurs vont faire leur apparition, qui vont permettre d'avoir une vision plus spécifique au sport et mieux prendre en compte la notion de « processus » de transition. En effet, ce modèle examine l'adaptation à la retraite sportive tout au long de son parcours de développement en proposant cinq étapes clés : (1) identifier les facteurs causaux qui initient le processus de retraite ; (2) spécifier les facteurs liés à l'adaptation à la retraite ; (3) décrire les ressources disponibles qui affecteront la réponse à la retraite ; (4) indiquer la qualité de l'adaptation à la retraite ; et (5) discuter des questions de traitement des réactions de détresse à la retraite (figure 1).

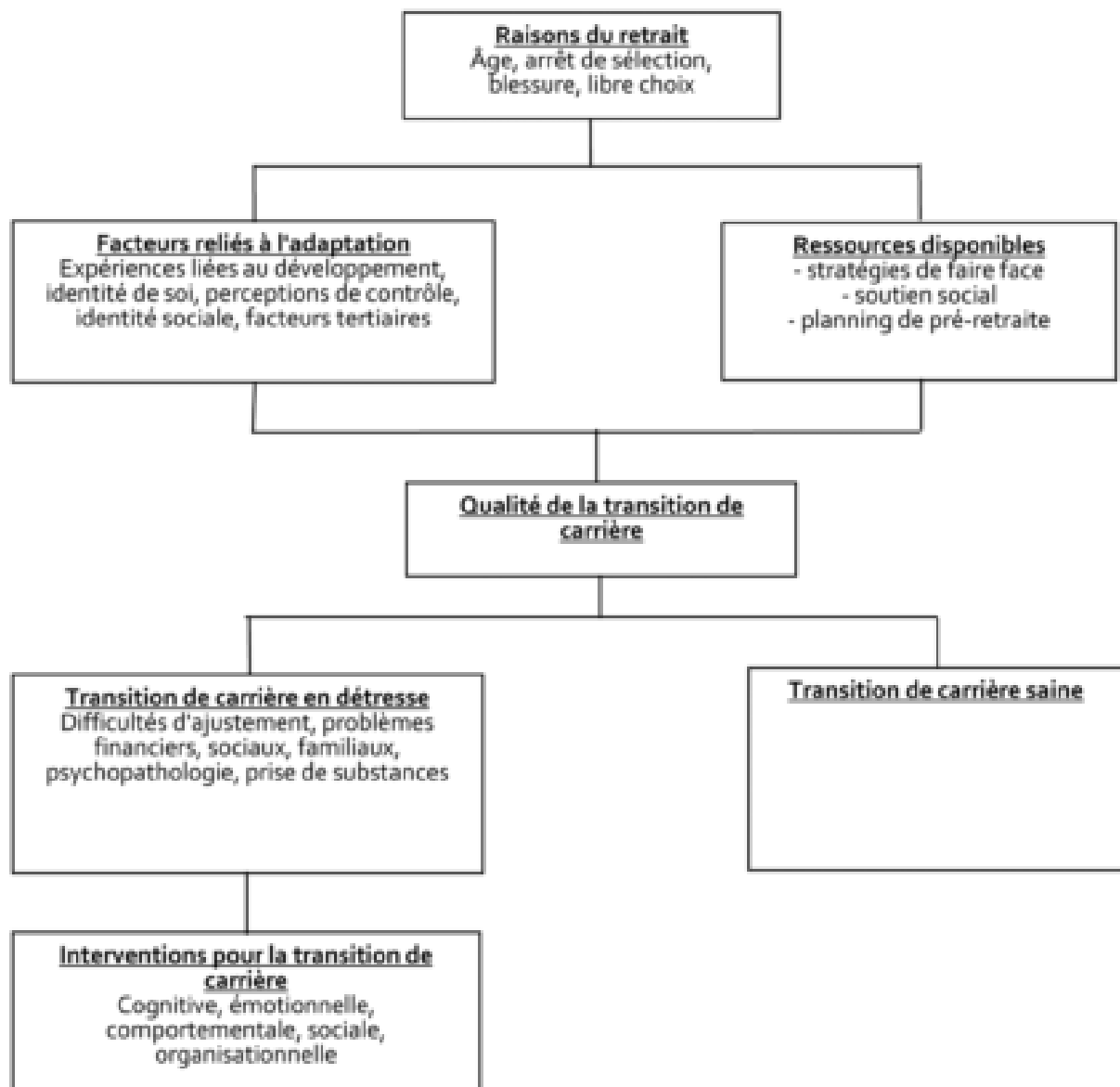


Figure 1 : Modèle conceptuel de l'adaptation au retrait sportif (d'après Taylor et Ogilvie, 2001)

Facteurs causaux : Raisons du retrait

Les raisons du retrait du sport de haut niveau peuvent être soit de nature volontaire, soit de nature involontaire, et ne vont pas aboutir aux mêmes schémas de reconversion, en tout cas dans un premier temps. En effet, les causes majeures de retrait involontaire sont associées par plusieurs auteurs (Lavalée et al., 1997 ; Taylor & Ogilvie, 1994 ; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998) à l'âge, une fracture ou blessure chronique, la désélection ou la non-sélection dans une équipe ou à une compétition, un conflit avec l'entraîneur, de mauvaises conditions d'entraînement, etc. Ce sont autant de raisons dues à des causalités externes, qui amènent l'athlète à

mettre fin à sa carrière sportive de haut niveau et c'est en ce sens qu'elles seraient qualifiées d'« involontaires », « par opposition au libre choix qui, lui, reposerait davantage sur des motifs intrinsèques, personnels, comme le désir d'investissement dans de nouvelles activités, sous-tendu, notamment, par un sentiment d'achèvement des buts sportifs fixés » (Navel & de Tuche, 2011, pp.278-279). Ce type de causes a été lié d'une manière générale « à des répercussions psychologiques négatives, telles qu'un sentiment d'incompétence dans les activités non-sportives, une perte d'estime de soi, et des difficultés d'adaptation à un nouveau style de vie » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.46). Le retrait involontaire est donc associé, quelle que soit sa nature, à un faible sentiment de contrôle de son existence, contrairement au retrait volontaire qui est associé à une adaptation positive à la vie post-sportive. Néanmoins, il peut parfois être difficile de considérer un retrait comme volontaire ou involontaire, cela peut être assez ambigu. Par exemple, un arrêt de carrière à la suite d'une baisse des performances peut être considéré par certains auteurs comme volontaire (Lavalleye, Grove, & Gordon, 1997), alors qu'il peut pourtant apparaître que cet arrêt repose davantage sur des causalités externes, bien qu'il soit librement choisi. Une étude de Kerr et Dacyshyn (2000) sur des gymnastes illustre que le choix de prendre sa retraite en raison de la baisse des performances pourrait être « un mouvement défensif d'évitement, de fuite face à cette baisse des résultats, qui écarterait l'idée d'un retrait purement volontaire » (Navel & de Tuche, 2011, p.279). Ils en veulent pour preuve les difficultés d'adaptation à la retraite qui s'en sont suivies pour ces ex-gymnastes. Ces facteurs peuvent donc être interdépendants. Néanmoins, il est considéré qu'un individu qui met un terme à sa carrière de manière purement volontaire repose sur le fait que celui-ci ressent un sentiment d'accomplissement de ses buts sportifs et soit motivé par « un désir de découvrir de nouveaux domaines et de se projeter dans l'avenir dans de nouveaux rôles » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.47). Selon Alfermann (2000), ce schéma menant à l'arrêt de la carrière sportive a été associé à une grande satisfaction dans la vie après le sport. Cela s'explique par le grand sentiment de contrôle qu'amène un retrait volontaire du monde du sport. Cette perception de contrôle de sa propre existence génère un fort sentiment d'efficacité personnelle et une réduction de l'incertitude liée à l'avenir (Taylor & Ogilvie, 1994). Ces athlètes semblent éprouver, selon l'étude d'Alfermann (2000), un moins grand sentiment de vide et de déception vis-à-vis de leur carrière que les athlètes s'étant retirés involontairement.

Facteurs liés à l'adaptation à la retraite

Parmi les facteurs liés à l'adaptation ou à l'inadaptation à une nouvelle situation socioprofessionnelle, nous trouvons les changements socioprofessionnels (perte de statut et de reconnaissance sociale), ainsi que les changements corporels (prise de poids, perte de masse musculaire, manifestations somatiques), qu'on peut appeler la transition corporelle (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005).

Facteurs socioprofessionnels

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la transition socioprofessionnelle qui suit l'arrêt d'une carrière de haut niveau peut être porteuse de crise et marquée par des difficultés d'adaptation face à une nouvelle situation. Selon Taylor et Ogilvie (1994), les difficultés rencontrées par les anciens athlètes sont « soit modérées soit exagérées par deux facteurs, les raisons et la nature du retrait, et le degré de préparation de la reconversion professionnelle » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.45). Selon ces auteurs, ces deux facteurs vont pouvoir déterminer les stratégies employées par les anciens athlètes pour faire face aux changements provoqués par la transition après leur carrière sportive. Nous observerons lors de la partie « analyse » de ce travail si ces deux cas de figure jouent effectivement un rôle dans le processus de transition à la retraite sportive.

Facteurs liés à la dimension corporelle

La majorité des études dans le domaine de l'après-carrière et s'intéressant aux répercussions psychologiques de l'arrêt de la carrière semble avoir négligé l'importance de la transition corporelle, qui peut avoir un impact considérable sur le déroulement de la transition globale de l'individu. Néanmoins, certains chercheurs ont questionné le lien qu'il pouvait exister entre une transition socioprofessionnelle réussie et une transition corporelle aisée (Chamalidis, 2000). En effet, Chamalidis (1997 ; 2000) met en évidence le fait que d'anciens athlètes de haut niveau ressentent des difficultés d'adaptation même lorsqu'ils intègrent de nouveaux rôles sociaux et supports d'identification professionnels. Selon lui, la transition suivant l'arrêt de carrière sportive de haut niveau peut poser problème pour les anciens athlètes en raison des changements corporels suscités par l'arrêt de l'entraînement et les

conséquences liées au désentraînement, comme l'hyperphagie, la prise de poids, la dégradation des compétences physiques ou le besoin de se dépenser. « Ces transformations corporelles perçues deviennent des préoccupations qui s'inscrivent directement dans les difficultés rencontrées par les anciens athlètes en contribuant aux conflits identitaires transitionnels » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.50). En effet, le fait de passer d'un surinvestissement du corps pendant la carrière sportive de haut niveau à un mode de vie moins actif est un facteur non-négligeable dans l'adaptation à l'arrêt de la carrière, en cela que

le corps et les perceptions de compétence sportive étant centrales dans l'estime globale de soi des athlètes actifs [...], l'arrêt de l'investissement physique peut être un facteur psychologiquement menaçant pour les athlètes en transition, par les différentes modifications corporelles qu'il entraîne. (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.51)

L'arrêt de l'entraînement intensif provoque donc des modifications corporelles qui peuvent amener à une baisse d'estime globale de soi chez l'athlète en transition. A la suite de cela, ce dernier devra réévaluer ses références corporelles sur la base de nouvelles activités physiques, et baser sa pratique sur la notion de plaisir afin de placer le domaine sportif en deçà du domaine professionnel, qui deviendra alors le support d'investissement majeur dans l'estime de soi. Aussi, la qualité de vie et le bien-être subjectif sont des éléments remis en question lors de la transition hors du sport de haut niveau. En effet, le bien-être subjectif d'un athlète de haut niveau, autrement dit la manière dont il juge sa qualité de vie, repose sur « les effets euphorisants de l'exercice intense et d'un rythme de vie organisé autour des entraînements, des voyages et des compétitions [...] et sur le sentiment de compétence physique orienté vers l'atteinte des buts sportifs » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.52). Lorsque l'athlète passe à une vie différente de ces standards-là, un mode de vie plus « ennuyeux », il regrette souvent l'adrénaline du sport de haut niveau et son bien-être subjectif s'en voit diminué (Stambulova, 2001). Afin de le rétablir, l'ex-athlète doit accepter sa nouvelle réalité et un nouveau style de vie moins euphorisant, en créant un équilibre entre sa pratique sportive et le domaine professionnel. Aussi, « le développement d'un sentiment de compétence dans le domaine professionnel, et la fixation de buts dans ce domaine sont favorables à l'augmentation du bien-être

subjectif » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.53). En soit, il est nécessaire que l'ex-athlète fasse exactement ce qu'il faisait dans le domaine sportif, c'est à dire investir son temps, ses intérêts et attribuer la même importance précédemment accordée à l'entraînement et au sport de haut niveau dans le monde professionnel.

Ressources disponibles

Un domaine important en vue d'une transition réussie, selon le modèle de Taylor et Ogilvie (figure 1), concerne les ressources à disposition de l'athlète qui se retire.

Les stratégies de coping

Lazarus et Folkman (1984) définissent le coping comme étant « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux toujours changeants que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes spécifiques, évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives » (p.141). Autrement dit, le terme de coping désigne l'ensemble des procédures et des processus qu'un individu peut imaginer et installer entre lui et un événement qu'il juge inquiétant, voire dangereux, afin d'en maîtriser les conséquences éventuelles sur son bien-être physique et psychique. Ces stratégies de coping, que l'on peut qualifier de stratégies d'adaptation, servent à faire face à des situations inattendues ou dérangeantes, comme peut l'être la retraite sportive. Mais, si certaines stratégies apparaissent comme étant adaptatives, d'autres, au contraire, peuvent se montrer inefficaces, voire péjoratives dans le processus d'adaptation à la transition de carrière, comme boire de l'alcool, consommer des substances illicites ou, encore, éviter, fuir, ignorer les difficultés (Sinclair & Orlick, 1993).

Si l'on revient sur les raisons du retrait du sport de haut niveau, en se souvenant qu'il pouvait être volontaire ou involontaire, Alfermann et Gross (1997) ont mis en évidence un lien entre le type de retrait et les stratégies utilisées par les athlètes en transition pour faire face aux changements véhiculés par la transition. En effet, la nature et la quantité de stratégies utilisées durant la transition ne seraient pas les mêmes selon que le retrait soit décidé ou subi.

D'un côté, les athlètes qui ont pris leur retraite pour des raisons involontaires semblent utiliser des stratégies de réévaluation et d'évitement de la nouvelle situation, et semblent être en recherche de support social. D'autre part, les athlètes qui se sont retirés volontairement se préoccupent plus d'utiliser des stratégies actives et de résolution de problèmes, illustrant leur désir d'investissement dans de nouvelles activités (Alfermann, 2000).

Des exemples de stratégies de coping peuvent être la préparation de l'après-carrière, la recherche de support social ou encore l'investissement dans une nouvelle activité, ces trois éléments étant également considérés comme des ressources pour l'individu en transition.

La préparation de l'après-carrière

D'abord, la préparation, ou l'anticipation de l'après-carrière est une ressource au sens où l'absence de planification de la retraite « est l'équivalent, sur un plan symbolique, d'un retrait brutal, n'ayant pas permis à l'athlète d'anticiper et, par conséquent, de se préparer, à la fois, matériellement, psychologiquement, socialement, voire corporellement à cette après-carrière » (Navel & de Tuche, 2011, p.280). On peut donc la lier à des difficultés d'adaptation, qui vont apparaître lors du retrait. En effet, la préparation de l'après-carrière permet le développement de nouvelles compétences ainsi qu'un plus grand sentiment de contrôle face à une future nouvelle situation socioprofessionnelle. Au niveau émotionnel et social, l'anticipation de la retraite et la préparation de l'après-carrière semblent favoriser une certaine facilité d'adaptation. Aussi, elles permettent à l'athlète de réduire progressivement son identification au rôle d'athlète, « en induisant un élargissement des supports identitaires, nécessaire à l'équilibre émotionnel et à la compensation des pertes occasionnées à la suite de l'arrêt de carrière » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.48). En effet, selon Ogilvie & Howe (1986), l'intensité de la crise identitaire, ainsi que la qualité de l'adaptation sociale et émotionnelle, mais aussi le temps d'adaptation dépendent du degré auquel l'individu s'identifie au rôle d'athlète. Cette préparation n'est pas forcément une chose aisée, étant donné que l'environnement sportif de haut niveau offrirait peu de temps aux athlètes pour s'investir dans d'autres domaines et ainsi préparer l'après-carrière, mais aussi en raison du fait que certains athlètes ou entraîneurs appréhenderaient des conséquences négatives sur le plan psychologique et motivationnel d'une telle

planification et, avec elles, une diminution des performances (Navel & de Tuche, 2011).

Le support social

Le soutien social peut être un élément particulièrement sécurisant dans le contexte d'une transition. Les athlètes retraités ne bénéficiant pas de ce soutien, particulièrement familial, rencontreraient davantage de difficultés d'adaptation à la retraite. Ici, on constate que pour éviter de se retrouver sans support social, l'athlète devrait investir d'autres domaines au cours de sa carrière afin que son réseau de relations sociales ne se limite pas uniquement à l'environnement sportif, qu'il quitte nécessairement en prenant sa retraite. En effet, il n'est pas rare que « durant leur carrière, les athlètes aient des amis principalement et souvent même exclusivement, du monde du sport de haut niveau » (Alfermann & Stambulova, 2007, p. 730). S'ils se montrent peu enclins à investir de nouvelles activités, ces sportifs auront donc des difficultés à construire un « support social alternatif » (Taylor & Ogilvie, 2001, p. 488), qui leur serait pourtant utile en fin de carrière. De plus, la recherche de support social est une stratégie pouvant faciliter l'adaptation à la vie après la carrière et faciliter la transition socioprofessionnelle (Werthner & Orlick, 1986).

Une activité physique de loisir

Le fait d'avoir un support d'identification externe au sport de haut niveau peut être un moyen de rendre moins difficile la perte d'identité liée à l'identification à son sport et à son rôle d'athlète. Les travaux les plus récents soulignent l'importance de la participation à une activité physique de loisir en tant que ressource jouant un rôle dans l'adaptation à la transition, qui modère les transformations corporelles et constitue une source de bien-être (Stephan et al., 2003b).

Un niveau éducatif élevé

Un niveau éducatif élevé permettrait de vivre une transition plus sereine. En effet, selon Navel et De Tuche,

un faible niveau éducatif serait corrélé avec des difficultés de reconversion, plus précisément, d'ajustement professionnel, à la transition de carrière. Ces

athlètes retraités, disposant, finalement, de ressources parfois « diminuées » sur le plan du fonctionnement intellectuel, rencontreraient des difficultés dans la recherche d'un emploi, ne remplissant pas les conditions préalables ou, alors, se mobilisant de façon trop timorée dans de telles démarches. La gestion financière apparaîtrait, de la même manière, relativement précaire. (2011, p.282)

Ces facteurs ne sont pas à eux seuls une composante prédictive de la qualité du processus transitionnel, mais ils peuvent en donner une indication. Il est nécessaire d'évaluer « la balance dynamique entre les ressources de transition et les obstacles » (Alfermann & Stambulova, 2007, p.735).

Qualité de l'adaptation à la retraite

Selon le modèle de Taylor et Ogilvie (Figure 1), nous pouvons observer que les différents facteurs mentionnés jusqu'à présent vont conditionner la qualité de l'adaptation à la retraite d'un individu. En effet, deux « chemins » peuvent être empruntés en fonction des facteurs liés à l'adaptation et des ressources disponibles, entraînant soit une transition de carrière saine soit une transition de carrière « en détresse » (Taylor & Ogilvie, 2001).

Conclusion modèle

Ce modèle démontre qu'une fin de carrière sportive n'est pas seulement un événement isolé, mais induit une phase de transition et d'accoutumance à un nouvel état, transition qui s'inscrit dans une temporalité et qui nécessite un effort de la part de l'ancien athlète pour remanier certaines attitudes, conceptions et valeurs afin de s'adapter aux changements. On constate la multi dimensionnalité de l'arrêt d'une carrière sportive de haut niveau, où chaque dimension basée sur l'accomplissement sportif est remise en question par la transition. « Ainsi, les dimensions socio-professionnelle et corporelle sont influencées par l'arrêt de carrière sportive de haut niveau, et ont chacune des répercussions psychologiques plus globales » (Stéphan, Bilard & Ninot, 2005, p.54), qui vont conditionner la qualité de l'adaptation à

la vie après le sport de haut niveau. Le processus complet de l'arrêt de la carrière sportive peut être résumé ainsi (figure 2).

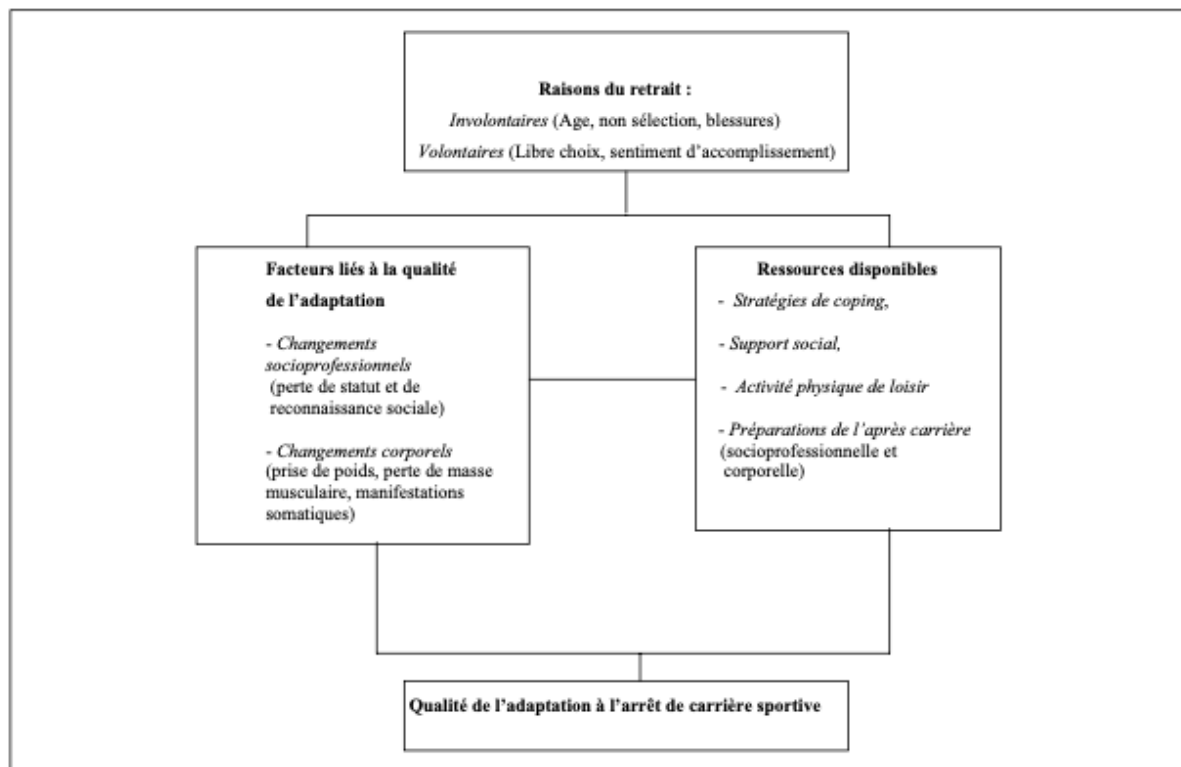


Figure 2 : Modèle de l'adaptation au retrait sportif (adapté d'après Taylor & Ogilvie, 1994)

Les dimensions présentées dans ce tableau résument ce qui a été présenté ci-avant, où l'on observe que trois paliers successifs (raisons du retrait, facteurs liés à la qualité de l'adaptation, ressources disponibles) déterminent la qualité de l'adaptation au retrait sportif de haut niveau. Les différentes dimensions et concepts qui émergent de ce modèle serviront de fil rouge à l'analyse des entretiens réalisés dans le cadre de ce travail. Nous développerons cela dans la partie « méthodologie » de ce document.

Maîtriser sa carrière et son après-carrière

La connaissance des différents éléments présents dans les modèles exposés jusqu'ici permettent aux individus de prendre conscience des éléments sur lesquels ils ont la capacité d'intervenir afin de se préparer au mieux pour leur sortie du monde du sport de haut niveau. La maîtrise d'une carrière va néanmoins dépendre d'un bon nombre d'éléments, mais nous allons découvrir qu'un athlète de haut niveau a le pouvoir de

gérer sa carrière, de faire ses propres choix et surtout d'être conscient qu'il peut y parvenir.

Lors de la retraite sportive, la question du « changement » de carrière intervient, en l'occurrence passer d'une carrière sportive à une carrière professionnelle, tout du moins à une reconversion professionnelle. Se pose surtout la question de comment « gérer » ce changement. Des auteurs comme Fabre, Gatignon-Turnau ou Ventolini (2012) nous donnent quelques éléments de réponse. On le sait, de nos jours, les trajectoires professionnelles ne sont pas toujours linéaires et de possibles réorientations doivent être effectuées par un individu tout au long de sa vie active. Ces transitions professionnelles peuvent être source de stress et d'incertitude, et donc devenir un moment délicat à vivre. Dans le cadre du sport de haut niveau, il sera nécessaire d'opérer ce changement, qui est inévitable et acté depuis le début de la carrière sportive.

Selon Fabre, Gatignon-Turnau et Ventolini, « la maîtrise d'un changement de carrière ou d'une transition professionnelle doit s'appuyer sur trois grandes capacités, soit celles de se réinventer, de se définir un projet de reconversion et de se créer des occasions » (2012a, p.36). Aussi, il importe pour l'individu d'acquérir ou de démontrer trois compétences-clés, à savoir « sa connaissance de soi, son capital humain et son capital social » (Fabre et al., 2012a, p.36). Les parcours professionnels marqués par des virages importants, par exemple un changement complet de domaine d'activité, ne sont pas rares dans le monde professionnel, et cela est proche de ce à quoi est confronté un sportif de haut niveau qui se retire du monde sportif. Il sera important pour ces personnes de réussir à se projeter dans l'avenir et de solliciter les sources d'aide à la réorientation de carrière lorsque celles-ci existent. « Dans ce contexte, une personne doit devenir l'acteur de sa propre carrière et c'est à elle qu'incombe la responsabilité d'orienter cette carrière dans le sens qu'elle souhaite » (Fabre et al., 2012a, p.37). Trouver une nouvelle situation qui soit épanouissante et sécurisée relève parfois du défi, puisqu'il faut réussir à valoriser ses compétences dans un autre domaine que celui de prédilection, mais également parfois les améliorer. « Le maître mot est sans nul doute l'anticipation » (Fabre et al., 2012a, p.37). Dans le cas des sportifs de haut niveau, la reconversion devrait être une préoccupation majeure, puisque inévitable, les sportifs ne pouvant plus compter sur leur club ou leurs sponsors

pour assurer leur avenir financier et professionnel, sauf dans certains cas (si le sportif reste au sein de son club et obtient une fonction dirigeante par exemple). Les sportifs les plus connus, les plus populaires ou exerçant un sport à fort revenu, pourront envisager plus sereinement leur retraite en conservant certains contrats ou sponsors qui leur assureront un revenu. Néanmoins, cette proportion est très faible et la majorité des sportifs de haut niveau, même de niveau Olympique, n'auront plus aucun revenu provenant de leur sport à la fin de leur carrière. En effet, une transition de carrière peut être vécue comme une rupture identitaire forte dans certains cas, et le sportif a beaucoup à perdre, que ce soit au niveau financier comme nous venons de l'évoquer, mais également au niveau du prestige et de la notoriété. Se valoriser au-travers de ses exploits sportifs ne sera plus possible et peut contribuer à une perte d'identité plus ou moins profonde, ainsi qu'à une baisse de l'estime de soi. Aussi, la question du transfert des compétences va se poser ; comment un sportif, qui acquiert des compétences précises au cours de sa carrière, va transposer ses qualités dans un autre domaine de la vie active ? Si l'on prend l'exemple d'un sport collectif, on peut se demander « Comment valoriser sur le marché du travail des compétences telles que « réaliser une passe », « trouver des ouvertures de jeu » ou « effectuer un plaquage » ? » (Fabre et al., 2012a, p.38). Ces acquis spécifiques au sport de haut niveau peuvent être difficiles à transposer dans d'autres domaines. « Pourtant, les reconversions de joueurs vers des métiers et des statuts variés montrent qu'il est possible de découvrir les ressources permettant de réaliser un nouveau projet professionnel » (Fabre et al., 2012a, p.38). Les sportifs peuvent se sentir seuls face au défi de leur reconversion et endosser l'entière responsabilité de sa réussite ou de son échec.

Revenons à présent sur les capacités qu'un individu doit démontrer pour préparer sa transition professionnelle, à savoir celles de se réinventer, de définir un projet professionnel et de se créer des occasions. Selon Fabre et al. (2012a), en plus des clés d'une transition réussie, qui sont la préparation, la planification et l'anticipation de sa carrière « après-sport », l'individu doit être capable de mobiliser ces compétences-là. Premièrement, la capacité de se réinventer renvoie à celle de se dégager de son identité de sportif, à se développer personnellement au-travers d'autres voies. Il s'agirait pour les anciens sportifs de faire une introspection sur ce qui leur plaît dans le monde du sport afin de le projeter dans d'autres activités. C'est ainsi que l'après-

carrière leur amène un nouveau cadre de réinvestissement de soi qu'ils souhaitent être une source d'accomplissement personnel tout aussi intense que celui qu'ils gardent de leur pratique du sport de haut niveau (Fabre et al., 2012a). Ensuite, la capacité de définir un projet de reconversion consiste pour l'ancien sportif à découvrir ses intérêts, et par conséquent un domaine d'activité vers lequel se diriger. Pour les individus qui ont le projet de continuer au sein du monde sportif, en tant qu'entraîneur, préparateurs physiques ou autre, ceux-ci peuvent établir leur stratégie de carrière « en prenant appui sur l'expertise et les compétences qu'ils ont acquises » (Fabre et al., 2012a, p.38). Pour les autres, il s'agit de mettre en œuvre des moyens pour parvenir à se réorienter, notamment suivre des formations ou acquérir des compétences précises, car cela permet d'orienter ses actions vers un but précis, alors qu'un projet flou « entraîne des actions dispersées et souvent peu efficaces » (Fabre et al., 2012a, p.39). Enfin, la capacité de se créer des occasions renvoie au fait d'être capable de reconnaître et de saisir certaines opportunités lorsque celles-ci se présentent, comme tisser des liens avec les partenaires du club pendant un événement sportif ou lors de certains rendez-vous avec des sponsors.

Dans une optique de maîtrise de sa trajectoire de carrière, Fabre et al. nous apprennent que « la carrière peut être appréhendée comme un processus individuel dans lequel la personne a intérêt à développer certaines compétences pour être en mesure de maîtriser sa carrière » (2012a, p.39). Selon eux, les trois compétences mentionnées auparavant, à savoir la connaissance de soi, le capital humain et le capital social sont fondamentales pour vivre une trajectoire de carrière maîtrisée. Le schéma ci-dessous explicite ces différents éléments ainsi que la manière dont ils interagissent.

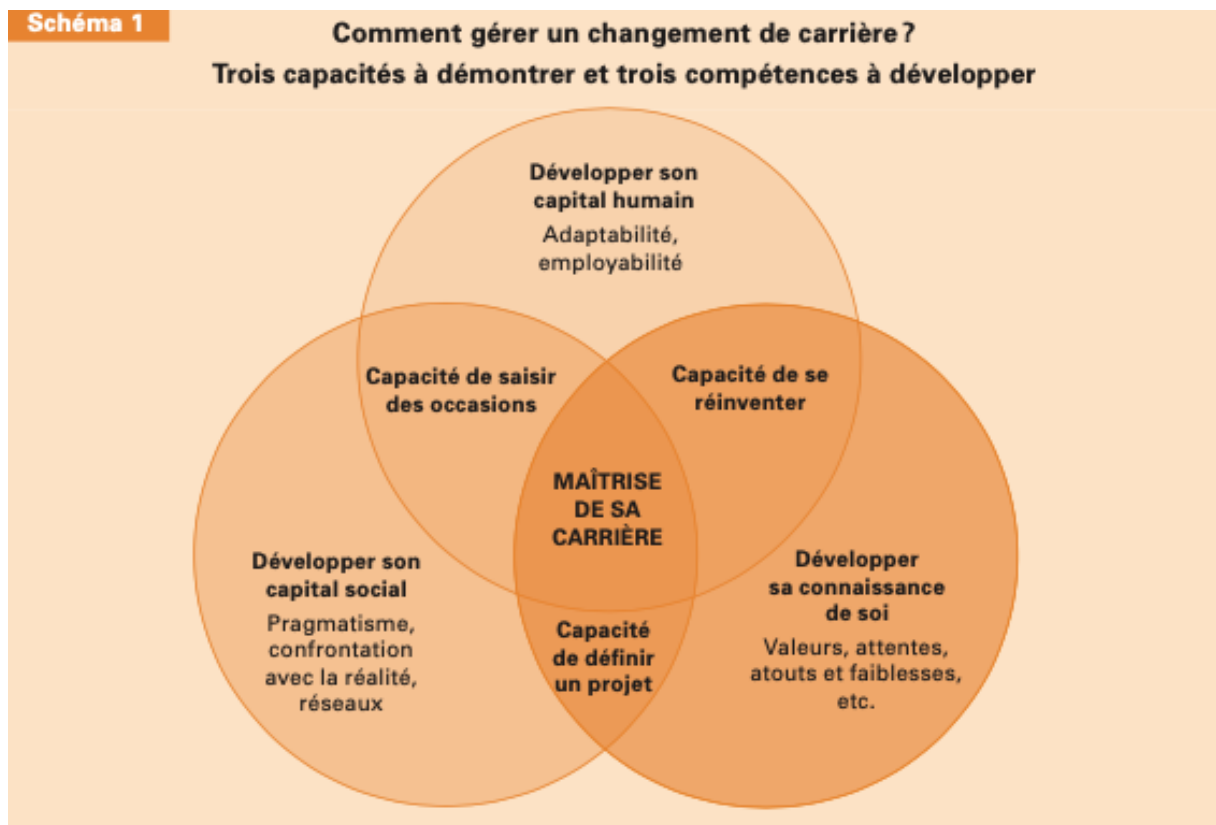


Figure 3 : Comment gérer un changement de carrière ? Trois capacités à démontrer et trois compétences à développer (Fabre et al., 2012a)

Développer sa connaissance de soi

Pour juger si une démarche de transition est menée de la bonne manière, il faut se pencher sur les valeurs et les attentes personnelles de l'individu. En effet, une bonne connaissance de soi, de ses attentes et de ses compétences est important pour diriger sa carrière efficacement et en avoir le contrôle. Nous verrons que c'est « à travers les valeurs et le sens que l'on donne à son parcours que l'on peut définir un projet, guider ses actions et ses démarches professionnelles et mobiliser des ressources utiles à son but » (Fabre et al., 2012a, p.40). Aussi, les personnes qui parviennent à redonner un élan à leur carrière sont celles qui donnent une cohérence à leur trajectoire (Ibarra & Lineback, 2005). Lorsque l'on se connaît suffisamment bien, les compétences acquises précédemment peuvent en principe se transférer et se redéployer dans un nouveau contexte.

Développer son capital humain

Afin d'améliorer son adaptabilité et son employabilité, les individus doivent être capables de faire face aux changements qui surviennent dans le milieu professionnel, en termes de contenu des emplois, de nouvelles technologies, de communication. « Le développement des compétences à travers des formations et des expériences facilite les transitions et les réorientations professionnelles, un préalable important pour réussir sa carrière » (Fabre et al., 2012a, p.40).

Développer son capital social

S'entourer avec pragmatisme est un atout considérable dans l'optique de trouver un nouvel emploi ou faire évoluer sa carrière, c'est un levier qu'il ne faut pas négliger et qu'il faut savoir utiliser efficacement. Faire preuve de pragmatisme est une qualité qui se développe, et qu'il faut chercher à développer au fil de son expérience professionnelle, elle fait partie des attitudes gagnantes au cours de la réorientation d'une carrière, comme peuvent l'être le fait d'élargir sa vision des possibles, éveiller sa curiosité, se montrer proactif ou encore se projeter dans l'avenir (Fabre et al., 2012a). De nombreux outils peuvent servir à maîtriser un changement de carrière, il s'agit de les identifier et de réussir à s'en servir.

Concept de « carrière intelligente »

Pour reprendre les éléments mis en avant précédemment, une théorie a émergé et se questionne sur les stratégies mises en œuvre par les sportifs de haut niveau pour préparer leur reconversion professionnelle. Cette théorie, élaborée par Arthur et al., (1995), se concentre sur ce qui est mis en place avant la fin de carrière ou la rupture professionnelle. L'anticipation est un élément fondamental d'une « gestion intelligente de la carrière » (Parker et al., 2009, n.d.). L'objectif de cette théorie est de démontrer comment l'on peut devenir acteur de sa carrière, même lorsque la reconversion est subie et non pas choisie. Donc, « pour devenir acteur de son parcours professionnel, les salariés doivent réussir à transformer une transition professionnelle subie en un projet de carrière choisi, en mettant en place des stratégies de reconversion avant que ne survienne la rupture » (Fabre, Gatignon-Turnau & Ventolini, 2012b, p.114).

En psychologie du sport, l'analyse de la fin de carrière des sportifs de haut niveau a fait l'objet de nombreuses recherches. Comme nous l'avons vu, il n'existe pas de

consensus sur le sujet, certains auteurs estimant que la fin de carrière sportive de haut niveau est l'occasion d'une renaissance sociale et d'autres qu'elle déstabilise profondément l'individu et qu'elle peut générer une crise identitaire. Néanmoins, la majorité des travaux mettent en évidence les dangers auxquels sont exposés les sportifs lors de cette période, et nous comprenons dès lors « qu'une meilleure compréhension des conditions favorisant une transition de fin de carrière en douceur constitue un enjeu majeur de la psychologie du sport » (Fabre et al., 2012b, p.115). A partir de ce constat, les conditions permettant la réussite du processus d'adaptation ont tenté d'être identifiés au-travers de nombreuses recherches. Par exemple, selon Charner et Schlossberg (1986), « la décision d'arrêter volontairement sa carrière, associée à une démarche d'anticipation et de préparation à la vie après le sport facilite le processus d'adaptation » (Fabre et al., 2012b, p.115). Aussi, Lavalée et Anderson (2000) préconisent d'étudier onze facteurs :

le degré de volonté dans l'arrêt de la carrière sportive, le sentiment de contrôle dans sa fin de carrière professionnelle, le degré d'identification avec le rôle de sportif, le degré de rejet vis-à-vis de l'environnement non sportif, la disponibilité des ressources d'adaptation, l'expérience de transitions antérieures, la continuité post carrière d'une implication reliée au sport, la planification de la carrière d'après sport, la conscience et l'utilisation de compétences transférables, l'atteinte des buts reliés au sport et l'accès au service de soutien à la transition de carrière. (Fabre et al., 2012b, p.115)

Certains de ces facteurs seront utilisés lors de cette étude, comme nous le découvrirons plus tard.

De nos jours, le contexte des carrières a évolué, comme nous l'avons déjà évoqué. En effet, les carrières linéaires ou mono-organisationnelles, où la progression hiérarchique est systématique, tendent à disparaître au profit de carrières post-organisationnelles ou nomades, où les transitions sont fréquentes (Fabre et al., 2012b). Ces carrières protéennes (Hall, 1996), dans lesquelles l'individu est positionné comme étant l'acteur principal de sa carrière, prennent place hors des cadres traditionnels. Comme le mentionnent Fabre et al., la carrière des athlètes de haut niveau est « d'une part, nomade dans le sens où ils projettent leur avenir professionnel

dans d'autres organisations et, d'autre part, protéenne dans la mesure où ils vont devoir choisir la stratégie qu'ils jugent la plus efficace pour réussir leur reconversion professionnelle » (2012b, p.116).

La théorie de « carrière intelligente » proposée par Arthur et al. (1995) propose trois piliers pour mener à bien un projet professionnel, qui seront utilisés au cours de cette étude également :

Le « savoir comment » (knowing how). Il renvoie aux compétences et expertises de l'individu. Il s'agit à la fois des compétences explicites, des qualifications et des connaissances formelles de l'individu ainsi que des savoirs et savoir-faire tacites qui émergent de l'expérience. L'individu qui s'appuie sur ce pilier renforce son employabilité, ce qui peut lui amener de nouvelles opportunités de carrière.

Le « savoir pourquoi » (knowing why) renvoie aux motivations, aux valeurs, au sens et à l'importance que donne l'individu à sa carrière. S'appuyer sur ce pilier revient donc pour l'individu à définir un projet professionnel en adéquation avec ses aspirations personnelles.

Le « savoir avec qui » (knowing whom) reflète les relations interpersonnelles de l'individu internes et externes à l'emploi occupé, sur lesquelles il peut s'appuyer pour obtenir de l'information ou d'autres ressources utiles pour sa carrière. Higgins et Kram (2001) parlent de réseau de développement professionnel pour mentionner toute personne qui aide l'individu de quelque manière que ce soit dans sa carrière. Ce réseau peut comprendre des relations de travail (fournisseurs, consommateurs, industries, connections internes à l'organisation), mais également des relations personnelles (amis, familles, connaissances professionnelles) qui peuvent soutenir la personne dans son évolution professionnelle.

(Fabre et al., 2012b, p.117)

Ainsi, chaque individu peut ancrer et construire sa stratégie de carrière selon l'une de ces trois ressources, qui peuvent se compléter et se renforcer.

Par exemple, en répondant à la question « pourquoi je travaille ? » (knowing why), l'individu peut orienter son parcours vers l'acquisition de nouvelles compétences ou vers des types d'expériences ou de postes (knowing how). L'individu va aussi construire son parcours en étant influencé par des personnes rencontrées dans certaines activités sociales (knowing whom). (Fabre et al., 2012b, p.117)

Ces différents éléments seront également étudiés et analysés dans la suite de ce travail.

Problématique

La question de la reconversion après une carrière sportive est un sujet sensible qui implique de nombreux enjeux et qui impacte non seulement les sportifs eux-mêmes, mais très souvent aussi leur entourage. Notre questionnement va porter sur l'impact de l'arrêt de la carrière sportive de haut niveau sur le plan psychologique pour l'individu, sur le processus de transition et sur la reconversion de l'ex-athlète. L'aspect identitaire sera un élément central, et nous nous questionnerons sur ce qui est nécessaire pour faciliter la transition carrière/après-carrière, ainsi que sur ce qu'il faut pour que l'ex-athlète se réengage dans une nouvelle activité. En lien avec les entretiens qui ont été menés, on observera également s'il existe une expérience commune et un vécu similaire entre les anciens athlètes interrogés. Quatre problématiques principales se dégagent et vont nous occuper dans ce travail.

Un angle d'entrée qui semble pertinent pour aborder le thème de la retraite sportive et de l'après-carrière est celui de l'identité de la personne. En effet, l'arrêt de la carrière sportive représente une phase particulière pour l'identité, celle-ci étant au centre du processus de transition carrière/après-carrière, et peut être une période de perturbation identitaire, comme nous l'avons identifié au-travers des différents auteurs mentionnés auparavant. Aussi, le sport représente souvent un objet d'identification très important pour le sportif de haut niveau et lorsque celui-ci met un terme à sa carrière, il se trouve que des questions concernant son identité peuvent apparaître. Par exemple, un sportif qui prend sa retraite devrait être capable de répondre à des questionnements comme « *qui suis-je sans mon sport et tout ce qui y est lié ?* ». Nous verrons dans la suite de ce travail que pour les sportifs interrogés, ce n'est pas toujours évident de répondre à cette question-là.

C'est pourquoi nous allons nous concentrer sur deux problématiques principales qui sont liées à l'identité, à savoir l'unité et la continuité identitaire. Nous allons nous demander par quels moyens et quels sont les facteurs qui permettent de vivre une transition carrière/après-carrière qui ne perturbe pas trop l'individu au niveau identitaire et, au contraire, quels sont les facteurs qui peuvent rendre une fin de carrière et un passage à la retraite très difficile sur ce plan-là. Cela nous amène aux deux premières

questions de recherche auxquelles nous allons tenter de répondre au cours de ce travail.

1) Afin de maintenir une représentation de soi cohérente, dans quelle mesure l'unité et la continuité identitaire sont-elles conservées lors de l'arrêt d'une carrière sportive de haut niveau ?

Nous avons évoqué au-travers du cadre théorique l'importance pour un individu de maintenir une continuité dans la représentation de soi. Par ce questionnement, nous cherchons à savoir si la retraite sportive de haut niveau permet ou non cela. De manière plus large, nous allons nous questionner sur la manière dont les individus maintiennent une continuité dans ce qu'ils vivent, ce qui nous amène à notre deuxième question de recherche.

2) Pour un sportif de haut niveau, par quels moyens le sentiment de continuité identitaire peut-il être maintenu lors du passage à la retraite ?

La question ici est de savoir quels sont les facteurs qui permettent de rendre la transition plus douce, par exemple les ressources que l'individu a à sa disposition, comme le soutien social qu'il reçoit, les dispositifs d'accompagnement qui lui sont proposés, etc.

Ensuite, une autre problématique concerne le réinvestissement de l'individu ex-sportif dans une nouvelle activité. En effet, Il peut être très compliqué pour un ex-athlète de retrouver une motivation dans un autre domaine que celui dans lequel sa carrière sportive s'est déroulée, et son investissement peut s'en trouver affecté. Il serait donc nécessaire que l'ancien athlète trouve du sens dans une nouvelle activité pour qu'il puisse s'investir dans celle-ci de manière pleine et entière. De cela découle une troisième question de recherche, formulée ainsi :

3) Quels sont les facteurs qui permettent à l'ancien sportif de haut niveau de s'investir dans une nouvelle activité après sa carrière ?

Nous allons notamment chercher à comprendre et à identifier comment l'individu transforme ses compétences, acquises au cours de sa carrière sportive, le sens qu'il

donne à la nouvelle activité et l'engagement qu'il y met. Ces éléments sont semble-t-il intimement liés pour permettre de comprendre l'investissement dans la nouvelle activité de l'individu (nouveau métier, nouvelle activité professionnelle, etc.).

Enfin, une dernière problématique, qui a émergé au cours du travail et qui peut concerner un bon nombre d'ex-athlètes, est le suivi dont ces derniers bénéficient lors de leur passage à la retraite. En effet, il peut arriver que certains sportifs soient totalement démunis face à ce qui est pour eux une véritable épreuve que de quitter leur sport, et les individus vont être en quête d'aide et de soutien. Ce soutien, ils devraient pouvoir le trouver auprès de leur cercle social bien sûr, mais également, peut-on penser, auprès des fédérations sportives, qui les ont suivis et épaulés tout au long de leur carrière, et dont ils étaient les représentants au-travers de leur parcours et de leurs résultats sportifs. Or, il se trouve que l'on touche ici un point sensible du domaine du sport suisse, tout en restant dans la limite du cadre de cette recherche. En effet, nous verrons par la suite que les dispositifs d'accompagnement des anciens sportifs ne sont pas là où nous les imaginons. Cela amène à la quatrième question de recherche de ce travail, formulée de manière double, qui est :

4) Quels sont les dispositifs d'accompagnement proposés aux anciens sportifs de haut niveau lors de leur transition après-carrière ? Dans quelle mesure pourraient-ils (devraient-ils) être améliorés ?

Nous pensons ici aux différentes aides proposées en fin de carrière par les institutions du sport, les fédérations nationales, les clubs, aux sportifs qui partent à la retraite, notamment grâce au suivi ou soutien psychologique et/ou financier. En effet, nous savons que la fin de carrière sportive de haut niveau peut amener de potentiels troubles dépressifs et nous allons chercher à comprendre pourquoi et comment faire pour réduire les risques. Au travers de ce questionnement, nous nous sommes demandé ce qui doit être mis en place par l'athlète (question 2), mais également par les fédérations, notamment sur le rôle qu'elles ont dans ce processus de transition de l'athlète, le rôle qu'elles devraient avoir et leur responsabilisation sur ces questions-là. Nous allons explorer au-travers des entretiens réalisés comment les anciens sportifs perçoivent cette réalité-là.

Méthodologie

Originalité de la démarche

La majorité des études en psychologie sur l'après-carrière, ainsi que le discours médiatique et scientifique, se focalisent sur ce que la personne perd en arrêtant sa carrière, ce que les athlètes abandonnent ou changent en mettant un terme à leur pratique sportive. L'objectif de cette étude est de prendre en quelque sorte le contre-pied et de mettre l'accent sur ce qui reste, sur ce que les athlètes retirent de leur pratique sportive de haut niveau en termes d'expérience de vie, de compétence ou de valeurs véhiculées. Cela nous amène à nous questionner sur les vestiges du passé sportif d'un athlète et comment les valoriser pour la suite de sa vie.

Une autre voie de recherche envisagée a été de confronter certaines destinations professionnelles choisies par des sportifs après leur carrière afin d'observer s'il existait des différences significatives au niveau de la transition carrière/après-carrière, notamment si certaines voies professionnelles étaient plus favorables à ce que le remaniement identitaire soit plus doux. La variable s'insérer dans le milieu vs. hors du milieu a été envisagée afin d'observer comment cela impactait la transition et les facteurs identitaires. Malheureusement, cette voie de recherche a été abandonnée dans le cadre de cette étude car les données récoltées n'ont pas été assez nombreuses pour effectuer des comparaisons et en tirer des conclusions. De plus, la méthodologie aurait dû être quelque peu adaptée pour être pertinente dans cette optique. Néanmoins, le lecteur pourra prendre connaissance dans la partie « ouvertures » de ce mémoire comment cela pourrait être intégré à une future recherche.

Choix de la méthode de recherche

Dans le but d'avoir un accès le plus complet et le plus profond possible aux informations, il a été décidé d'entreprendre une méthode qualitative de récolte de données, à savoir l'entretien biographique. En effet, ce type d'entretien, basé sur le récit du parcours de vie, est un bon moyen de saisir le vécu du répondant en relation

avec le thème de l'étude, en l'occurrence le processus de transition entre la carrière et l'après-carrière ; il consent à un échange constructif et plus personnel que d'autres types de méthodes de recherche, mais permet également une grande liberté de parole pour le répondant, le tout se déroulant dans un cadre prédéfini. Cela est réalisable au travers d'une grille d'entretien préétablie (Annexe I), qui permet une conduite adéquate et ciblée de l'entretien par la mise en avant de thèmes identifiés par le chercheur. Lorsque le climat de confiance est installé, ce qui est la visée d'un tel entretien, cela incite le répondant à s'ouvrir sur des sujets très profonds et personnels et permet au chercheur d'obtenir de précieuses informations intimes.

En effet, il y a du récit de vie du moment qu'un individu exprime à quelqu'un d'autre un événement quelconque de son expérience vécue. Il s'agit donc de contenu essentiellement narratif, qui ne tend pas à défendre une position ou à justifier un choix, mais bien à raconter un épisode existant. La confrontation de différents récits de vie, traduisant une expérience singulière mais provenant d'une situation sociale identique ou similaire, pousse le chercheur à tenter de construire une représentation collective « de certaines composantes sociales de la situation vécue » (Quintin, 2012, p.17). C'est précisément le but de cette recherche. Le récit de vie amène ainsi le sujet à porter un regard rétrospectif et subjectif sur un ou plusieurs épisodes de sa vie (Quintin, 2012). De ce fait, l'auteur du récit construit son discours de manière à le rendre cohérent pour lui-même, tout en aménageant les événements de telle manière à « lisser, masquer ou maquiller les épisodes dont, consciemment ou non, il ne veut pas « entendre parler » » (Quintin, 2012, p.17). Il se peut que parfois, la réalité objective soit mise en retrait par rapport à la subjectivité de la construction narrative réalisée par le sujet, mais c'est là aussi une particularité du récit de vie.

Population

Les participants étudiés dans ce travail sont d'anciens athlètes suisses de haut niveau pratiquant un sport individuel et ayant obtenu une reconnaissance au niveau international dans leur sport. Il a été décidé de ne pas cibler un sport en particulier, l'objectif étant d'avoir un regard interdisciplinaire sur le sport suisse. Nous ne ferons pas de distinctions entre le genre, avec des répondants féminins (5) et masculins (5).

Néanmoins, il a été décidé d'interroger uniquement des sportifs suisses, pour la plupart romands (mais qui ne se sont pas forcément entraînés en Romandie durant leur carrière), afin de garder en trame de fond le contexte du sport suisse, et de ne pas mélanger différentes conditions ou états d'esprits par rapport au sport (par exemple, la mentalité et le rapport au sport ne sont pas les mêmes entre le sport suisse et français).

Le chercheur étant un ancien nageur, le recrutement de participants provenant du monde de la natation a été légèrement plus aisé que celui d'autres sports, avec le réseau et la légitimité comme argument. Trois sports ont été explorés lors des différents entretiens réalisés, à savoir la natation (5 répondants), l'athlétisme (3 répondants) et le ski alpin (2 répondants).

Le choix de porter une attention accrue et un regard approfondi sur la natation s'est opéré de manière logique. En effet, le réseau créé par le chercheur, d'une part, a facilité l'accès à des répondants provenant de ce milieu. D'autre part, l'intérêt personnel pour ce sport est très marqué pour le chercheur, avec des questionnements d'abord liés à ce sport-là, qui se sont ensuite ouverts sur d'autres disciplines sportives afin de porter un regard plus large sur ce qui s'y passe.

L'accès à des personnalités en dehors du monde de la natation n'a pas été une chose aisée. Le recrutement a commencé par un message sur le réseau social *Instagram*, sur lequel la plupart des personnalités ont un compte. Néanmoins, ces personnes ayant un nombre considérable d'*abonnés*, il a été très difficile d'obtenir des réponses positives par ce biais. Il a suffi de quelques réponses pour organiser des entretiens, et la suite a été du « bouche à oreille », c'est-à-dire que la personnalité interrogée a transmis le contact du chercheur à un (ou une) ancien camarade sportif, qui a accepté une entrevue, et ainsi de suite. C'est alors que la recherche a pu être approfondie et que nous avons pu questionner d'autres personnes, à qui l'accès était difficile au départ. Le fait d'avoir eu un premier contact a permis d'avoir une certaine légitimité et d'être pris au sérieux par la suite.

Déroulement des entretiens

La majorité des entretiens se sont déroulés en ligne, via la plateforme *Zoom*, en raison principalement de la distance qui sépare le chercheur et les répondants mais également en raison de la disponibilité de ces derniers. Le format numérique a totalement répondu aux attentes de l'entretien, que ce soit au niveau de l'intelligibilité des interlocuteurs, de la possibilité d'enregistrer les conversations ou de tout autre caractéristique, excepté le contact humain qui est légèrement moins présent lorsque les individus sont en rapport indirect via un écran d'ordinateur. Les entretiens qui se sont tenus en face à face ont été convenus dans un cadre calme et sécurisant pour les répondants, en accord avec ces derniers.

L'entretien, dans son contenu, a été dirigé grâce à une grille d'entretien préétablie (Annexe I), ceci afin d'avoir une ligne directrice et dans le but que les thèmes choisis pour la recherche soient clairs et identifiés. Il est à relever que lors de la majorité des entretiens, les questions n'ont pas été abordées dans le même ordre que la grille d'entretien, cela afin de laisser une plus grande liberté d'expression au répondant et de suivre un cours plus « naturel » à l'échange entre le chercheur et le répondant. Néanmoins, tous les thèmes ont été couverts.

Ceux-ci ont été classifiés en trois catégories, avec des codes qui émergent de chacune de ces catégories pour l'analyse. La grille d'entretien a été affinée à la suite des entretiens afin de permettre d'en avoir une lecture plus claire.

Finalement, un total de 10 entretiens semi-directifs a pu être réalisé. Les trois premiers entretiens ont plutôt été exploratoires dans la manière de procéder, les problématiques étant encore en construction et le cadre théorique en élaboration à ce moment-là. Les sept autres entretiens, d'une durée d'environ 45 minutes, ont été réalisés quelques temps après.

Méthode d'analyse

Le matériel d'analyse, en l'occurrence les entretiens, a été retranscrit, en écoutant et réécoutant les entretiens enregistrés et en mettant le discours par écrit, le plus

fidèlement possible, afin d'effectuer une analyse de discours et de contenu par la suite. Une fois les entretiens retranscrits, un logiciel de traitement de données, *atlas.ti*, a été utilisé afin d'extraire un certain nombre d'informations utiles à l'analyse.

Pour chaque entretien réalisé, le discours produit par les répondants a été examiné en profondeur, afin d'étiqueter des fragments de texte et ainsi d'identifier un thème principal (codage ouvert). Les thèmes extraits ont ensuite été comparés entre eux et regroupés au sein d'un thème plus général (codage axial). Dès lors, un certain nombre de catégories ont émergé, en tentant de se rapprocher au maximum de celles présentées sur la grille d'entretien. La dernière étape a été de tenter d'établir des connexions entre toutes ces catégories (codage sélectif) afin de faire émerger des constats et des représentations.

Dimensions éthiques, confidentialité et accord de participation

La confidentialité est un principe fondamental dans toute recherche, elle sera donc respectée tout au long de ce travail. En effet, les données seront exclusivement traitées dans le cadre de ma recherche et par conséquent, ne seront pas révélées au-delà de ce cadre. L'anonymat sera également au centre de celle-ci ; aucun nom, ni information personnelle ne seront divulgués, afin de préserver les informations potentiellement sensibles liées au parcours de vie des répondants, qui sont pour la plupart des personnalités connues au-delà des frontières suisses. Cette recherche étant réalisée dans le cadre d'un travail de mémoire, toute donnée sera utilisée à des fins scientifiques. Par conséquent, les données qui figureront dans mon travail seront uniquement lues par le corps enseignant. La garantie d'anonymat a été exposée une première fois lors de la prise de contact avec les répondants et explicitement demandée au début de chaque entretien, tout comme l'accord d'enregistrer la conversation. Par conséquent, les participants n'ont pas rempli de formulaire écrit afin de donner leur consentement, cela a été fait à l'oral. Ils ont été mis au courant qu'ils étaient libres à tout moment d'interrompre l'entretien, pour quelque raison que ce soit, ainsi que d'éviter de répondre à certaines questions s'ils ne se sentaient pas du tout à l'aise.

Aussi, les sujets abordés étant très personnels et potentiellement liés à des épisodes difficiles de leur parcours de vie, un climat de bienveillance et de non-jugement a dû être établi, afin de maximiser les chances de mettre à l'aise et en confiance les répondants. Dans cette optique, le chercheur a laissé le soin au répondant de choisir sous quelle forme et dans quel lieu se déroulerait l'entretien.

Analyse des données récoltées

Tout d'abord, voici les thèmes généraux qui apparaissent le plus souvent lors de l'analyse des entretiens, représentés dans un nuage de mots.



Figure 4 : Nuage de mots

Codes issus du logiciel d'analyse

Ces thèmes ont été affinés afin de faire émerger des codes qui vont nous servir à l'analyse concrète des entretiens. Ceux-ci ont été simplifiés dans le but de faciliter la compréhension et la lecture des catégories. La construction des codes d'analyse s'est également largement basée sur l'étude de Fabre et al. (2012b). L'analyse qui suit est présentée selon la logique de la grille d'entretien, qui reprend de manière générale l'ordre dans lequel les questions ont été abordées au cours des entretiens.

1. Situation actuelle et vécu sportif

Les codes issus nous renseignent sur la situation générale et actuelle de l'ancien sportif, afin d'évaluer son domaine de reconversion, l'avancement de son processus de transition ainsi que sa situation familiale ou affective notamment. Ils nous permettent également d'identifier si l'ancien athlète a atteint ses buts sportifs lors de

sa carrière, de saisir comment et pour quelles raisons sa carrière a pris fin, s'il a eu des difficultés à se réinsérer dans la société et ce qu'il a mis en place pour trouver un nouvel équilibre de vie.

1.1 *Carrière sportive*

L'analyse et le regard sur la carrière sportive ont montré que les sportifs accordent une place centrale aux sensations et aux émotions vécues au-travers de leur sport et des différentes compétitions, victoires ou défaites. L'intensité de ces émotions et sensations ne semble pas pouvoir être retrouvée dans un autre domaine, que ce soit un travail ou un sport pratiqué de manière ludique. En effet, ce qui transparait dans le discours des anciens sportifs interrogés est que seul le sport intense permet de vivre certaines émotions, et parfois, certaines nouvelles activités paraissent monotones car les sportifs aimeraient revivre certaines émotions qu'ils ne retrouvent pas dans leur nouvelle vie après le sport de haut niveau. Certains sportifs manifestent le fait de ressentir un manque par rapport à leur pratique sportive de ce point de vue-là.

« [...] clairement c'est une vraie sensation d'aller dans l'eau, d'avoir mal. Quand tu as vraiment mal c'est ça qui est plaisant. » (Sportif 3)

« Le sport en général, dans sa structure et dans le système de récompense cognitif, fait que t'es toujours à te projeter : dans 2 semaines, à moyen terme, etc. t'es toujours mois après mois à avoir des échéances, [...] donc t'as quand même une réalité très rythmée, avec beaucoup d'émotions, beaucoup de choses qui se passent de ce point de vue-là. Et aujourd'hui, dans le monde professionnel, en plus je suis dans une société qui est très traditionnelle et qui a un processus très lent, clairement ça je le retrouve pas du tout. Et ça fait 3 ans et demi de boulot là-bas j'ai vraiment de la peine d'avoir ce manque de dynamisme, ce manque d'échéance, ce manque d'avant, de voir le chemin avancer [...]. Il se passe comparativement au sport tellement peu de choses et ça je commence depuis à peu près 6 mois vraiment à le ressentir. » (Sportif 3)

« [...] non, clairement pas, et je pense que tu le retrouveras jamais ailleurs, l'adrénaline et tout c'est incomparable. Tous les sportifs qui ont arrêté avant

moi m'ont dit que tu ne retrouves jamais ça, tu retrouves d'autres choses mais ça non. » (Sportive 2)

« J'ai fait des formations de yoga, et j'ai essayé de m'investir de la même manière que la natation, donc avec autant d'intensité et d'envie, mais j'ai rapidement arrêté parce que je ressentais aucun plaisir. » (Sportif 5)

« Les endorphines ce n'est pas les mêmes, mais j'avais toujours besoin de faire quelque chose alors ça me faisait du bien. » (Sportif 7)

Aussi, un élément qui ressort des entretiens est que l'expérience de vie de sportif de haut niveau est unique et incomparable, dans le sens que les sportifs ont eu la possibilité de voyager, de rencontrer des personnes de divers horizons, et de créer des relations humaines privilégiées.

« [...] c'est qu'en sport on a quand même une expérience de vie qui est incomparable à d'autres personnes. » (Sportive 4)

La relation à l'entraîneur est également un élément qui a été souvent évoqué, la bulle sportive dans laquelle les sportifs vivaient était parfois si fermée au monde extérieur que l'entraîneur devenait l'autrui le plus significatif pour eux, et la relation, si elle devenait conflictuelle, poussait le sportif à changer d'entraîneur ou de club. C'est une situation qui s'est produite dans deux des cas étudiés, et cela peut être un frein à la progression et à la performance, dans le sens que le nouvel entraîneur et le sportif doivent apprendre à découvrir la manière de fonctionner de l'autre et s'y adapter, ce qui peut prendre du temps.

« Ce n'était pas très simple avec le coach non plus donc j'ai décidé de changer de base d'entraînement donc j'ai déménagé en Allemagne. C'était totalement un autre style d'entraînement, ça me convenait pas du tout. » (Sportif 5)

A l'inverse, si la relation est bonne, elle permet de développer un lien unique et privilégié, avec une confiance presque aveugle l'un envers l'autre et permet d'accomplir de grands objectifs sportifs. Une ancienne athlète interrogée a mentionné

que lorsqu'elle a obtenu sa qualification aux Jeux Olympiques, elle a pleuré et la première personne à qui elle a pensé et avec qui elle a voulu partager sa joie était son entraîneur.

L'atteinte des buts sportifs est également un élément important lorsqu'un athlète évoque sa carrière. Le sentiment d'accomplissement est plus grand et semble permettre de passer plus vite à autre chose lorsque l'athlète a clairement atteint ses objectifs dans son sport. A la question « Avez-vous atteint vos objectifs sportifs ? », nous avons eu plusieurs types de réponses :

« Je suis allé aux JO, donc depuis petit c'était mon objectif, j'avais cet objectif-là et j'ai tout donné pour y arriver. [...] et après j'ai pu passer à autre chose plus facilement je pense. (Sportif 6)

« Non clairement pas, dans ma tête je me voyais aller beaucoup plus loin, après je reste réaliste, mais j'aurais voulu faire bien plus que ce que j'ai fait. » (Sportive 1)

Ces deux réponses proviennent de deux ex-sportifs qui n'ont pas vécu le même type de transition, le premier étant passé relativement vite à autre chose après sa carrière, en trouvant une nouvelle activité dans laquelle il s'épanouit et la deuxième ayant rencontré de nombreux problèmes identitaires à la suite de sa retraite. Cela n'est probablement pas uniquement lié à l'accomplissement des buts sportifs, mais ça peut en faire partie et contribuer à la réussite ou à l'échec relatif d'une transition carrière/après-carrière. On peut penser que le fait de trouver une nouvelle activité dans laquelle l'individu s'épanouit est une manière de sauvegarder l'unité et la continuité de l'identité, concept fondamental amené par Erikson et les théoriciens de l'identité.

La dimension plaisir est un élément qui ne doit pas être négligé pour les athlètes, qui disent que ça reste une source de motivation pour effectuer des heures d'entraînement, et que si le fait de pratiquer leur sport n'est plus une source de plaisir, cela devient compliqué de s'entraîner et de performer. Par exemple, une athlète a mis fin à sa carrière alors qu'elle avait une qualification aux Championnats d'Europe en poche parce qu'elle ne prenait plus aucun plaisir à l'entraînement et n'arrivait plus à s'investir. En effet, nous avons vu que lorsque le sens de l'activité n'était plus clair pour

l'individu, son investissement ne pouvait pas être total et entier, et donc prendre du plaisir à l'entraînement semble être un facteur important pour plusieurs sportifs pour s'investir et donner du sens à son activité. En sport, lorsque la motivation n'est plus présente, cela implique nécessairement une baisse des performances à plus ou moins long terme.

Aussi, la confiance en soi semble être importante pour un sportif de haut niveau. Lorsque les résultats sont à la hauteur des attentes d'un sportif, son ego s'en nourrit et cela développe son sentiment d'être capable d'accomplir des choses positives et son empowerment s'en voit renforcé. C'est une notion importante pour qu'un athlète soit en confiance avant un grand rendez-vous.

« [...] il y a aussi de l'ego là-dedans, tu as le regard vis-à-vis de toi même, donc à force d'être bon tu nourris ce sentiment que t'es capable. À la suite d'échecs tu peux penser que t'es mauvais puis que tu vaux rien et quand tu es bon et puis que tu nourris ce processus vertueux, ça donne de la motivation et cetera donc je pense que ça aide beaucoup puisque tu ne le retrouves pas par la suite dans la vie de tous les jours. » (Sportif 3)

1.2 *Identification au sport*

L'identification à son sport et à l'image de sportif que l'on a de soi, ou qui provient de personnes extérieures, est un point qui caractérise tout sportif de haut niveau. Le fait d'accorder autant d'importance à la pratique de son sport forge l'identité du sportif. La problématique, dès lors, est lorsque la fin de carrière arrive. Il est nécessaire, pour se réinvestir dans une autre activité plus tard et continuer sa vie professionnelle, de se détacher de son image de sportif. Cela peut prendre plus ou moins de temps et se faire plus ou moins facilement selon les individus et leur vécu. En effet, comme nous l'avons vu avec Reitzes et al. (1996), la notion de « *redéfinition de soi* » est centrale dans un processus d'adaptation à une transition, en l'occurrence ici la retraite sportive.

Au travers des cas étudiés, on observe très clairement que le fait de développer de nouvelles passions, d'avoir d'autres supports identitaires et d'avoir du soutien social permet un détachement plus net et rapide de son image de sportif, ce qui permet de

se définir au-travers de nouvelles caractéristiques autres que celles de sportif de haut niveau et de vivre une transition plus sereine. L'unité et la continuité de l'identité sont dès lors plus à même d'être respectées.

Au contraire, le fait de n'avoir aucun projet professionnel ou perspective après la carrière tend à prolonger l'identification à son sport et à son statut de sportif de haut niveau. Cependant, certains athlètes ont mentionné que de nouveaux intérêts ou de nouvelles passions pouvaient mettre énormément de temps à se développer après la carrière, ce qui implique que pendant la transition, ces athlètes-là se cherchaient et avaient du mal à se projeter ou à répondre à la question de « qui suis-je sans mon sport ? ». Développer de nouvelles passions auxquelles s'identifier semble donc être, du point de vue des athlètes interrogés, un long processus. Il semble également assez difficile de développer de nouveaux intérêts lors de sa carrière, celle-ci étant très prenante en temps et en investissement.

« Il y a des gens qui ont pleins d'autres choses à côté du sport qui font que leur vie fait sens, moi je me suis rendu compte l'année dernière que sans l'athlé, ben j'avais un sens de la vie qui était très, très limité et donc j'ai plongé la tête la première, un sentiment de vide. » (Sportive 1)

Cet exemple illustre assez bien le fait qu'un support d'identification externe permet une projection dans l'avenir et une transition plus sereine et cette sportive a effectivement vécu des moments très délicats à la sortie de sa carrière. Le témoignage d'un autre ancien sportif interrogé en dit également beaucoup sur cela :

« J'ai des amis nageurs qui n'avaient fait que de la natation et rien d'autre à côté et je les ai vu s'éteindre tout seul en fait, ils se sont fait avoir par le sport et leur cerveau s'est mis un peu en mode veille, ils faisaient juste de la natation et finalement après ils sont perdus, ils ont perdu tout sens de leur vie et après certains ont pu rebondir en reprenant des études ou autre et certains sont tombés dans l'alcool etc. Et quand moi je voyais ça je me suis dit nan mais écoute **** tu as meilleur temps de t'occuper la tête et de trouver des activités à faire, à plus ou moins long terme, pour pas justement tomber dans cette

déprime et puis me dire ouais voilà si j'avais fait ci, si j'avais fait ça, etc. Au final comme ça t'avance pas. » (Sportif 6)

Il est intéressant de mentionner que l'identification au sport peut parfois entrer en conflit avec l'unité et la continuité de l'identité, qui sont les facteurs essentiels dans une définition globale de soi. En effet, lorsque l'on arrête sa carrière sportive de haut niveau, les supports d'identification sont censés se modifier, l'individu doit être capable à plus ou moins long terme de ne plus se définir lui-même en fonction de son activité sportive passée et cela peut s'avérer être très difficile à faire, comme nous le montrent les exemples suivants.

« Et moi je me voyais en tant que ***** la skieuse, et le fait d'enlever la skieuse ben tu te dis ouai ok mais qu'est-ce que je vais faire, tout était toujours autour du sport et si j'en sors qu'est-ce que je fais, qui suis-je ? Enfin voilà je me suis posé beaucoup de questions, je n'arrivais pas à mettre des mots sur les choses. » (Sportive 4)

« Je pense que quand tu as les médias derrière tu te sens quand même important, t'es une personnalité et du jour au lendemain reviens la question « qui suis-je ? » en fait, qui suis-je sans l'attention de ces personnes autour de moi ? » (Sportive 2)

« On n'est jamais préparé au jour où, si tu te blesses, tu dois arrêter. Arrêter parce que tu es blessé et pas parce que t'es plus motivé, on n'a jamais vraiment d'encadrement autour de ça [...]. Et après avoir vu un psy tu essaies de travailler sur d'autres aspects de ta vie qui pourraient t'apporter autant mais c'est toujours très compliqué. Même maintenant, ça fait plus de 6 mois que je suis en thérapie, malgré ça t'as quand même du mal à comprendre ce qui t'attend après. » (Sportive 1)

« Je t'avoue que j'ai dû chercher de l'aide extérieure, donc d'un psychanalyste et tout ça. J'étais complètement paumé. Quand on m'a dit que j'étais quelqu'un en dehors de la natation, avec d'autres qualités, d'autres valeurs, je les connaissais même pas ces qualités et ces valeurs. Je ne connaissais rien par rapport à ma personne, je m'identifiais juste au-travers de la natation. Donc

c'est absolument nécessaire, pour passer à une « autre vie » de se poser les questions de qui on est sans notre sport. Et je pense que les grands footballeurs ou comme ça ils ont les mêmes problèmes à la fin de leur carrière, donc ouai très important ». (Sportif 5)

La question identitaire et plus particulièrement l'identification à son sport est l'un des éléments centraux de ce travail. C'est un des thèmes majeurs autour duquel les entretiens se sont articulés. On observe que les athlètes qui ont été capables de mobiliser une diversité de registres, en ayant développé d'autres intérêts ou en ayant eu un engagement dans d'autres domaines au cours de leur carrière, s'en sortent globalement mieux lors du passage à la retraite, en cela qu'ils ont d'autres supports identitaires sur lesquels s'appuyer. Par exemple, en ayant gardé un lien avec des amis proches, faire partie d'un cercle d'amis, faire des études en parallèle, faire de la musique, etc., cela permet d'avoir d'autres appuis qui leur permettent d'être à nouveau valorisés lorsque leur carrière s'arrête. Les bouleversements du monde propre de l'athlète (Stambulova, 2000), sont semble-t-il exacerbés par l'absence d'autres supports identitaires, créant ainsi un état émotionnel et identitaire instable.

A l'inverse, on peut observer une certaine forme de détachement de l'identité sportive à la fin de la carrière de la part de certains anciens sportifs. Avec le recul et un autre regard sur leur propre carrière, certains anciens athlètes ne se rendent plus compte de pourquoi ils ont investi autant de temps et d'énergie dans leur sport, qui était une sorte de bulle complètement déconnectée du monde réel. A l'intérieur de celle-ci, il y a des choses importantes que les gens externes au sport de haut niveau ne peuvent pas comprendre et imaginer, et certains anciens sportifs perdent cette identité sportive et ne comprennent plus l'importance que cela avait pour eux à l'époque de leur carrière. Ils ne vivent donc pas de rupture identitaire à proprement parler, et connaissent moins de difficultés à entrer dans une nouvelle phase de leur vie en pratiquant cette forme de détachement de l'identité sportive. Ainsi, la continuité de l'identité peut être totalement respectée et la distance par rapport à son sport peut être clairement établie, comme nous pouvons le voir dans les exemples suivants.

« C'est un peu comme si c'était un autre moi, une autre personnalité, une autre personne qui a vécu un peu cette vie. Aujourd'hui je regarde vraiment avec une certaine distance cette vie de nageur. » (Sportif 3)

« La natation en elle-même c'est un prisme, donc tu regardes le monde avec le prisme de la natation, donc ses valeurs, et ton système de valeurs il est pratiquement que basé là-dessus. Maintenant à posteriori, dans la vie de tous les jours, en fait je vois vraiment pas pourquoi j'ai fait ça, c'est-à-dire que c'était un chemin de vie qui me paraissait évident, parce que j'ai commencé à faire de la natation et je suis resté dedans mais aujourd'hui honnêtement je vois pas l'intérêt en fait, c'est triste à dire mais je m'identifie plus du tout, mais plus du tout à ce monde-là, j'ai vraiment une espèce de claque où en fait ce monde du sport a du sens que quand tu y es connecté d'une manière ou d'une autre, mais du moment que tu en sors complètement en fait tu vois pas l'intérêt quoi, surtout parce qu'effectivement il y a pas de débouchés. » (Sportif 3)

« Alors je pense pas du tout que c'était pour rien que je l'ai fait, ni une perte de temps. Après pourquoi je l'ai fait, c'est une question que je me pose encore aujourd'hui. Je l'ai fait pour moi et peut-être pour ma famille. Tu es dans une bulle et y a que ça qui compte. Par exemple les championnats suisses en mars, c'est là où tu peux te qualifier pour les championnats du monde ou les JO, et donc tout le monde a que cette date-là en tête, il y a que ça qui compte. Le monde entier sait qu'il y a les championnats suisses à cette date-là. Mais si tu sors de cette bulle, personne ne le sait, ça n'intéresse personne en fait. Donc c'est vraiment un peu cette identité que tu te crées autour de ce sport qui est intéressante. Et quand tu arrêtes tu te demandes mais pourquoi ça avait autant d'importance, c'était juste des championnats suisses en fait ». (Sportif 5)

On observe bien au-travers de ces exemples comment ces individus ont été capables de modifier leurs attitudes et d'accepter leur nouvelle condition afin de s'adapter à une nouvelle situation, comme le préconisent Stéphan, Bilard & Ninot (2005). En effet, ces athlètes ont été capables de modifier la place, le rôle et la signification qu'ils attribuaient à un moment donné au sport de haut niveau et à leur carrière sportive, dans le but de s'adapter.

1.3 *Soutien social*

D'après les répondants, le fait de se sentir entouré et de pouvoir compter sur des personnes extérieures, pendant la carrière, mais également après, lors de la transition, est un véritable atout. Le soutien apporté par les proches, qu'il soit affectif, financier ou organisationnel est d'une réelle importance au cours d'une carrière sportive de haut niveau. Les différents entretiens menés confirment ce que la théorie avance, à savoir que le soutien social est très sécurisant lors de la transition et que les athlètes qui n'ont pas la chance d'avoir un fort soutien social de la part de leur famille ou de leurs proches rencontrent plus de difficultés d'adaptation à la retraite.

Néanmoins, il apparaît qu'il peut être compliqué pour un athlète de partager ses doutes, ses questionnements et ses ressentis avec ses proches, et qu'il est plus facile de parler à des personnes externes. La peur du jugement, de l'incompréhension sont des éléments mis en avant par les anciens athlètes et font partie des facteurs qui les poussent à chercher de l'aide extérieure, comme des psychologues, afin d'avoir un appui externe qui n'engage pas autant leur côté émotionnel. En effet, il peut être difficile d'annoncer certains éléments, comme l'envie de prendre sa retraite, à des personnes qui ont toujours soutenu le sportif de haut niveau dans sa carrière. L'athlète peut donc se retrouver seul dans ses questionnements et ne pas oser dire ce qu'il ressent à ses proches, ses amis ou encore ses sponsors. Il se peut également que les proches ne soient tout simplement pas présents ou pas réceptifs aux émotions et ressentis du sportif. Certains des athlètes interrogés ont fait une dépression dont la cause identifiée était le manque d'encadrement général de la part des proches (mais également d'autres personnes ou institutions comme nous le verrons plus tard).

« [...] le truc c'est que mes amis ne savaient pas trop ce que je vivais, et ils ont pas compris pourquoi j'arrivais pas à continuer et pourquoi je voulais arrêter si rapidement. Donc au début c'était un peu incompréhensible pour tout le monde alors j'étais un peu isolé, seul dans mes questionnements. » (Sportif 5)

Se faire des amis en dehors du sport peut être particulièrement difficile pour un athlète de haut niveau, du fait de son manque de possibilité d'investissement dans d'autres sphères que celle de son sport. C'est ainsi que la plupart des anciens athlètes

interrogés ont mentionné que leurs amis provenaient presque exclusivement de leur milieu sportif, et qu'il s'agissait de personnes qui avaient les mêmes intérêts qu'eux, et donc qu'il était compliqué de voir d'autres perspectives avec ces gens-là. Lorsqu'ils quittent ce milieu, le fait de rencontrer de nouvelles personnes amène ce phénomène d'ouverture vers d'autres horizons et permet le développement de nouveaux intérêts et de nouvelles passions.

« Toute ma vie, quasiment chaque heure je l'ai dédiée à la natation. Faut aussi que je rattrape certaines choses que je n'ai pas faites en étant ado, créer des amitiés, des relations, etc. [...] et j'étais tellement dans ma bulle de nageur, toutes mes connaissances et mes amitiés venaient du monde de la natation. »
(Sportif 5)

Une autre problématique concerne le fait d'être médiatisé pendant sa carrière, et « tomber » dans l'oubli, se sentir abandonné en fin de carrière.

« Ce que tous les athlètes disent et qui entre par une oreille et ressort par l'autre, c'est : fais gaffe parce que le jour où tu arrêtes tu es oublié de tous... ça on me l'a dit plusieurs fois, les médias c'est fini, les sponsors aussi, la fédération c'est fini, alors que c'est des gens avec qui t'avais des contacts très régulièrement. [...] Et j'ai fait une dépression l'année dernière, clairement due à ça, et aussi due à un manque d'encadrement général. » (Sportive 1)

Lors d'une carrière sportive de haut niveau, il est fort probable d'être médiatisé et de devenir « connu » aux yeux du public. Certains sportifs peuvent se sentir valorisés au travers du regard des gens, qui les voient comme des héros ou des personnes dotées de capacités exceptionnelles. Lorsque la carrière prend fin, le fait de ne plus se sentir reconnu et valorisé par les autres peut être difficile à vivre ou à gérer. Dans d'autres cas, la fin de la médiatisation peut être vécue de manière totalement neutre et indifférente par les sportifs. Dans le cadre de ces entretiens, il n'apparaît pas de grosses difficultés liées à la perte de médiatisation. En revanche, et nous le verrons également en détail quand nous évoquerons les dispositifs d'accompagnement des sportifs en fin de carrière, il se trouve que l'immense majorité des personnes interrogées ont ressenti un manque de considération de la part des instances

dirigeantes et des fédérations, qui semblerait-il, laissent tomber les sportifs en fin de carrière. C'est là un point très sensible qui constitue une des problématiques fondamentales de ce travail.

1.4 *Profil socio-professionnel*

Cette catégorie se concentrait notamment sur les revenus liés au sport de haut niveau et au statut social du sportif, comme l'ascension sociale que pouvait amener le sport de haut niveau. Les données de cette catégorie n'ont pas été retenues pour l'étude car elles n'entrent pas dans le cadre de recherche, c'est-à-dire que le focus de l'étude n'a pas été mis sur cet aspect-là.

2. Analyse de la reconversion

Les codes issus ont été construits sur la base des théories de Lavalée et Anderson (2000), Alfermann *et al.* (1997) et Taylor et Ogilvie (1994). Ils nous indiquent quelle est la vision de la retraite de l'ancien athlète et comment il a géré le fait de se retirer du monde du sport de haut niveau. Aussi, ils traitent les questions liées à l'anticipation de l'après-carrière et à la valorisation des compétences en dehors du sport, mais s'intéressent également aux dispositifs d'accompagnement qui peuvent guider ou non le sportif lors de sa transition.

2.1 *Sentiment de contrôle de la fin de carrière*

Le sentiment de contrôle de la fin de sa carrière sportive de haut niveau semble jouer un rôle important sur le déroulement de la suite de la vie des sportifs et sur leur manière d'appréhender la retraite. En effet, principalement, on notera que le choix de mettre un terme à sa carrière a une grande influence sur le processus qui va suivre. Si la carrière s'arrête de manière incontrôlée, sur une blessure, un conflit avec l'entraîneur, un niveau en baisse, le contrôle sera moindre et contribuera à de probables difficultés d'adaptation. C'est ce que nous apprennent Stéphan, Bilard & Ninot (2005), en mentionnant le fait que ce type de causes est généralement lié à des répercussions psychologiques négatives et des difficultés d'adaptation à un nouveau style de vie, c'est également ce qui ressort des entretiens menés lors de ce travail. Si la fin de

carrière est un choix, le contrôle est plus grand et laisse la place à plus de perspectives immédiates, laisse le temps de s'organiser et aussi de sortir « par la grande porte ». En effet, le fait de soigner sa sortie peut être important pour l'estime de soi d'un sportif. Par exemple, une athlète interrogée, qui a totalement choisi et contrôlé le moment de sa retraite, a mentionné le fait qu'il était important pour elle de savoir que c'était la dernière fois qu'elle venait à telle ou telle compétition ou qu'elle voyait telle ou telle personne dans le cadre de son sport, que ça lui a permis de commencer son processus de deuil et ainsi d'être plus à l'aise face à la retraite.

« Du coup c'est un monstre avantage je pense par rapport à quelqu'un qui arrête sur une blessure, parce que j'ai pu faire mes deuils de compétitions, de camps d'entraînement, de personnes et tout ça, parce qu'en fait quelquefois tu dis au revoir à des gens que tu sais que tu vas plus revoir dans ta vie, donc pour ça j'ai bien préparé j'ai eu de la chance. » (Sportive 2)

Le sentiment d'accomplissement joue également un rôle dans le contrôle de la fin de sa carrière. En effet, un athlète qui n'a pas atteint ses buts sportifs et qui se voit contraint d'abandonner une carrière ne sera pas totalement en paix avec la situation. Un athlète qui a dû faire une pause forcée à la suite d'une blessure et qui a tenté de retrouver son niveau sans jamais y parvenir a mentionné à quel point cela avait été difficile d'accepter sa condition et de tirer un trait sur sa carrière. Réaliser qu'on ne peut plus rivaliser avec les meilleurs dans son sport est un sentiment très désagréable et il en découle un sentiment d'impuissance qui peut nous poursuivre longtemps après la fin de notre carrière si l'on pense qu'on avait encore la possibilité de le faire.

« Cette 4^{ème} blessure, là j'ai tout de suite su au moment de ma chute, c'est comme si quelque chose en moi s'était cassé, de plus que mon genou. Ça a duré quelques secondes mais quand j'ai senti mon genou lâcher, mon mental a dit : je peux plus, c'est trop. Je pense que mon deuil a commencé le jour où je me suis blessée. » (Sportive 4)

« C'est en fait ce feu que j'avais en moi, cette passion que j'avais de faire qui a un peu disparu. » (Sportive 4)

« C'était totalement un autre style d'entraînement, ça me convenait pas du tout et d'un jour à l'autre mon corps a déclenché tout type de symptômes, donc en fait ma carrière s'est arrêtée pas du tout comme prévu ». (Sportif 3)

Ces citations démontrent à quel point une fin de carrière sportive de haut niveau peut être inattendue, et les réactions qui vont s'en suivre vont être différentes pour chaque individu. En effet, il y a un nombre considérable de paramètres qui peuvent entrer en compte dans le choix d'un sportif de mettre un terme définitif à sa carrière, dont les blessures, comme c'est le cas dans certains des exemples ci-dessus. Le sentiment d'impuissance devant un tel choix, qui est finalement un non-choix dans la plupart des cas, peut être extrêmement difficile à vivre et à accepter pour un sportif de haut niveau. Certains des athlètes interrogés ont tout de même essayé de poursuivre leur carrière et aller à l'encontre des signaux qui leur indiquaient que leur corps ne pouvait plus encaisser les charges d'entraînements ou les compétitions à haute intensité, ce qui a engendré de nombreuses complications et problèmes physiques post-carrière, à l'image d'une skieuse interrogée qui a dû recourir à la chirurgie pour un de ses genoux à la fin de sa carrière.

« Pourquoi j'ai arrêté ? C'est que je me suis dit je ne me vois pas continuer de mettre ma santé en danger alors que toute ma vie est encore longue, j'ai envie de faire encore beaucoup de sport sans devoir souffrir. » (Sportive 4)

« C'est le corps qui a décidé hein. Avec ça je suis devenu un peu spirituel, je me suis dit : « c'est un signe, il faut que je passe à autre chose ». Toute ma vie, quasiment chaque heure je l'ai dédiée à la natation. Il faut aussi que je rattrape certaines choses que je n'ai pas faites en étant ado, créer des amitiés, des relations, etc. ». (Sportif 5)

La santé mentale et physique sont devenues au fil du temps des problématiques bien plus importantes qu'avant, à tel point qu'aujourd'hui, il n'est pas rare de voir des sportifs arrêter volontairement leur carrière dans le but de préserver leur santé à plus long terme. C'est le cas de certains sportifs interrogés. Pour d'autres, le facteur santé a été un élément déclencheur et non choisi de la fin de carrière.

Le sentiment d'impuissance a été un thème largement récurrent dans le discours des répondants, à plusieurs égards. Nous y reviendrons notamment en parlant des dispositifs d'accompagnement pour les sportifs en fin de carrière.

2.2 *Préoccupation pour la reconversion*

La majorité des athlètes interrogés sont d'avis qu'il est important de préparer son avenir après le sport, ou du moins d'y penser dans un coin de sa tête, tout comme être conscient de la durée limitée de sa carrière et de la nécessité de se reconvertir. En effet, la suite de la vie d'un sportif de haut niveau, sa nouvelle vie en quelque sorte, prend racine également au cours de sa carrière.

Des auteurs tels que Taylor et Ogilvie (1994) ont démontré l'importance de l'anticipation de la fin de carrière, afin d'être préparé pour le moment où la carrière s'arrête réellement. Dans cette étude, il s'agissait de se questionner sur la préoccupation des athlètes au cours de leur carrière pour la retraite, notamment sur leur reconversion ou leur futur projet professionnel. Ainsi, d'après les témoignages récoltés, il nous est permis de démontrer que la planification de l'après-carrière aide à se sentir moins démuni lors du passage à l'après-carrière, d'éprouver moins de stress par rapport à l'avenir et d'avoir une rupture identitaire qui est moindre. En effet, si le sportif a un projet d'avenir, il semblerait que son estime de soi reste bonne, contrairement à des sportifs qui n'ont aucun projet et qui se sentent dévalorisés une fois à la retraite. Le fait de pouvoir se projeter dans une future activité semble donc important pour l'estime de soi.

« Quand tu fais deux mauvaises saisons et que la troisième commence aussi mal, tu te dis que c'est peut-être juste supposé être la fin. Je me suis préparée peut-être un peu plus tôt que ce que je devrais à ça mais dès le moment où le corps dit non ben tu ne peux pas vraiment aller contre ça, tu peux avoir tous les plans que tu veux en tête mais voilà. Donc j'avais déjà commencé un peu à networker, à avoir des contacts dans des entreprises pour me dire que potentiellement j'aurais quelque chose après. C'est pendant la carrière que ça se joue aussi, que l'athlète doit être suivi, cadré, qu'il réfléchisse et prépare ce moment ». (Sportive 8)

« J'ai bien préparé mon après-carrière, je bosse pour **** à 30% et j'étudie à plein temps [...]. C'est ce qui était prévu de base, à la fin de ma carrière j'avais déjà le poste à 50%, et on a réduit le taux à 30% pour que je puisse faire mes études ». (Sportive 2)

« Donc moi j'ai eu de la chance de pouvoir préparer tout ça, et ça m'a aussi aidé pour ma saison parce que je savais que j'allais avoir quelque chose à la fin, je n'avais pas besoin de m'inquiéter ou de me concentrer sur ce qui allait venir après parce que j'avais un plan. » (Sportive 2)

« Si tu ne prépares pas bien ton après-carrière c'est compliqué, dans le sport de haut niveau c'est tellement dans les extrêmes, t'as tellement des émotions positives ou négatives fortes, une fatigue énorme, tu dois t'investir comme pas possible, et si tu prépares pas ben d'un coup t'as plus rien du tout, c'est le calme plat et ça peut être super dur à surmonter. » (Sportive 8)

« J'ai discuté avec des amies qui ont arrêté en même temps que moi, pour qui c'était moins clair, qui avaient moins bien préparé leur après-carrière. En fait elles n'avaient pas de plan, elles se disaient « je fais rien pendant un moment, je récupère et je fais ce que j'ai pas eu le temps de faire avant ». C'était mon plan aussi au départ, et beaucoup de gens autour de moi m'ont dit que j'allais m'ennuyer, que je ne pouvais pas passer de ma vie à 200 à l'heure à rien faire, et ils avaient raison parce que certaines de mes amies sont parties dans une dépression assez sévère. » (Sportive 2)

« Là c'est encore un peu différent tu avais tes journées complètement planifiées, tu te levais à 6h, à 6h20 tu déjeunes, 6h40 t'es au bord du bassin. En fait ton corps est tellement habitué à ça et du jour au lendemain tu te lèves plus tard et tu te dis, « qu'est-ce que je vais faire de ma journée ? ». Donc déjà physiquement ton corps il ne comprend plus rien, t'arrives plus à dormir la nuit parce que ton corps a pas livré ce qu'il devait et mentalement aussi c'est dur ». (Sportif 5)

« C'est un peu comme tout dans la vie, tu t'adaptes. Tu dois créer petit à petit d'autres repères. J'ai eu de la chance j'étais bien entouré, j'étais dans une

collocation avec trois autres personnes et ça m'a beaucoup aidé. Et après tu développes d'autres intérêts, j'ai commencé à travailler en tant que coach et après j'ai commencé mes études. Donc mon cerveau était rapidement focalisé sur autre chose et je pense que c'est important de pas se laisser trop de temps de réfléchir et de rien faire ». (Sportif 5)

La préparation de l'après-carrière est un enjeu majeur dans la transition d'un athlète de haut niveau vers la retraite. Nombreux sont les anciens sportifs interrogés à mentionner le fait que lorsque la carrière se termine, il était important pour eux d'avoir un nouveau projet, une nouvelle activité, afin de ne pas rester « sans rien faire ». Ceux qui ont expérimenté le fait de n'avoir plus rien à faire à la fin de leur carrière ont mal vécu cette période, avec des dépressions plus ou moins sévères à la clé, une perte de motivation pour faire des activités ou des tâches simples et un repli sur eux-mêmes.

2.3 *Employabilité perçue*

Pour le sportif, un problème majeur qui apparaît lors de la retraite sportive est le fait de pouvoir se projeter dans un autre domaine que le sport, se sentir capable de faire autre chose que ce pourquoi il a travaillé toute sa vie. En effet, comment un nageur de haut niveau peut imaginer travailler dans un bureau derrière un ordinateur, comment un athlète d'élite peut se sentir utile dans un autre domaine que ce qui a fait sa réputation et l'a valorisé toute sa carrière ? Effectivement, il se trouve que la problématique de l'employabilité future et de la valorisation des compétences est très marquée chez certains athlètes interrogés. Valoriser ses compétences ailleurs que dans son domaine de prédilection peut être assez difficile. Par exemple, certains anciens sportifs ont mentionné le fait qu'ils n'étaient pas sûrs d'être adaptés à la vie « normale », avec des horaires classiques et des tâches à effectuer. Ils jouissent d'une légitimité dans le monde du sport qu'ils ne pensent pas avoir en dehors de celui-ci. Cela peut dès lors compliquer la reconversion et la manière de la vivre. Certains sportifs reconvertis sont sans cesse en quête de valorisation dans ce qu'ils font, et ils n'arrivent pas toujours à être satisfaits de leurs performances au travail, ce qui remet en cause leur choix de reconversion. Pour d'autres, le choix professionnel est très bien ancré et ils sont satisfaits de leur reconversion. Ceux-ci ont largement trouvé de quelle

manière valoriser leurs qualités de sportifs de haut niveau dans un nouveau domaine d'activité.

« Pour moi c'est clair que ce sont des choses qu'on peut amener dans le monde professionnel, parce qu'on sait aller au bout des choses, on sait où aller chercher nos limites, se donner les moyens pour arriver à un but, puis ça c'est je pense une qualité qu'on forge quand même avec le sport. Et puis si on est arrivé à un certain niveau alors c'est qu'on s'est déjà investi quotidiennement dans un sport, avec des objectifs, où on allait à l'entraînement au lieu d'aller faire la fête avec nos copains, on avait déjà une exigence de vie qui est supérieure à d'autres personnes je pense. » (Sportive 9)

Néanmoins, dans un futur travail de recherche, il serait intéressant de constater si certaines destinations professionnelles sont plus propices à une transition sereine et à une valorisation des compétences plus accrue. Aussi, concernant la valorisation des compétences, les anciens sportifs sont conscients d'avoir des qualités inhérentes aux sportifs de haut niveau, comme la résilience, la patience, l'investissement, la motivation, etc. Néanmoins, ils ne voient pas toujours comment transférer ces qualités dans un autre domaine, et c'est sur ce point-là qu'il serait nécessaire de travailler.

2.4 Rôle du club dans la reconversion

La question du rôle du club dans la reconversion prépare à la thématique plus générale du suivi des anciens sportifs, abordée ci-après. En effet, les sportifs ont été interrogés sur le soutien qu'ils avaient reçu de la part de leur club lors de leur reconversion, ainsi que sur ce que leur club leur avait permis de développer en termes de relations et d'expérience pour la suite de leur vie professionnelle. Ce qui ressort sur ce point-là est que le fait d'appartenir à un club, ou de représenter une fédération, permet de créer des liens avec des personnes externes, de se créer un réseau, qui peut dans certains cas offrir au sportif des opportunités professionnelles. De ce point de vue-là, la représentation de son club ou de son pays dans des grandes compétitions est un facilitateur de lien avec des personnes hautement placées ou exerçant des fonctions dirigeantes dans le sport, voire hors du sport.

2.5 Dispositifs d'accompagnement

Nous en venons à une des problématiques principales de ce travail, à savoir les mesures de suivi et d'accompagnement des sportifs en fin de carrière par les institutions sportives. Selon les sportifs interrogés, il y a un manque d'encadrement général ressenti par les anciens sportifs dans leur processus de passage à la retraite. En effet, dans la majorité des cas interrogés, les anciens athlètes n'ont bénéficié d'aucune sorte de soutien de la part des institutions dans le cadre de leur après-carrière.

L'une des anciennes sportives interrogées a bénéficié d'une aide financière de la part de Swiss Olympic, qui lui a payé sa formation en vue de sa reconversion. Apparemment, il s'agit d'une bourse d'étude qui est mise en place chaque année pour qu'un athlète de Swiss Olympic puisse prendre part à une formation spécifique d'une année dans un domaine ou un autre. Néanmoins, il s'agit là d'un élément spécifique et dont une seule personne par année pourra bénéficier. Un autre athlète a été mis en relation avec un conseiller et un psychologue par la fédération à la fin de sa carrière, mais elle n'a pas joué un autre rôle que celui de transmettre des contacts, elle n'a pas pris d'autres mesures. Concernant les autres athlètes interrogés, ce qui revient le plus souvent est « je n'ai pas été soutenu du tout » lorsque l'on évoque le rôle des institutions sportives dans la reconversion et les dispositifs d'accompagnement. Des phrases comme « quand tu arrêtes tu n'as plus rien » reviennent assez souvent. Les athlètes ayant pris leur retraite il y a quelques années admettent volontiers que les choses ont certainement évolué aujourd'hui, bien qu'ils ne soient pas plus au courant de ce qui est proposé à l'heure actuelle.

« Alors moi je n'ai pas été soutenu du tout du tout. Je pense qu'aujourd'hui c'est différent, il faudrait que je demande à d'autres nageurs mais à l'époque c'était tu arrêtes de nager tu n'as plus rien. En fait il n'y avait pas vraiment d'accompagnement après ta carrière. » (Sportif 5)

Les anciens athlètes de haut niveau, qui ont été confrontés à la retraite, sont unanimes pour dire qu'un accompagnement en fin de carrière aiderait énormément. Ils sont d'accord sur le fait qu'après un cycle olympique, qui dure 4 ans, il y a une forme de

relâchement ; une fois la compétition la plus importante de leurs 4 années d'entraînement étant passée, il y a un certain questionnement qui peut arriver ; est-ce que je continue ou est-ce que j'arrête ? De ce point de vue-là, le fait de savoir qu'il y a un accompagnement qui est mis en place, ou que les athlètes peuvent avoir une certaine forme de liberté dans leur prise de décision, qu'on leur laisse le temps de la réflexion, enlève une certaine pression, liée par exemple à la peur de perdre des sponsors. Un athlète a mentionné cela de la manière suivante :

« Les sponsors n'aiment pas trop ça, les fédérations n'aiment pas trop ça, mais je pense que pour l'athlète ce serait idéal de pouvoir se laisser le temps de la réflexion après un cycle olympique. » (Sportif 10)

Finalement, certains athlètes se sentent démunis face à l'inaction des institutions dans leur processus de reconversion. Certains se sentent traités « comme des objets », comme s'ils étaient « une machine à faire des kilomètres ». Ce témoignage illustre bien ce point de vue :

« [...] c'est comme si en fait tu étais une machine, après on met le bouton off, tu sors du système et puis vas-y c'est bon tu fais ta vie [...]. » (Sportif 10)

« En fait moi ma vision, et là j'en veux beaucoup à la fédération, parce qu'à mon avis la fédération a un rôle là-dedans. Quand tu as un athlète qui a été aux championnats du monde et Jeux Olympiques, ce qui est mon cas, à mon avis là la fédération elle a un devoir d'accompagner les athlètes en disant « est-ce que tu as fait des études, est-ce que t'as trouvé du travail, etc. ». Et puis c'est d'accompagner en disant « ben écoute si tu n'as pas trouvé de travail vient taper chez nous on a un 30% à te proposer » ou des choses un peu plus humaines, un peu plus proches de l'athlète à un certain niveau pour proposer quelque chose. Et ça j'en veux beaucoup parce que si je n'avais pas eu la force de caractère et la volonté de trouver du job ben je sais pas comment j'aurais fini, j'étais pas bien quoi enfin voilà, donc ça je pense que c'est important. » (Sportif 6)

Nous présentons ci-après quelques pistes intéressantes qui ont vu le jour au niveau de l'accompagnement et du suivi des athlètes en fin de carrière, avec deux organisations développées en Suisse pour le suivi des sportifs après leur carrière.

The athlete network :

Certains des sportifs interrogés sur les dispositifs d'accompagnement ont mentionné l'existence d'une entreprise nommée *The athlete network*, qui s'occupe de mettre en lien les athlètes avec l'économie. Ils proposent des conseils, des suivis psychologiques, et mettent en réseau des anciens athlètes avec des entreprises, qui proposent alors des partenariats et engagent les anciens athlètes à plus ou moins long terme. Il y a également des offres pour les sportifs encore en activité, afin de les sensibiliser et de les préparer à la carrière post-sportive. Plus de mille athlètes ont déjà bénéficié du programme et l'entreprise est bien implantée en Suisse Allemande et est en développement en Suisse Romande. Les partenaires sont des clubs de sport, des entreprises ou des institutions comme des universités.

L'existence d'une telle entreprise est tout à fait bénéfique pour les sportifs qui arrivent en fin de carrière de nos jours. En effet, ceux-ci pourront bénéficier des prises de conscience et des efforts fournis sur cette problématique afin d'envisager peut-être plus sereinement leur transition post-carrière et leur avenir professionnel. De plus, cette entreprise cherche à recruter des anciens athlètes pour la représenter, ce qui légitimise davantage son activité. Aussi, l'entreprise a elle-même été fondée par 4 anciens sportifs. Une ancienne athlète interrogée dans le cadre de cette étude a été contactée dans le but « de faire des ateliers sur le terrain, puis des rencontres, des moments de networking pour permettre aux athlètes et aux entreprises de se rencontrer et de faire en sorte que les athlètes puissent être engagés dans ces entreprises-là ».

Gate to Future (G2F) :

Une autre entreprise du même genre, *Gate to Future*, a vu le jour en Suisse Romande, à Fribourg. Elle est moins développée que *The athlete network*, et se concentre davantage sur les jeunes, qui peuvent obtenir des subventions ou des sponsoring

grâce à cette association. Néanmoins, une partie de ses activités se concentre sur les anciens athlètes, qui peuvent bénéficier de suivis psychologiques par exemple, ou être placés en stage dans certaines entreprises. Tout cela est en développement constant, ce qui, du point de vue des sportifs interrogés, est une très bonne chose et permettra à de futurs athlètes retraités de ne pas revivre certains schémas ou certaines difficultés qu'ils ont eux-mêmes vécus.

3. Préparation pour la reconversion

Les codes issus ont été construits à partir de la littérature sur la carrière intelligente (Arthur et al., 1995 ; Fabre et al., 2012b).

3.1 *Knowing whom*

Si l'on pense en termes de carrière intelligente, on retrouve ici ce qui peut s'apparenter au réseau développé par les sportifs pendant leur carrière, avec une vision plus lointaine et des démarches qui viennent de la part des sportifs. Ici, nous ne sommes pas dans la perspective où ce sont des personnes qui vont venir aider le sportif, mais plutôt de ce que met en place celui-ci dans le but de créer des opportunités professionnelles ou d'avancement de carrière, et surtout de repérer avec qui le sportif peut créer ces opportunités.

Par exemple, une sportive a mentionné le fait que durant la dernière année de sa carrière (elle avait prévu et planifié sa fin de carrière mais n'avait pas de projet professionnel clair), elle a commencé à démarcher des entreprises et à se mettre en avant afin de se valoriser dans le but de décrocher un emploi après sa carrière sportive. Aussi, une autre sportive avait une bonne relation avec le patron d'un événement sportif auquel elle participait et en est devenue l'ambassadrice à la fin de sa carrière. Elle a su développer une relation privilégiée avec les dirigeants afin de se mettre en avant et de faire comprendre aux responsables que l'association de son image avec la manifestation pouvait être bénéfique à l'évènement sportif en lui-même, en termes de crédibilité et de vision notamment.

3.2 *Knowing how*

Savoir comment se créer des opportunités en sachant comment valoriser ses compétences et ses savoirs est un pilier à utiliser pour sa carrière professionnelle. La situation d'une sportive voulant faire un master après sa carrière sportive et s'étant inscrite hors-délai exemplifie cette stratégie.

« [...] par exemple mon Master je me suis inscrite complètement hors délai, mais c'était donnant-donnant, ils peuvent utiliser mon image et mon renom pour mettre en avant leur formation. Je me suis rendue compte aussi que parfois ça légitimise l'entreprise de pouvoir m'avoir et d'utiliser mon nom, ma personnalité, etc. C'est aussi une responsabilité pour moi parce que j'ai envie de prouver que ce n'est pas juste parce que je m'appelle **** que j'ai eu cette place-là ou cette opportunité-là, mais que je suis légitime quand même. Ça rajoute de la pression aussi. » (Sportive 2)

En effet, la sportive a compris que les responsables de la formation pourraient utiliser son image et son renom pour mettre en avant leur formation, ce qui démontre sa capacité à utiliser le *knowing how*. Ces sportifs sont néanmoins conscients d'avoir une responsabilité au-delà de leur carrière, comme nous le dit cette ancienne athlète.

Un ancien nageur étant devenu entraîneur a utilisé sa passion pour le sport pour justifier son investissement dans son nouveau travail. Il nous dit que

« Le sport nourrit l'ego quand on réussit. Il faut trouver une activité qui remplit l'ego de la même manière, qui soit stimulante et où tu peux te valoriser. »
(Sportif 10)

Il a trouvé cela en se sentant capable de faire performer ses nageurs, il y trouve une gratification lorsqu'ils font de bons résultats ou obtiennent une qualification à un championnat. Cela relève de l'empowerment, on se sent capable de faire ce pourquoi on a été engagé ; on développe des compétences et notre estime de soi s'en voit renforcée.

3.3 *Knowing why*

Selon ce point de vue, on se concentre sur ce qui reste des années de pratique du sport de haut niveau, ainsi que sur les valeurs que l'on cherche à véhiculer dans la nouvelle activité et que l'on souhaite surtout retrouver dans celle-ci.

Si l'on reprend l'exemple de l'ancienne athlète devenue ambassadrice d'un événement sportif, celle-ci a su lier le monde du sport, qu'elle connaît et dans lequel elle se sent légitime, avec une autre passion pour elle qui est l'événementiel. Dans son nouveau travail, elle garde ses acquis de sportive et développe ses intérêts pour la mise en avant de cette manifestation, comme les voyages pour promouvoir l'événement, qu'elle aimait faire dans le cadre de son sport également. Aussi, selon elle,

« Ils m'ont engagé parce qu'ils connaissent mes valeurs et pour la personne que je suis, il y a d'autres athlètes suisses avant moi qui auraient pu être engagés mais qui n'ont pas eu le poste. » (Sportive 2)

La question des valeurs que l'on veut transmettre est sans doute un élément important dans ce cadre-là.

« Je pense que les valeurs c'est le respect (des adversaires, de l'entraîneur, de mon groupe d'entraînement, etc.), la persévérance, le travail acharné, le respect des deadlines, comment tu planifies une échéance, ce genre de choses. » (Sportive 2)

Un autre exemple intéressant est celui d'une ancienne athlète qui a pour projet de s'insérer dans une fonction dirigeante de l'athlétisme afin de faire bouger les choses, « pour que ce qui m'est arrivé ne se reproduise pas pour les plus jeunes » (Sportive 1), en parlant de sa difficile fin de carrière. Un ancien nageur devenu entraîneur a également dit quelque chose de similaire sur le fait qu'il ne voulait pas « transmettre comme on m'a transmis » (Sportif 5).

Dans ces exemples, le *knowing why* est très développé et mis en avant. Cependant, comme ont pu le mettre en relief certains anciens sportifs interrogés, ce n'est pas toujours facile de le faire.

3.4 *Projet professionnel*

Nous l'avons vu précédemment, un projet professionnel clair peut aider l'athlète pendant sa carrière, l'aider à se concentrer sur ses performances, ne pas être stressé pour son avenir, etc. Aussi, les anciens athlètes interrogés qui avaient un projet de reconversion ont présenté davantage de motivation pour s'insérer dans leur nouvelle activité que ceux qui n'en avaient pas. En effet, il y avait une forme de réjouissance d'arriver à ce moment-là, de commencer ce nouveau projet après la carrière sportive, ce qui a ajouté du sens à l'activité, qui est un élément important pour l'investissement dans la tâche.

Une ancienne athlète pleine de projets a mentionné que « si tu as la tête sur les épaules et que t'as d'autres projets, je pense que c'est aussi plus facile à vivre » (Sportive 4) en parlant de la transition après la carrière. Et elle a rajouté que :

« [...] depuis que j'ai arrêté ma carrière, je n'ai jamais été autant prise de ma vie ! J'avais déjà commencé un bachelor en communication par correspondance, donc je le finis cette année, et ça, ça a beaucoup joué pour me dire qu'au moins j'avais quelque chose à la fin. Ensuite je me suis lancée dans une formation pour avoir le brevet fédéral de ski. Je me suis dit que j'avais fait ça toute ma vie et que ce serait dommage de ne pas avoir ça, et c'est aussi une bonne porte de secours, c'est que l'hiver mais c'est du travail garanti. Du coup je me suis mis à fond là-dedans, j'ai suivi les cours de ski, etc. Et là je commence un nouveau job la semaine prochaine, donc franchement plein de nouveaux projets, et pas le temps de m'ennuyer. » (Sportive 4)

L'exemple inverse a pu être observé chez un autre sportif, qui a fait une grave dépression après sa carrière. Lorsque la question concernant ses projets après sa carrière a été abordée, il a semblé mal à l'aise, et a répondu :

« Nan pas du tout, moi depuis mes 15 ans j'avais aucun projet d'avenir, je ne savais pas ce que je voulais faire. Je m'en foutais. Je n'ai jamais aimé l'école donc j'ai fait que du sport et je me disais que je pouvais être dans le top mondial,

mais je ne me préoccupais pas de l'après... je ne voyais rien du tout, et ça ne m'inquiétait pas. » (Sportif 7)

Lorsqu'il a terminé sa carrière, ce sportif s'est retrouvé complètement démuni face à la perspective de son avenir, et a voulu se prendre en main.

« Quand j'en ai eu marre d'appeler les cartons du cœur, que j'en ai eu marre d'être seul, que j'en ai eu marre de pas trouver de boulot et de m'apitoyer sur mon sort, ben je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose, donc j'ai rappelé mes parents, je leur ai dit que ça allait plus, et puis j'ai résilié le bail de mon appartement et je suis retourné vivre chez eux. Après à partir de là j'ai repris la natation parce que je voulais refaire un peu de sport histoire de me remettre en forme, parce que fumer et boire ça ne te mets pas en forme, du coup je voulais vraiment repartir du bon pied. Et puis en refaisant du sport je rencontre ma copine, après on a emménagé ensemble et je voyais qu'elle avait une vie méga stable et que ça avait l'air cool, qu'elle avait l'air d'être détendue tout le temps. Du coup je me suis dit que je voulais la même chose et puis en fait il n'y a pas 36 solutions, il faut faire du tri, changer tout ce qui est en désordre dans ta tête et puis dans ta vie et justement faire des bonnes choses pour que les bonnes choses arrivent, et puis je pense qu'au bout de quelques années de bonnes choses faites, les bonnes choses me sont arrivées. » (Sportif 7)

Dans cet exemple, nous nous éloignons quelque peu du simple fait d'avoir un projet professionnel, mais le processus de cet ancien athlète montre une vérité qui est souvent occultée dans la réalité, à savoir le fait d'être complètement démuni, démotivé et sans solutions face à son avenir post-carrière de sportif de haut niveau lorsque l'on n'a pas défini à l'avance un projet.

Synthèse

Au-travers de ce travail de recherche, nous avons pu constater que la fin de carrière sportive pouvait se dérouler de bien des manières différentes. La retraite, qui est un processus normal au sens du déroulement des événements, est appréhendée selon les ressources et le vécu de chacun. Nous avons pu soulever les principales problématiques et les principaux obstacles qui empêchent les athlètes de vivre une transition carrière/après-carrière de manière adéquate, ainsi que les points-clés à mettre en œuvre pour pouvoir le faire. Nous remarquons qu'au sein des cas étudiés, nous trouvons un certain équilibre dans le passage à la retraite entre ceux qui ont eu des difficultés et ceux qui n'en ont pas rencontré. De nombreux athlètes avaient déjà en tête un projet professionnel, parfois flou, mais qui les a aidé à se projeter dans une nouvelle activité. Néanmoins, la préparation pour l'après-carrière ne semble pas encore être une préoccupation majeure pour les sportifs de haut niveau, qui tendent à se reposer sur d'autres personnes ou sur le temps qui passe pour repousser le problème de l'après-carrière. Nous supposons qu'au vu de ce qui a été présenté dans cette étude, ainsi qu'au-travers des différentes théories utilisées, mais également au regard des parcours de transition parfois chaotiques de certains anciens athlètes, cette problématique devrait être amenée de manière beaucoup plus centrale et récurrente pendant la carrière, et prise plus au sérieux par les différents acteurs du sport.

Au niveau du sport suisse, il semble que le suivi des sportifs après leur carrière se développe de mieux en mieux, principalement en Suisse allemande, mais cela prend forme aussi en Suisse romande. Ce qui est compliqué, c'est qu'il n'y a pas de réels changements structurels par rapport à cette problématique et il s'avère difficile de faire bouger les choses au niveau fédéral. Il faudrait peut-être des personnes qui ont une légitimité, une renommée, ou alors des gens avec une fonction dirigeante qui ont un intérêt particulier pour cette question afin que les choses avancent plus rapidement dans un meilleur sens. Il se trouve que ce type de travail ne pèsera pas assez lourd pour que de réelles décisions soient prises. De plus, il peut mettre en avant certaines lacunes, on voit qu'il y a des éléments à améliorer, mais la réelle question est « comment les améliorer ? ».

Il est intéressant d'observer que la retraite est mieux perçue par les sportifs de nos jours et qu'il y a une réelle prise de conscience de ses enjeux également. Les jeunes athlètes entendent plus souvent parler de retraite, y sont sensibilisés de différentes manières et des organisations comme *Gate to future* émergent et jouent un rôle de prévention dès l'entrée dans la carrière. On peut regretter que ce ne soit pas encore les clubs sportifs ou les instances dirigeantes du sport qui se chargent de cette mission. Sur ce point, il y a peut-être des efforts qui sont fournis dont nous ne sommes pas au courant et qui n'entrent pas dans le cadre de cette étude.

Néanmoins, le fait de parler et d'entendre parler de la santé mentale des athlètes, en activité ou à la retraite, est une problématique qui se développe et se généralise. On observe un bon nombre d'anciens athlètes avec une grande renommée qui essaient de sensibiliser aux enjeux de la retraite de haut niveau et de l'après-carrière en général. Par exemple, l'ancien nageur américain Michael Phelps, qui est le sportif le plus titré des Jeux Olympiques, organise une tournée de conférences un peu partout dans le monde pour alerter sur la condition mentale des athlètes. Il en a fait un enjeu majeur de sa « nouvelle vie » car, selon lui, « beaucoup trop d'athlètes olympiques se sont suicidés. Je ne veux plus perdre un seul membre de ma famille olympique » (AFP, 2022, n.d.). Il s'est donné pour mission d'ouvrir les yeux du public sur les troubles dépressifs des sportifs de haut niveau et les débouchés tragiques qui y sont liés. Phelps est lui-même l'exemple d'un sportif reconverti ayant eu des phases très sombres pendant sa carrière, lui qui a caché pendant plusieurs années des troubles dépressifs. Il se consacre désormais à la prévention pour la santé mentale et ne veut plus que les sportifs souffrant d'anxiété ou de problèmes de ce type se cachent. A l'époque, il admet que révéler ses troubles intérieurs aurait été vu comme un signe de faiblesse. La grande différence entre son époque et maintenant, qui prouve qu'on est sur le bon chemin, est que des athlètes mondialement connus osent parler de ces problématiques et surtout agir en conséquence, ce qui n'était pas le cas avant. En effet, si l'on prend deux exemples très récents, Simone Biles, gymnaste américaine titrée à de multiples reprises dans de grands championnats et favorite des derniers JO, s'est retirée quelques heures avant le début de la compétition pour cause de troubles anxieux. Naomi Osaka, numéro 1 mondiale de tennis, a également renoncé à un tournoi du grand chelem pour surcharge mentale, alors qu'on la donnait favorite. Ces deux athlètes n'ont ensuite pas hésité à donner les raisons de leur forfait, à ne

pas se cacher et craindre le regard du public, elles qui ont communiqué par l'intermédiaire de leurs réseaux sociaux, suivis par des millions d'abonnés. Aujourd'hui donc, le regard a passablement changé sur cette thématique. Nous parlons là de sportifs encore en activité, il s'agit maintenant de passer ce cap supplémentaire et de comprendre que ce qui arrive à ces sportifs pendant leur carrière peut se présenter également lors de leur retrait de la compétition, et là, pour le moment, ils ne sont pas autant suivis et épaulés qu'ils ne le devraient. Des personnalités comme Phelps peuvent avoir un impact considérable sur d'autres sportifs qui voient ces anciens sportifs comme des modèles. Aussi, le grand public est peut-être plus touché et plus conscient de ce phénomène, tout comme le fait que ces sportifs soient livrés à eux-mêmes dans ce genre de situation, aussi à la fin de leur carrière.

De nos jours, avec l'importance et la place que prend le sport au sein de la société, mis en lumière par les grands événements sportifs et les enjeux en tous genres qui y sont liés, il semble nécessaire de faire évoluer le discours et le regard social sur une carrière sportive de haut niveau. Le sport doit être vu comme un objet social, et la construction du sport de haut niveau doit être pensée comme tel. Les fédérations et institutions sportives doivent jouer un plus grand rôle dans l'accompagnement des sportifs en fin de carrière, et même au-delà.

Limites

Au cours de ce travail, un certain nombre de limites sont apparues et il semble pertinent d'en mentionner quelques-unes des principales. Tout d'abord, nous sommes conscients que la volonté affichée au début de ce papier de proposer des solutions a dû être revue à la baisse, dû au fait de la charge considérable d'analyse des entretiens et l'abandon de la partie de la recherche qui aurait consisté à échanger et à se confronter directement aux institutions sportives et aux cadres dirigeants pour parler de l'après-carrière. Néanmoins, il n'est absolument pas exclu de poursuivre la recherche ultérieurement dans cette direction, dans le cadre d'une thèse par exemple, car ce sujet est loin, très loin d'être assez couvert et suffisamment développé et ses enjeux vont encore s'amplifier dans les prochaines années. Aussi, c'est un thème qui tient vraiment à cœur du chercheur de développer par intérêt personnel pour le sport d'une part, et pour la psychologie d'autre part.

Le nombre restreint de sportifs interrogés, ainsi que le peu de sports représentés au travers de cette recherche peut en constituer une limite. Néanmoins, le rapport qui s'est créé avec les sportifs interrogés n'aurait pas été permis dans un autre cadre ou selon une autre méthodologie, ce qui est une immense plus-value pour le chercheur dans son bagage personnel.

Un autre aspect limitant de cette recherche est le fait que probablement, les sportifs qui ont eu de plus graves problèmes après leur carrière que ceux qui ont été interrogés ne veulent pas se montrer et répondre à nos sollicitations, ce qui peut amener à biaiser encore plus la représentativité. Il n'est pas possible de connaître tous les destins fragilisés par une fin de carrière et une transition difficile, sauf lorsque l'on apprend par la presse un événement tragique.

Ouvertures

Comme mentionné précédemment, une suite peut être donnée à cette recherche, afin de la développer et de la compléter en vue de mettre en lumière de manière plus approfondie les manquements existants liés à la problématique du suivi de l'après-carrière des sportifs de haut niveau en Suisse.

Une confrontation avec les fédérations sportives peut être envisagée, en leur présentant les résultats obtenus lors de cette recherche, les différents éléments du cadre théorique et aussi les résultats d'autres études sur l'après-carrière afin de les questionner sur les solutions possibles, envisagées et éventuellement déjà mises en place, mais aussi sur le degré d'implication et de responsabilisation que ces différentes institutions ont ou devraient avoir. Pour ce faire, un premier contact avait déjà été pris avec le responsable de l'après-carrière de Swiss Olympic pour parler de la prise en charge et de ce qui est mis en place actuellement pour le suivi des ex-athlètes.

Il serait également intéressant de pénétrer au cœur de l'action, en intégrant une entreprise comme *The athlete network* ou *Gate to future* afin de comprendre de plus près ce qui s'y passe.

D'autres entretiens pourraient également être menés, afin d'étoffer les données déjà récoltées, et observer si l'on retrouve des similitudes entre certains sports par exemple.

Tous ces éléments auraient pour but de proposer des solutions ou des mises en garde sur le suivi des athlètes à la fin de leur carrière.

Aussi, comme mentionné plus tôt dans cette recherche, il pourrait être intéressant d'observer si certaines destinations professionnelles sont plus propices à faciliter la transition, ou au contraire à la rendre plus difficile. On peut supposer que certains secteurs d'activité sont plus ou moins favorables à ce que le remaniement identitaire soit plus doux, et on pourrait le vérifier en étoffant cette recherche. De plus, cela permettrait d'avoir un focus qui a peu été fait, car le secteur professionnel est peu traité dans les études en psychologie sur l'après-carrière du sport de haut niveau. Parfois,

à la lecture de certains travaux, on peut penser que peu importe le secteur où l'athlète s'est réinséré, la théorie mise en avant s'applique de manière universelle. Il serait donc intéressant de contextualiser quelque peu afin d'observer s'il existe de réelles différences entre les secteurs d'activité du point de vue identitaire notamment.

Bibliographie

Adams, J. D., Hayes, J., & Hopson, B. (1977). *Transition: Understanding & managing personal change*. Allanheld & Schram.

AFP. (2022). Sauver une vie plutôt qu'une nouvelle médaille d'or. Extrait de : <https://www.bluewin.ch/fr/sport/insolite/sauver-une-vie-plutot-quune-nouvelle-medaille-dor-1394962.html> (consulté le 05 décembre 2022).

Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp.45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Alfermann, D. & Gross, A. (1997). Coping with career termination: it all depends on freedom choice, in Lidor, R., & Bar-Eli, M. (1997). *Proceedings of the IX world congress on sport psychology*. Netanya, International society of sport psychology, 1997, 65-67.

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (2007). *Handbook of sport psychology*, 712-736. New York: Wiley.

Allison, M. T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.

Arthur, M. B., Claman, P. H., & Defillipi, R. J. (1995). Intelligent enterprise, intelligent career, *Academy of Management Executive*, 9(4), 7-20.

Arviko, I. (1976). Factors influencing the job and life satisfaction of retired baseball players. Unpublished master's thesis, University of Waterloo, Canada.

Baugnet, L. (1998). *L'identité sociale*. Paris : Dunod.

Baum, A. (2005). Suicide in athletes: a review and commentary. *Clinics in sport medicine*, 24, 853-869.

Beauchamp, P. (1998). La reconversion des athlètes de haut niveau. In: *Les Cahiers de l'INSEP*, 22. Entraînement mental et sport de haute performance. 303-317.

Bertaux, D. (2010). *Le récit de vie*. 3^{ème} édition, Paris : Armand Colin.

Blanc, X. (1996). Quelle sécurité sociale pour le sportif d'élite suisse ? *Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Études Économiques et Sociales*, 3, ETH Zürich.

Blinde, E. M., & Stratta, T. M. (1992). The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behaviour*, 15(1), 3-20.

Botterill, C. (1982). What "endings" tell us about "beginnings". In Orlick, T., Partington, J. T., & SImela, J. H. (eds.). *Mental training for coaches and athletes* (164-166). Ottawa, Canada: National Coaching Association of Canada.

Brammer, L. M., & Abrego, P. J. (1981). Intervention strategies for coping with transitions. *The Counselling Psychologist*, 9, 19-36.

Brandao, M. R. F., Winterstein, P., Pinheiro, C., Agresta, M., Akel, M. C., & Martini, L. (2001). Career transition of former Brazilian top level athletes. In Papaioannou, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology : vol. 5* (1-2). Skiatos : International Society of Sport Psychology.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity : Hercules' muscles or Achilles' heel ? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.

Camilleri, C., & Malewska-Peyre, H. (1997). Socialization and identity strategies. *Handbook of cross-cultural psychology: Basic processes and human development*, 41-67. Needham Heights, MA, US: Allyn & Bacon.

Carrier, C. (1996). Le "musculaire", produit du travail de l'adolescent sportif de haut niveau. *Adolescence*, 14(2), 153-167.

Carrier, C. (2000). De l'investissement sportif de haut niveau à l'adolescence. *Adolescence*, n° ISAP, 419-434.

Carrier, C. (2002). Sexe. In Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort, Psychanalyse de l'exploit*. Paris : Bayard.

Carrier, C., (2002). Retraite. In Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort, Psychanalyse de l'exploit*. Paris : Bayard.

Chamalidis, P. (1997). Identity conflict during and after retirement from top-level sports. In Lidor, R., & Bar-Eli, M. (Eds.). *Proceedings of the 9th World Congress Of Sport Psychology* (191-193). Netanya : International Society of Sport Psychology.

Chamalidis, M. (2000). *Splendeurs et misères des champions*. Montreal : VLB.

Charner, I., & Schlossberg, N. K. (1986). Variations by theme: The life transitions of clerical workers. *Vocational Guidance Quarterly*, 34(4), 212–224.

Coakley, J. (1983). Leaving competitive sport: retirement or rebirth ?. *Quest*, 35, 1-11.

Cox, R. (2013). *Psychologie du sport*. Bruxelles : Éditions de Boeck Université.

Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). Transitions out of elite sport. *International journal of sport psychology*, 22, 1991, 115-127.

Curtis, J., & Ennis, R. (1988). Negative consequences of leaving competitive sport? Comparison findings for former elite-level hockey players. *Sociology of Sport Journal*, 5, 87-106.

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development interventions for athletes: life skills through sport. *The counselling psychologist*, 21, 1993, 352-385.

De Bruyn, F. (2006). Biographies et carrières plurielles : analyses des interactions entre la carrière sportive des nageurs et les autres domaines de la vie sociale (thèse de doctorat). Université de Nanterre, Paris X.

Ebaugh, H. R. F. (1988). *Becoming an ex: The process of role exit*. Chicago: University of Chicago Press.

Eisenberg, F. (2007). *Fin de carrière et reconversion des rugbymen professionnels en France*. Toulouse : Provale.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.

Erikson, E. H. (1972). *Adolescence et crise : la quête de l'identité*. Paris : Flammarion.

Fabre, C., Gagnon Turnau, A. L., & Ventolini, S. (2012). Comment gérer un changement de carrière ? *HEC Montréal*, 3(37), 36-42.

Fabre, C., Gagnon Turnau, A. L., & Ventolini, S. (2012). Les stratégies de reconversion des sportifs professionnels : une lecture par les carrières intelligentes. De Boeck Supérieur, *GRH*, 4(5), 113-137.

Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behaviour*, 65(1), 14-38.

Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century, *Academy of Management Executive*, 10(4), 8-16.

Hallden, D. (1965). The adjustment of athletes after retiring from sports. In Antonelli, F. (Éd.), *Proceedings of the 1st International Congress of Sport Psychology* (730-733). Rome.

Hill, P., & Lowe, B. (1974). The inevitable metathesis of retiring athlete. *International Review of Sport Psychology*, 4, 5-29.

Huguet, S. (2014). *Sport Psychologie et performance, Du sportif au champion : la quête de soi !*. Paris : Éditions Amphora.

Ibarra, H., & Lineback, K. (2005). What's your story?. *Harvard Business Review, Managing Yourself*, 1-8.

Javerlhac, S., Bodin, D., & Robène, L. (2010). Préparer sa reconversion, entre engagement personnel et contraintes sportives. ENS Paris-Saclay, *Terrains & travaux*, 1(17), 75-91.

Javerlhac, S., Bodin, D., Robène, L., & Roussel, P. (2010). Une expérience singulière. *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 41(2), 97-113.

Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 83-86.

Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57, 212-222.

Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133.

Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport. International perspectives*. Morgentown: WV, Fitness information technology.

Lavallee, D., & Anderson, M. B. (2000). Leaving sport: easing career transitions. In M. B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (249–260). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lavallee, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian psychologist*, 32, 1997, 131-135.

Meijers, F. (1998). The development of a career identity. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 20(3), 191-207.

Mucchielli, A. (1986). *L'identité*. Paris : Presses universitaires de France.

Navel, A. (2011). Le soi à l'épreuve de la retraite sportive de haut niveau : de la nécessité d'un remaniement identitaire. *Face à face*, 11. Extrait de : <http://journals.openedition.org/faceaface/624> (consulté le 05 décembre 2022).

Navel, A., & de Tychev, C. (2011). Les déterminants de la qualité du processus de reconversion sportive : revue de littérature. *Bulletin de psychologie*, 3(513), 275-286.

Ogilvie, B. (1987). Counselling for sports career termination. In May, J.R. & Asken, M.J. (1987). *Sport psychology*, 213-230. New York: PMA.

Ogilvie, B., & Howe, M. (1982). Career crisis in sport. In Orlick, T., Partington, J. & Salmela, J. (1982). *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology*. 176-189. Ottawa, Canada: Coaching association of Canada.

Ogilvie, B., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. In Williams, J.M. *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. 365-382. Palo Alto, CA: Mayfield.

Parker, P. (2002). Working with the intelligent career model. *Journal of Employment Counseling*, 39(2), 83-96.

Parker, P., Khapova, S. N. & Arthur, M. B. (2009). The intelligent career framework as a basis for interdisciplinary inquiry. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 291-302.

Pharet, P. (2015). Les mécanismes de construction de l'identité de carrière (Mémoire de Maîtrise). Extrait de : <https://archipel.uqam.ca/7169/1/M13733.pdf>.

Quintin, J. J. (2012). Analyse de données qualitatives. Outils de production de données qualitatives et méthode d'analyse (Support de cours). MCF - Université Lumière Lyon 2.

Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Fernandez, M. E. (1996). Preretirement influences on postretirement self-esteem. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51, 242-249.

Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. In Greendorfer, S. L., & Yiannakis, A., *Sociology of sport: diverse perspectives*, West point, New-York, Leisure press, 1981, 118-126.

Ruel, P. (1987). Motivation et représentation de soi. *Revue des sciences de l'éducation*, 13(2), 239-259.

Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing a human adaptation to transition. *The counselling psychologist*, 9, 2-18.

Stambulova, N. B. (1994). Developmental Sports Career Investigations in Russia: A Post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.

Stambulova, N. B. (1997). Transitional period of Russian athletes following sports career termination. In Lidor, R., & Bar-Eli, M. (Eds.). *Proceedings of the 9th World Congress Of Sport Psychology* (658-660). Netanya: International Society of Sport Psychology.

Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.

Stambulova, N. B. (2001). Sports career termination of Russian athletes: Readiness to the transition. In Papaioannou, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (Eds.). *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology: vol. 4* (29- 31). Skiatos: International Society of Sport Psychology.

Stéphan, Y., Bilard, J., & Ninot, G. (2005). L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel. *De Boeck Supérieur, Movement & Sport Sciences*, 1(54), 35-62.

Sussman, M. B. (1971). An analytical model for the sociological study of retirement. In F.M. Carp (Éd.), *Retirement*, 29-73. New York : Behavioral Publications.

Taylor, J., & Ogilvie, B. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6, 1-20.

Thomas, R. (1983). *Psychologie du sport*. Paris : Presses Universitaires de France.

Ungerleider, S. (1997). Olympic athletes' transition from sport to workplace. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1287-1295.

Vinsonneau, G. (1997). *Culture et comportement*. Paris : Arman Colin.

Volle, E., & Sez nec, J. C. (2006). L'arrêt du sport intensif : révélation d'addictions ?. *Annales Médico Psychologiques*, 164, 775–779.

Vondracek, F. W. (1992). The construct of identity and its use in career theory and research. *Career Development Quarterly*, 41(2), 130-144.

Warriner, K., & Lavallee, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317.

Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.

Weinberg, K., & Around, H. (1952). The occupational culture of the boxer. *American Journal of Sociology*, 57, 460-469.

Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International journal of sport psychology*, 17, 337-363.

Zittoun, T., & Perret-Clermont, A. N. (2001). Contributions à une psychologie de la transition. Congrès international de la Société suisse pour la recherche en éducation (SSRE).

Zittoun, T., & Perret-Clermont, A. N. (2002). Esquisse d'une psychologie de la transition. *Éducation permanente*, 1, 12-15.

Annexes

ANNEXE I : GRILLE D'ENTRETIEN

Grille d'entretien

1. Partie d'introduction, présentation et explication du travail de mémoire au répondant.
2. Demande de l'accord pour enregistrer et filmer l'entretien, avec respect absolu de la confidentialité.
3. Entrée dans la discussion et premières questions.
4. Questions de conclusion.

Thème	Référence théorique <i>/</i> Concepts	Question à poser⁴
Situation professionnelle actuelle	Alfermann et al. (1997) ; Lavallee & Anderson (2000) ; Taylor & Ogilvie (1994)	<ul style="list-style-type: none"> • Actuellement, exercez-vous une activité professionnelle ? Dans quel domaine ? • Quel sport pratiquez-vous à haut niveau ? • Depuis combien de temps êtes-vous retraité ?

⁴ La liste, l'ordre et la formulation des questions est indicative et peut sensiblement varier d'un entretien à l'autre

<p>Carrière sportive</p>	<p><i>Sentiment d'accomplissement</i></p> <p>Stéphan, Bilard & Ninot (2005)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment votre carrière a-t-elle pris fin ? Racontez-moi la fin de votre parcours sportif. • Comment en êtes-vous venus à faire ce que vous faites aujourd'hui ? • Avez-vous atteint vos objectifs sportifs ? • Êtes-vous fier de ce que vous avez accompli dans le sport au cours de votre carrière ?
<p>Identification au sport</p>	<p>Chamalidis (1997 ; 2000) ;</p> <p>Ogilvie & Howe (1986) ;</p> <p>Stephan et al. (2003b) ;</p> <p>Stéphan, Bilard & Ninot (2005)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous eu des difficultés lors de votre transition carrière/après-carrière ? Si oui, pouvez-vous en parler ? • Est-ce que vous avez eu une période de déprime après votre carrière ? • Ressentez-vous un manque par rapport à la pratique de votre sport à l'heure actuelle ? • Avez-vous trouvé une autre activité qui puisse vous satisfaire comme votre sport le faisait ? • Par quels moyens avez-vous comblé ou tentez-vous de combler le manque lié à la

		<p>pratique sportive de haut niveau ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous trouvé un équilibre et une stabilité aujourd'hui ? • Quels moyens avez-vous mis en œuvre pour retrouver un équilibre dans votre vie à la suite de votre retraite ? • Trouvez-vous qu'il est difficile de se détacher de son image de sportif à la fin de la carrière ? • Pouvez-vous concevoir qu'un sportif de haut niveau peut rencontrer des difficultés à se réinsérer dans la société, à se détacher de son sport et à réinvestir une autre activité après sa carrière ? Selon vous, pourquoi, et quelles difficultés peut-il avoir ?
<p>Soutien social</p>	<p>Coakley (1983) ; Taylor & Ogilvie (2001) ; Werthner & Orlick (1986)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que vos proches vous ont soutenu au long de votre carrière dans la réalisation de vos objectifs sportifs ? • Et vous ont-ils soutenu lors de votre période de transition à la fin de votre carrière ?

		<ul style="list-style-type: none"> • Actuellement, vous sentez-vous bien entourés affectivement parlant ?
Profil socio-professionnel	<p><i>Le sport comme ascension sociale</i></p> <p>Chamalidis (2000) ;</p> <p>Stéphan, Bilard & Ninot (2005) ;</p> <p>Werthner & Orlick (1986)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Votre niveau de vie a-t-il été amélioré grâce à la pratique de votre sport ? • Vos revenus ont-ils été selon vous supérieurs à ceux de la moyenne de la population ? • Selon vous, votre position au sein de la société a-t-elle évolué grâce à la pratique de votre sport (revenus, médiatisation, etc.) ?
Analyse de la reconversion par le sportif (perception de la retraite, adaptation à la retraite)	<p>Alfermann et al. (1997) ;</p> <p>Coakley (1983) ;</p> <p>Lavallee et Anderson (2000) ;</p> <p>Taylor & Ogilvie (1994)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voyez-vous la retraite sportive plutôt comme une épreuve ou une chance ? Comme un moment difficile ou comme une libération et la promesse de nouvelles possibilités ? • Trouvez-vous difficile de retrouver une place au sein de la société après votre carrière ? • Comment gérez-vous le fait d'être moins présent dans les médias, d'avoir moins d'attention sur vous, etc. ? Est-ce un problème ou une chance pour vous ?

<p>Sentiment de contrôle de la fin de carrière professionnelle</p>	<p><i>Raisons du retrait</i></p> <p>Lavallee <i>et al.</i> (1997) ;</p> <p>Taylor & Ogilvie (1994) ;</p> <p>Webb, Nasco, Riley, & Headrick (1998)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'on revient sur la fin de votre carrière, et sur comment elle s'est terminée, pensez-vous avoir choisi ou subi votre retraite sportive ? • A votre avis, cela a-t-il une influence sur ce que vous êtes devenu aujourd'hui ou sur votre processus de transition ?
<p>Préoccupation pour la reconversion</p>	<p><i>Anticipation de l'après-carrière</i></p> <p>Fabre <i>et al.</i> (2012a) ;</p> <p>Navel & de Tuchey (2011) ;</p> <p>Parker <i>et al.</i> (2009);</p> <p>Stéphan, Bilard & Ninot (2005)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous mis des choses en place au cours de votre carrière pour préparer votre après-carrière ? • Aviez-vous déjà une idée de ce que vous vouliez faire après votre carrière ?
<p>Employabilité perçue</p>	<p><i>Transférabilité des compétences en dehors du sport</i></p> <p>Fabre <i>et al.</i> (2012b) ;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trouvez-vous que les compétences acquises au cours de votre carrière vous sont utiles dans votre nouvelle activité professionnelle ? • Selon vous, quels ont été vos atouts pour votre processus de

	Arthur et <i>al.</i> (1995)	<p>réinsertion dans le monde professionnel ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les compétences acquises au cours de votre carrière que vous avez pu mettre en avant pour trouver un emploi ? • Comment pouvez-vous articuler ces qualités et le savoir-faire acquis au cours de votre carrière dans un nouveau domaine ?
Rôle du club dans la reconversion	<p><i>Réseau</i></p> <p>Fabre et al. (2012b)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Votre club joue-t-il un rôle en vue de votre reconversion ? • Y a-t-il des éléments mis en place par votre club/fédération pour faciliter votre reconversion ? • Avez-vous pu vous appuyer sur des personnes liées à votre sport pour votre reconversion ? • Pendant votre carrière, avez-vous créé un réseau qui vous a été utile pour votre reconversion ?
Dispositifs d'accompagnement	<p><i>The athlete network</i></p> <p><i>Gate to Future</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Êtes-vous au courant de ce qui est mis en place par les fédérations dans l'accompagnement des sportifs retraités ? • Avez-vous bénéficié ou bénéficiez-vous actuellement de mesures d'accompagnement mises en place par la fédération

		<p>ou une institution du sport suisse ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissez-vous d'autres mesures existantes dans l'accompagnement de sportifs retraités ? • Selon vous, est-ce le rôle d'une fédération sportive ou plus largement d'un État de se soucier de l'après-carrière et de l'accompagnement des anciens sportifs de haut niveau ? • Comment jugez-vous le degré de responsabilité des fédérations sportives dans l'échec d'une reconversion ou lors d'un événement tragique lié à la retraite sportive de haut niveau (dépression, suicide, etc.) ?
Préparation pour la reconversion	<p>Fabre et al. (2012b) ;</p> <p>Arthur et al. (1995)</p>	
Knowing whom	<p><i>Reflète les relations interpersonnelles de l'individu internes et externes à l'emploi occupé, sur lesquelles il peut s'appuyer pour obtenir de l'information</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Au cours de votre carrière, avez-vous réussi à identifier les personnes qui pourraient vous aider lors de votre reconversion (relations de travail, relations personnelles, etc.) ?

	<i>ou d'autres ressources utiles pour sa carrière</i>	
Knowing how	<i>Compétences explicites, qualifications et connaissances formelles de l'individu, savoirs et savoir-faire tacites qui émergent de l'expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Selon vous, quels ont été vos atouts pour votre processus de réinsertion dans le monde professionnel ? • Quelles sont les compétences acquises au cours de votre carrière que vous avez pu mettre en avant pour trouver un emploi ?
Knowing why	<i>Motivations, valeurs, sens et importance que donne l'individu à sa carrière</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la pratique de votre sport vous a apporté ? • Que voulez-vous en garder ?
Projet professionnel	Fabre et al. (2012a) ; Fabre et al. (2012b)	<ul style="list-style-type: none"> • Comment en êtes-vous venu à exercer votre activité professionnelle actuelle ? • Est-ce que vous aviez prévu de faire l'activité professionnelle que vous avez actuellement ?

Questions de conclusion :

- Pour résumer cette phase de transition carrière/après-carrière, quels sont les trois mots-clefs qui vous viendraient spontanément à l'esprit ?
- Si on faisait un saut dans le passé au tout début de votre carrière, que vous diriez-vous à vous-même plus jeune (mise en garde, conseil, motivation, etc...) ?

ANNEXE II : DÉCLARATION SUR L'HONNEUR

65

Déclaration sur l'honneur⁵

Par la présente, j'affirme avoir pris connaissance des documents d'information et de prévention du plagiat émis par l'Université de Neuchâtel et m'être renseigné-e correctement sur les techniques de citation.

J'atteste par ailleurs que le travail rendu est le fruit de ma réflexion personnelle et a été rédigé de manière autonome.

Je certifie que toute formulation, idée, recherche, raisonnement, analyse ou autre création empruntée à un tiers est correctement et consciencieusement mentionnée comme telle, de manière claire et transparente, de sorte que la source en soit immédiatement reconnaissable, dans le respect des droits d'auteur et des techniques de citations.

Je suis conscient que le fait de ne pas citer une source ou de ne pas la citer clairement, correctement et complètement est constitutif de plagiat.

Je prends note que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'Université. J'ai pris connaissance des risques de sanctions administratives et disciplinaires encourues en cas de plagiat (pouvant aller jusqu'au renvoi de l'université).

Je suis informé qu'en cas de plagiat, le dossier sera automatiquement transmis au rectorat.

Au vu de ce qui précède, je déclare sur l'honneur ne pas avoir eu recours au plagiat ou à toute autre forme de fraude.

Nom : Rossier

Prénom : Loric

Cursus : Master en Sciences Sociales

Faculté d'inscription :

Lettres et Sciences
Humaines, Psychologie et
éducation

Lieu et date : Neuchâtel, le 10 décembre 2022

Signature :



Ce formulaire doit être dûment rempli par tout étudiant ou toute étudiante rédigeant un travail substantiel (notamment un mémoire de bachelor ou de master) ou une thèse de doctorat. Il doit accompagner chaque travail remis au professeur ou à la professeure.

⁵ Formulaire largement inspiré de la Directive de la direction 0.3 bis, intitulée Formulaire Code de déontologie en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses, de l'Université de Lausanne, du 23 avril 2007 et adapté aux besoins de l'Université de Neuchâtel.

ANNEXE III : RESPECT DES CODES DE DÉONTOLOGIE ET D'ÉTHIQUE



Respect des codes de déontologie et d'éthique

Je déclare avoir pris connaissance :

- du « code déontologique » de la Société Suisse de Psychologie (SSP) ;
- du « code d'éthique concernant la recherche » de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation (FAPSE) de l'Université de Genève ;
- du « code de déontologie » de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) ;
- de la publication « L'intégrité dans la recherche scientifique. Principes de base et procédures » des Académies Suisses des Sciences.

Je m'engage à les respecter.

Nom, Prénom : Rossier, Loric

Date : 10 décembre 2022

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

Lu et approuvé 

Les trois documents sont à disposition auprès du secrétariat de l'Institut de psychologie et éducation ou téléchargeables sur le site : www.unine.ch/ipe.