



CLIENTÈLES

La transition de carrière : un défi pour les athlètes de haut niveau

Sophie Brassard, conseillère d'orientation à la Fondation de l'athlète d'excellence

Les athlètes de haut niveau : ils nous font vibrer, ils nous donnent de l'espoir, ils nous inspirent, ils nous motivent. Ils semblent vivre une vie palpitante : ils voyagent partout dans le monde, ils sont aimés de tous... Mais alors pourquoi auraient-ils besoin d'aide ? J'aimerais avec cette chronique vous exposer la réalité des athlètes de haut niveau canadiens, plus spécifiquement ceux avec qui je passe mes journées, les athlètes qui s'entraînent au Québec. De plus, je profiterais de l'occasion pour vous décrire la place de plus en plus importante que prend l'orientation scolaire et professionnelle dans le monde du sport d'excellence, non seulement à l'échelle provinciale, mais également nationale.

24 Nos athlètes de haut niveau

On utilise le terme athlète de haut niveau pour désigner les athlètes faisant partie des équipes nationales et qui représentent l'excellence dans leur sport. Ces athlètes ne reçoivent pas de salaire pour pratiquer leur sport, contrairement aux athlètes professionnels. Ils se font plutôt accorder un brevet sous forme de bourse. Les athlètes d'élite, qui compétitionnent également à l'échelle internationale, mais qui n'ont pas une place officielle au sein d'une équipe nationale, ne reçoivent quant à eux aucune bourse. Ils sont soutenus majoritairement par leurs parents.

Ce que représente une carrière sportive

À ces niveaux sportifs, les athlètes consacrent une moyenne de 35 heures par semaine à l'entraînement, sans compter les heures de compétition et les déplacements dans les divers pays. Certains de ces athlètes ont dû déménager de ville ou de province afin de s'entraîner avec l'équipe nationale. Le sport prend beaucoup de place dans leur vie. Quelquefois, il prend toute la place. La carrière sportive est difficilement comparable au marché de l'emploi tel qu'on le connaît, pour différentes raisons. Par exemple, les athlètes développent une identité athlétique. Ce concept est défini par Brewer, Van Raalte et Linder (1993) comme le degré de force d'identification au rôle d'athlète et le degré d'exclusivité qu'une personne accorde à ce rôle. Prenons par exemple un athlète d'élite habitant en région. Il pratique son sport au niveau compétitif depuis l'âge de 8 ans. Il s'inscrit au secondaire dans un programme sport-études. Au cégep, il a déjà atteint les rangs de l'équipe nationale. Il doit donc déménager à Montréal afin

de s'entraîner avec l'équipe. Il ne connaît que ses coéquipiers qui deviennent vite ses amis. Son entraîneur devient alors sa personne-ressource. Avec le calendrier de compétition et ses 35 heures d'entraînement par semaine, il ne voit que ses parents, rarement. Il décide également d'arrêter l'école afin de se concentrer sur son sport. L'identité athlétique de ce sportif devient alors de plus en plus exclusive. Elle peut le rester pendant plusieurs années. Puis, après plusieurs années avec l'équipe nationale, il se fait retrancher. Cet athlète perd non seulement son travail, mais il perd également la majorité de son cercle social. Il perd aussi la plupart de ses objectifs de vie. Mais le plus important, c'est qu'il laisse derrière lui une très grande partie de son identité, donc ses repères. Certains athlètes peuvent aussi éprouver certaines difficultés telles qu'un sentiment d'incompétence dans des activités autres que le sport, un manque de confiance en soi, une faible estime de soi et un respect de soi appauvri ainsi que des difficultés occupationnelles et de planification de vie après la carrière sportive. Les athlètes peuvent également expérimenter de l'incertitude quant à leur avenir, un sentiment de perte de contrôle ou de vide, des difficultés à se définir et la perte de leur identité. Physiquement, la transition est également difficile. La diminution abrupte de la production d'hormones a également ses effets, et l'arrêt de l'entraînement peut faire ressortir les blessures accumulées. C'est donc un changement physique et psychologique auquel devra faire face le sportif. Cette retraite, qui était d'abord vue comme un deuil par les spécialistes, est maintenant plutôt dépeinte comme une transition dans une perspective de la psychologie développementale.

Lorsque nous parlons de carrière sportive, nous pouvons être certains d'une chose : tous les athlètes de haut niveau, peu importe leur sport, prendront un jour leur retraite. Alors comment pourrions-nous les aider à faire face à cette transition ? Les études sur le sujet proposent certaines pistes telles que la planification de la retraite sportive durant la carrière et l'exploration des sphères autres que le sport chez l'athlète. La conciliation du sport avec les études aurait également des effets bénéfiques tels que l'exploration d'autres champs d'intérêt que le sport, le développement d'un cercle d'amis extérieur à l'équipe d'entraînement, etc.

Mon travail

Depuis maintenant quelques années, j'ai la chance de soutenir les athlètes dans la planification et la transition de leur carrière au sein de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ)

et pour le programme de soutien canadien Plan de match. Dans le cadre de mes fonctions, j'effectue des processus d'orientation avec ces athlètes afin d'approfondir leur connaissance de soi et de préparer leur future carrière. Les athlètes viennent me voir pour diverses raisons. Certains sont aux études et veulent planifier leur parcours scolaire en lien avec leurs objectifs sportifs. Certains sont à la recherche d'un domaine d'études qui pourrait les intéresser. D'autres viennent me voir afin que je les aide à prendre une décision quant à l'avenir de leur carrière sportive. Certains, à la suite d'une fin de carrière plus abrupte, viennent me voir à la recherche de ressources pour bâtir un plan d'avenir. Je les soutiens dans l'établissement de leurs objectifs personnels et professionnels ainsi que dans leurs prises de décisions. Mes interventions peuvent donc être en lien avec un processus d'orientation scolaire plus typique ou peuvent se situer davantage dans des interventions de counseling. De plus, avec ma collègue conseillère en information scolaire et professionnelle, nous les informons sur les façons d'optimiser leur conciliation du sport et des études. Nous leur donnons accès à plusieurs ressources telles que le mentorat, les stages d'un jour ainsi que des activités de réseautage et de soutien en recherche d'emploi. Travailler étroitement avec les divers intervenants, qu'ils soient médecins, psychologues ou préparateurs mentaux, aide également à bâtir un plan d'intervention complet selon la situation de l'athlète.

Je leur explique que mieux se comprendre comme individu et explorer d'autres sphères d'activité que le sport peut permettre d'évacuer le stress lié à la carrière sportive et même, pour certains athlètes, augmenter les performances sportives

Mon travail consiste également à faire de la sensibilisation auprès des acteurs du sport (entraîneurs, directeurs techniques, fédérations sportives, etc.) afin de promouvoir un mode de vie plus équilibré. Je leur explique que mieux se comprendre comme individu et explorer d'autres sphères d'activité que le sport peut permettre d'évacuer le stress lié à la carrière sportive et même, pour certains athlètes, augmenter les performances sportives. Du côté scolaire, je rencontre les intervenants universitaires pour discuter de la réalité des athlètes de haut niveau afin qu'ils puissent offrir des possibilités de conciliation aux sportifs qui souhaitent s'inscrire dans un cheminement scolaire en parallèle à leur carrière athlétique. De plus, en collaboration avec les intervenants Plan de match partout au Canada, j'aide à l'élaboration de nouveaux outils et services d'accompagnement. Finalement, je poursuis également mes études au doctorat afin d'approfondir mes connaissances sur le sujet.

Depuis les cinq dernières années, le nombre d'athlètes qui demandent des services d'orientation scolaire et professionnelle s'est rapidement multiplié grâce, entre autres, à une plus grande visibilité des services dans les médias et avec les différents partenaires du monde du sport

Depuis les cinq dernières années, le nombre d'athlètes qui demandent des services d'orientation scolaire et professionnelle s'est rapidement multiplié grâce, entre autres, à une plus grande visibilité des services dans les médias et avec les différents partenaires du monde du sport. De plus, la popularité du service est également mise en lumière par le nombre grandissant d'athlètes étant recommandés par un autre athlète. Une conseillère en information scolaire et professionnelle s'est jointe à l'équipe à temps plein afin de répondre à la demande. Nous agissons maintenant beaucoup plus en prévention qu'en réaction. Bien que le sujet de la préparation de l'après-carrière soit encore quelquefois tabou, les athlètes en parlent de plus en plus et voient les avantages qui y sont rattachés. Un philosophe russe du nom de V. Tarasov a écrit [traduction libre] : « Lorsque la vie nous ébranle, nous pouvons continuer d'avancer si nous savons où se trouve notre porte de sortie. » À titre de conseillère d'orientation, j'aide l'athlète à mieux se connaître. Je l'encourage à se voir comme une personne d'abord, un athlète ensuite. Je l'outille à pouvoir repérer ses portes de sortie tôt dans sa carrière afin de faciliter le moment de la retraite, peu importe quand ce dernier arrivera.

Je suis fière de la place que l'orientation scolaire et professionnelle a prise dans le monde du sport d'excellence. Nous faisons maintenant partie de l'équipe d'intervenants derrière ces athlètes pendant et après leur carrière sportive.