

# Sports

Tantôt lumineux, tantôt effacé, **Dario Colonna** souffle le chaud et le froid sur le Tour de ski.

Page 9



## Plateforme romande

# Trois femmes démystifient la psychologie du sport

**Un trio de spécialistes de la santé mentale met en place un site et une hotline anonyme et gratuite destinés aux athlètes, à leurs proches, aux clubs, aux entraîneurs ainsi qu'aux fédérations.**

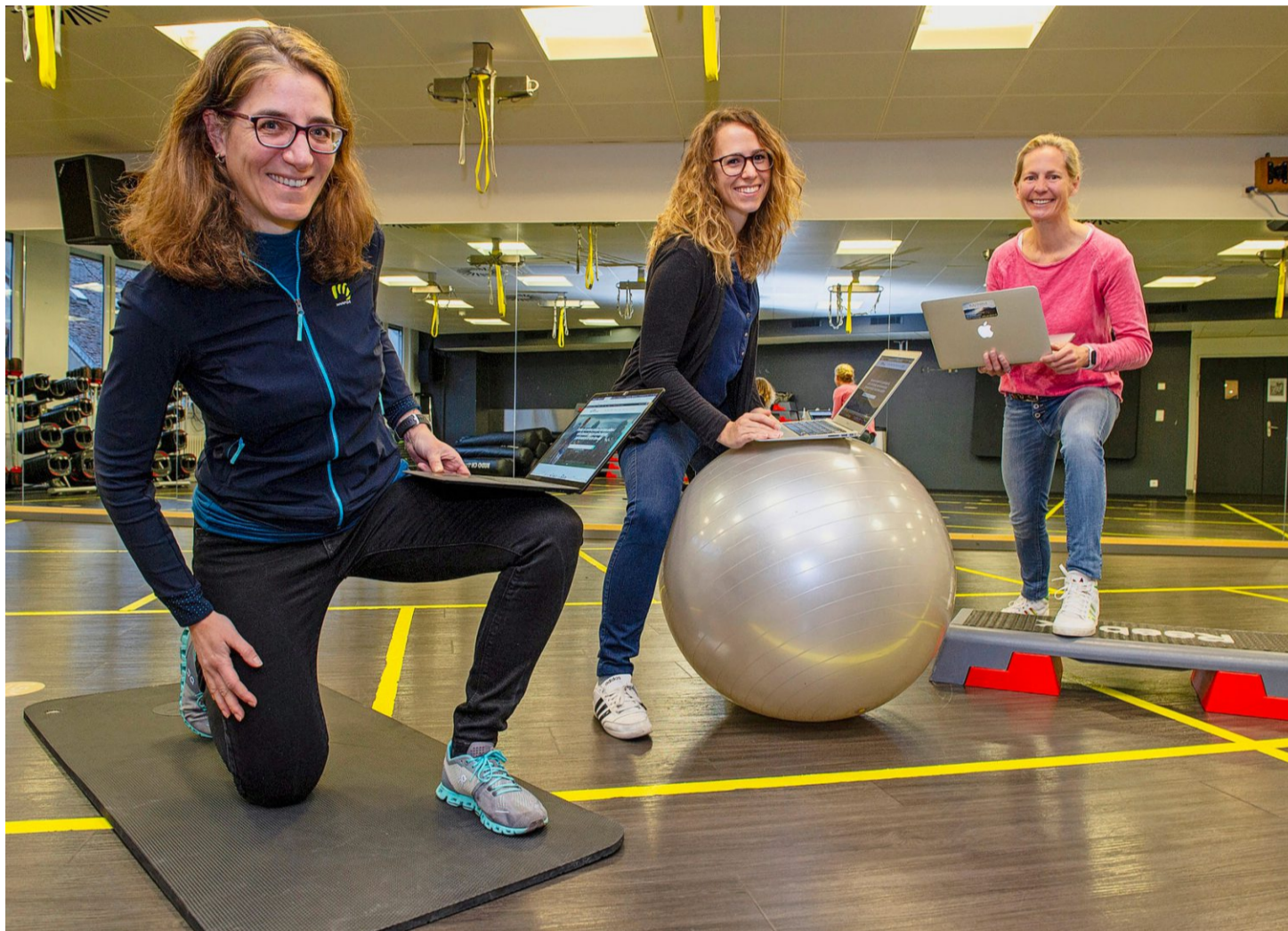
Pierre-Alain Schlosser

Dès ce lundi 4 janvier, une hotline répond à toutes les questions liées à la santé mentale des sportives et sportifs romands. Totalement gratuite et anonyme, cette initiative inédite en Suisse a pour but de démystifier le milieu de la psychologie sportive et de la rendre plus accessible.

«La démarche s'adresse à toute personne pratiquant une activité sportive ou ayant des questions sur la psychologie du sport, explique Laurence Chappuis, psychologue du sport, préparatrice mentale et psychothérapeute. Et ce, quel que soit le niveau de l'athlète. Les gens peuvent aborder les questions de confiance en soi, de motivation, de concentration, de l'attention. Cela peut aussi toucher les sujets sur l'addiction au sport, les troubles alimentaires, la dépression, le burn-out sportif, ou tout autre malaise.»

### Interactivité par mail

La hotline, liée à la plateforme d'informations Psycho & Sport où se retrouvent articles, interviews de sportifs, podcasts, vidéos et autres sources d'information, a été mise en place par trois psychologues du sport. Outre Laurence Chappuis, Mélanie Hindi et Maayke van der Pluijm



Les psychologues Laurence Chappuis, Mélanie Hindi et Maayke van der Pluijm lancent une hotline gratuite destinée aux sportifs, clubs, entraîneurs et parents de sportifs. VANESSA CARDOZO

«Le premier pas est toujours le plus difficile à franchir car on ne sait ni où aller ni à qui s'adresser.»

**Laurence Chappuis**  
Psychologue du sport

répondront aux appels au 021 888 81 65. La ligne n'est ouverte que quelques heures par jour, mais il est possible de poser en tout temps des questions par e-mail sur le site [psychodusport.ch](http://psychodusport.ch).

### Quatre lieux d'accueil

Les trois spécialistes, auteures du projet, sont toutes diplômées FSP. Elles ont pignon sur rue à Lausanne, Genève, Coppet et Nyon et offrent cette nouvelle opportunité aux acteurs du sport et à leur entourage, en plus de leur activité

professionnelle, en cabinet, centre sportif et clinique.

La plateforme et la hotline permettent de trouver rapidement la ou le spécialiste de sa région qui permettra à l'athlète de dénouer ses problèmes. Mais que la corporation de la psychologie du sport ne s'offusque pas! Si la hotline est gratuite, elle ne volera le travail de personne. Bien au contraire.

«Nous offrons au maximum quinze minutes de conseils par téléphone, précise Laurence Chappuis. Pas plus car le but n'est pas d'offrir une séance gratuite. Nous

respectons le travail de nos collègues, lequel demande des connaissances et mérite un salaire. Notre objectif est plutôt de comprendre quel est le besoin du sportif et de l'orienter dans la bonne direction, en fonction de ses besoins.»

Ainsi, les personnes qui auront recours à la hotline, dont la problématique nécessite une prise en charge par un psychologue du sport, seront redirigées vers le site de l'Association suisse de psychologie du sport. Celle-ci dispose d'une base de données dans la-

quelle figurent tous les psychologues du sport et préparateurs mentaux, formés et reconnus en Suisse.

«Nous faisons le choix de ne pas orienter les gens chez quelqu'un de précis, afin d'éviter le copinage, reprend Laurence Chappuis. L'outil est un facilitateur qui permet de trouver le professionnel adéquat à chaque personne. Le premier pas est toujours le plus difficile à franchir, car on ne sait ni où aller ni à qui s'adresser.» Aucune des trois instigatrices du projet ne pourra d'ailleurs prendre directement rendez-vous avec les personnes au bout du fil. Ce qui a l'avantage d'éviter une concurrence déloyale.

Cette initiative vise en premier lieu les jeunes sportifs, particulièrement vulnérables. Le but est d'éviter que des situations pouvant être prises en charge tôt ne dégénèrent de façon dramatique par manque de soins. Les tristement célèbres cas de harcèlement physique, psychique et sexuel dans le patinage ou la gymnastique sont des exemples éloquentes. La crise du Covid qui touche de plein fouet le sport en est un autre.

### Marqueurs différents

Force est d'admettre qu'il faut être costaud pour résister aux pressions économiques, sportives et relationnelles auxquelles sont confrontés les sportifs. «Il arrive que l'entraîneur ne comprenne pas que l'athlète n'est pas bien, observe Laurence Chappuis. Ce dernier peut être très performant sur le terrain et se sentir à la fois mal. Les marqueurs de l'entourage ne sont pas les mêmes que les nôtres.» À cet égard, un regard extérieur peut s'avérer salvateur.

À l'étranger, ce type de hotlines dédiées aux sportifs en difficulté fonctionnent bien et répondent à un réel besoin. Les initiatrices du projet romand peuvent s'attendre à un succès comparable.

## Le Lausanne HC démarre l'année en fanfare en étrillant un pâle CP Berne

**Hockey sur glace**  
Les Lions ont profité de la venue d'un CP Berne diminué pour commencer 2021 par une large victoire, samedi soir à la Vaudoise aréna (7-1).

L'année pouvait difficilement mieux commencer pour le Lausanne Hockey Club: deux buts inscrits en quatorze secondes dès la troisième minute de jeu, par l'intermédiaire de Lukas Frick puis de Fabian Heldner, bien aidés par la défense adverse et le gardien finlandais Tomi Karhunen. Lanterne rouge de National League, le CP Berne était encore privé d'une ribambelle de joueurs, samedi soir à la Vaudoise aréna (huit malades, un blessé et un absent pour raisons familiales). Et cela s'est large-



Les Lausannois ont jubilé face à Berne. KEYSTONE

ment ressenti sur la glace. Les Ours ont certes réduit l'écart à la sixième (Brithén 2-1); Étienne Froidevaux a profité d'une nouvelle largesse bernoise pour redonner deux longueurs d'avance au LHC avant la première sirène (15<sup>e</sup> 3-1). Et provoquer un changement de gardiens, avec l'entrée en jeu de Philip Wüthrich dès l'entame du tiers médian. Celui-ci a été battu à son tour neuf minutes plus tard, lorsque Ronalds Kenins a mis un terme à une série personnelle de seize rencontres sans marquer (29<sup>e</sup>, 4-1).

### Des allures de correction

Le score a ensuite pris des allures de correction (33<sup>e</sup>/44<sup>e</sup> Conacher 6-1, 47<sup>e</sup> Malgin 7-1) et Lausanne, sans forcément briller, s'est tranquillement dirigé vers son premier succès de l'année 2021.

Berne, lui, a concédé une cinquième défaite consécutive. Avec, toutefois, des circonstances atténuantes, notamment l'alignement

de quatre joueurs qui disputaient samedi leur deuxième match de National League seulement.

**Jérôme Reynard**

### Lausanne - Berne 7-1 (3-1 2-0 2-0)

**Buts:** 3<sup>e</sup> Frick (Gibbons/4c4) 1-0, 3<sup>e</sup> Heldner (Bertschy, Gibbons/4c4) 2-0, 6<sup>e</sup> Brithén (Moser, Olofsson) 2-1, 15<sup>e</sup> Froidevaux (Almond) 3-1, 29<sup>e</sup> Kenins (Frick, Malgin) 4-1, 33<sup>e</sup> Conacher (Kenins, Malgin) 5-1, 44<sup>e</sup> Conacher (Kenins/5c4) 6-1, 47<sup>e</sup> Malgin 7-1.  
**Lausanne:** Boltshauser; Genazzi, Barberio; Heldner, Frick; Grossmann, Marti; Krueger; Conacher, Malgin, Kenins; Bertschy, Gibbons, Bozon; Jäger, Emmerton, Almond; Leone, Froidevaux, Antoniotti; Douay.

Entraîneur: MacTavish.  
**Berne:** Karhunen (21<sup>e</sup> Wüthrich); Untersander, Zryd; Burren, Elsener; Andersson, Fuchs; Olofsson, Brithén, Moser; Praplan, Jeffrey, Pestoni; Sterchi, Neuenchwander, Bader; Berger, Burkhalter, Sopa; Näf. Entraîneur: Kogler.  
**Arbitres:** MM. Hebeisen, Hungerbühler; Schlegel, Steensstra.  
**Vaudoise aréna,** huis clos.  
Pénalités 5 x 2' contre les deux équipes.

### National League

#### Samedi

Ambri - Fribourg.....5-0 (1-0-2-0-2-0)  
Bienne - Zoug.....0-2 (0-1-0-0-0-1)  
Davos - Lugano.....1-3 (1-1-0-2-0-0)  
Lausanne - Berne.....7-1 (3-1-2-0-2-0)  
Rapperswil - Genève.....0-6 (0-1-0-4-0-1)

#### Classement

1. Zoug	21	12	4	3	2	71-47	47
2. Lausanne	21	12	3	0	6	69-47	42
3. Fribourg	21	12	1	2	6	61-58	40
4. Zurich	20	11	2	1	6	68-56	38
5. Lugano	18	7	4	1	6	52-46	30
6. Genève	18	8	2	2	6	56-42	30
7. Davos	22	8	1	2	11	73-78	28
8. Bienne	20	7	2	2	9	61-61	27
9. Rapperswil	23	6	3	2	12	62-73	26
10. Ambri-Plotta	22	6	1	5	10	51-66	25
11. Langnau Tigers	22	5	1	3	13	45-78	20
12. Berne	18	4	1	2	11	37-54	16

#### Mardi (19h45)

Berne - Ambri  
Fribourg - Bienne  
Genève - Lausanne  
Lugano - Langnau  
Zoug - Davos  
Zurich - Rapperswil