

Unil

UNIL | Université de Lausanne

Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne

Anorexie, boulimie : ces troubles qui détruisent la vie des synchronettes



Séminaire de sociologie du sport, Printemps 2021

Leticia Buenzod, Noémie Salvador, Inês Santos, Mélanie Valenzuela

Table des matières :

1. Résumé	3
2. Introduction	3
3. Revue de littérature	4
4. Problématique	5
5. Cadre théorique	5
6. Méthodes	6
7. Résultats	7
7.1 La socialisation sportive	7
7.2 La socialisation familiale	8
7.3 Entourage sportif	9
7.4 Thème de l'esthétique	10
7.5 Thème de la santé	12
7.6 Thème de conclusion	13
8. Conclusion/ Discussion	15
9. Bibliographie	18
10. Annexes	Erreur ! Signet non défini.

1. Résumé

Le terme de troubles du comportement alimentaire n'est pas étranger à la population toute-venante, et encore moins chez les sportifs esthétiques. Cependant, il s'avère que cette notion appliquée spécifiquement à la natation synchronisée semble comporter quelques lacunes que nous allons tenter d'explorer dans ce travail. À travers un cadre théorique processuel proposant la compréhension de l'émergence de ces maladies étape par étape, nous voulions tenter de comprendre comment et pourquoi les nageuses artistiques souffrent de ces troubles, quelles en étaient les causes et les conséquences ? Pour ce faire, des entretiens semi-structurés ont été menés avec trois anciennes synchronettes suisses ayant souffert d'anorexie et/ou de boulimie. Il s'avère que l'émergence de ces maladies dans ce domaine est majoritairement provoquée à la suite de négligences de la part du personnel encadrant, ainsi que d'une malnutrition émanant principalement des athlètes elles-mêmes. L'apparition de comportements déviants semble échapper au contrôle des parents, et ne pas être sérieusement prise en compte par les entraîneurs. Ce phénomène semble être très répandu, presque banal dans les équipes suisses de natation synchronisée, pourtant il reste difficilement décelable et reste très souvent dissimulé au grand public.

Mots-clés : trouble du comportement alimentaire, natation synchronisée, sport esthétique, malnutrition

2. Introduction

Les troubles du comportement alimentaire représentent un problème majeur de santé publique dont les professionnels de santé, les pouvoirs publics et les médias ont une conscience croissante, mais encore insuffisante. « *Ces troubles font référence à l'ensemble des attitudes, comportements et stratégies complexes, associés à une préoccupation permanente du poids et de l'esthétique corporels¹* » (Filaire, 2008). Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'apparition de ces problèmes tels que les facteurs socioculturels, environnementaux, biologiques, héréditaires, psychologiques et comportementaux. Il s'agit d'un problème qui touche plus souvent les femmes que les hommes, et pour cause : les normes corporelles. En effet, ces normes poussent les femmes à admirer ce culte de la minceur tant présent dans notre société. Pour s'en rendre compte, il suffit de regarder des affiches publicitaires, des couvertures de magazines ou simplement des stars sur les réseaux sociaux, où toutes les mannequins affichent des silhouettes plus fines les unes que les autres. Le domaine du sport n'est pas épargné par ce phénomène, notamment les sports liés à l'esthétisme corporel tels que la gymnastique, la danse ou la natation, qui demandent un visuel impeccable. Souvent, ces pratiques imposent des régimes stricts aux athlètes qui ont parfois recours à des pratiques néfastes pour leur santé afin de répondre aux critères esthétiques.

Parmi les troubles du comportement alimentaire existants, nous pouvons distinguer deux types : les troubles cliniques et les troubles subcliniques. Dans notre travail, nous allons nous intéresser aux troubles cliniques qui regroupent l'anorexie mentale, la boulimie nerveuse ainsi que

¹ Filaire Édith. (2008). *Les troubles du comportement alimentaire chez le sportif*. In: Les Cahiers de l'INSEP, n°40. Sport de haut niveau au féminin. Tome 3. Entretiens de l'INSEP 11, 12, 13 décembre 2007. pp. 59-80.

l'hyperphagie boulimique (Lentillon-Kaestner, V., Allain, M. & Ohl, F, 2015). Cette dernière ne sera pas abordée dans ce document.

Malgré une prévalence importante des TCA au sein des clubs sportifs, il s'agit encore d'un sujet très tabou. C'est pourquoi nous avons choisi d'étudier ce phénomène chez les pratiquantes de natation synchronisée, sport encore peu médiatisé, qui pourtant, regorge d'athlètes souffrant de troubles du comportement alimentaire.

3. Revue de littérature

La natation artistique étant un sport méconnu, il n'y a pas eu beaucoup d'études menées au sujet de ses pratiquant(e)s. C'est pourquoi la plupart des lectures sur lesquelles nous nous sommes appuyées ne concernent pas la discipline en elle-même, mais le monde sportif en général et ainsi le développement des troubles du comportement alimentaire en lien avec celui-ci.

Pour commencer, nos lectures sont basées sur le thème des troubles alimentaires dans le sport féminin et à quel niveau de la pratique les TCA ont le plus de chances d'apparaître. De cette façon, nous pouvions cibler le type de discipline qui était sujet à engendrer ce genre de pathologie ainsi que le niveau auquel les troubles du comportement alimentaire avaient tendance à survenir. Pour cela, nous avons utilisé plusieurs articles. Le premier est celui d'Affelou (2009), cette étude nous a appris que certaines disciplines, définies comme « sports esthétiques », peuvent être à l'origine du développement des différentes pathologies liées à l'alimentation. Cette information nous a alors aidées à comprendre les potentielles raisons pour lesquelles nous trouvons des synchronettes souffrant de boulimie ou d'anorexie dans notre enquête. De plus, il est stipulé dans l'article que l'entraînement intensif est souvent associé aux troubles du comportement alimentaire. Ceci nous a permis de pointer le profil des athlètes que nous voulions interroger pour notre travail, à savoir : les sportives de haut niveau. Le deuxième article est celui de Bonanséa et al. (2016), cette étude compare les attitudes et comportements alimentaires inappropriés entre les différents niveaux sportifs, c'est-à-dire : les élites et les loisirs. Les résultats ont démontré que plus le niveau de pratique est élevé, plus il y a de risques de développer des troubles du comportement, ce qui rappelle la conclusion de l'étude précédente et nous permet de continuer à nous centrer sur les sportives d'élite pour notre recherche.

Dans un deuxième temps, nous nous sommes intéressées au processus de développement des troubles du comportement alimentaire chez les athlètes. Pour cela, nous avons utilisé l'ouvrage de Darmon (2003)², mettant en avant l'idée que devenir anorexique est un processus qui met du temps à se mettre en place. Dans le chapitre 4 de l'ouvrage, nommé « *Commencer* » : *s'engager dans une prise en main*, la sociologue suggère que, généralement, l'anorexie

² Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte, coll. "La Découverte/Poche"

commence avec l'engagement volontaire de la personne à vouloir se transformer. Bien que souvent cela commence par un régime, ce n'est pas toujours le cas, ou du moins, pas seulement. Elle explique qu'il existe trois manières différentes de « commencer » selon les enquêtes menées dans son étude. « *Ce type de "commencement" a le plus souvent un caractère public très marqué. Trois types de rôles sociaux et d'acteurs extérieurs participent plus spécifiquement à la définition publique de ce régime et au modelage de son déroulement. Il peut s'agir d'individus qui sont en position de prescrire une diète (les prescripteurs), de personnes qui incitent l'interviewée à faire un régime (les incitateurs), et de personnes qui font un régime en même temps (les accompagnateurs)*³ ». Ce chapitre nous a permis de nous faire une idée des questions à poser à nos enquêtées au sujet du rapport à l'alimentation et de leur entourage proche, ainsi que des coachs.

4. Problématique

Dans notre travail, nous avons voulu approfondir le sujet des troubles du comportement alimentaire chez des athlètes de natation artistique âgées entre 15 et 25 ans. En effet, peu d'études ont été faites au sujet de cette discipline, c'est pourquoi il nous a semblé important de découvrir ce qui se cache derrière ce sport artistique. Nous nous sommes intéressées à ce qu'il se passait dans les clubs romands chez les nageuses de haut niveau, ainsi que pour les intégrantes de l'équipe nationale. Le but de notre étude était de comprendre quels étaient les mécanismes qui pouvaient engendrer une boulimie ou une anorexie chez les athlètes de natation artistique.

5. Cadre théorique

À l'égard de notre cadre théorique, nous observerons et analyserons les troubles du comportement d'après l'approche processuelle, en lien avec les théories sur les processus déviants de Howard Becker et l'analyse de Muriel Darmon. Nous pensons que l'apparition de troubles du comportement alimentaire résulte d'un ensemble de facteurs qui progressivement, en lien avec les normes esthétiques de la société, la sphère familiale et les diverses influences des pairs au sein de la pratique, amène à des comportements néfastes et déviants.

En effet, nous observons une transgression des normes avec la pratique de la boulimie et H.Becker (1985) cherche notamment à démontrer que les comportements déviants ne sont pas seulement des problèmes de psychologie, mais nous devons prendre en compte plusieurs facteurs universels⁴. C'est ce que nous avons essayé d'analyser lors de nos entretiens avec les synchronettes. Nous voulons connaître les raisons principales qui poussent les nageuses à adopter ces comportements. De plus, il souligne : « *plus un individu avance dans sa carrière,*

³ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte, coll. "La Découverte/Poche"

⁴ Becker, H., (1985). *Outsiders : études de sociologie de la déviance*. Éditions Métailié.

plus les choix qui s'offrent à lui s'avèrent restreints, par une sorte d'effet d'entonnoir⁵ ». Est-ce la même chose pour la carrière de nos nageuses ? En effet, le travail de H.Becker nous aidera à répondre aux questions et hypothèses que nous avons posées.

Toutefois, nous nous sommes également appuyées sur les travaux de Muriel Darmon qui se penchent sur la question des troubles du comportement alimentaire, tels que l'anorexie et l'image du corps qui deviennent un problème politique de la santé publique.⁶

D'après nos résultats, l'approche de M.Darmon (2003) regroupe plus notre synthèse que celle de H.Becker (1985). Donc nous, nous appuyons plus sur cette approche sociologique, car nous allons observer les types de conduites qu'elles ont adoptées puisque c'est à partir de cela que tout commence. Nous voulions savoir ce qu'il se passait autour d'elles. C'est pour cela que ces deux ouvrages de M. Darmon (2003) et H.Becker (1985) nous ont donné les outils nécessaires à une analyse riche en informations.

Ces analyses vont nous permettre de constater si nos hypothèses sont vraies ou non. Tout d'abord, nous nous demandons si les pratiquantes ressentent le besoin d'avoir le même corps que leurs figures de référence en natation synchronisée, ce qui les pousserait à adopter des comportements néfastes pour leur santé. Ensuite, il s'agira de comprendre si la normalisation des troubles du comportement alimentaire dans les clubs mène à leur invisibilisation ainsi qu'un manque de prise en charge. Pour finir, nous verrons si la fin de carrière est synonyme de guérison.

6. Méthodes

Pour mener à bien notre étude, nous avons décidé de récolter les données de type qualitatif dont nous avons besoin en effectuant des entretiens semi-directifs. Pour ce faire, nous avons adopté une méthode d'échantillonnage non probabiliste, la technique dite *boule de neige*. Celle-ci consiste à choisir les enquêtés dans un entourage proche (amis, famille, collègue)⁷. Étant donné que notre étude aborde un sujet considéré comme sensible et parfois tabou, cette méthode nous a semblé être la plus adéquate.

De plus, il s'avère que l'une des membres de notre groupe fait elle-même partie d'un club romand de natation synchronisée, et bien qu'elle n'ait pas souffert de troubles du comportement alimentaire, elle y a souvent été confrontée par quelques camarades, c'est pourquoi elle a fait appel à certaines d'entre elles pour ce travail.

Ce contact rapproché nous a donc permis de mener trois entretiens dont les enquêtées étaient toutes de genre féminin et âgé de 15 à 25 ans. Étant donné que nous avons opté pour un cadre théorique processuel, il nous a semblé pertinent de prendre en compte cette tranche d'âge qui

⁵ Idem

⁶ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte, coll. "La Découverte/Poche"

⁷ Billieux, J. (2020). Tests et méthodes d'évaluation en psychologie et psychopathologie. [Diapositives].

<https://moodle.unil.ch/mod/folder/view.php?id=915810>

permet d'avoir une première impression de l'évolution sportive de l'enfant à l'adulte, et les changements qu'elle implique. Toutes trois ont fait partie d'un club suisse romand de natation synchronisée à un moment de leur vie, et deux d'entre elles ont été membres de l'équipe nationale suisse pendant une période.

Faute du contexte pandémique actuel, les entretiens ont tous été menés à distance. La plateforme Zoom a été utilisée pour permettre un tête-à-tête en vidéo qui a été enregistré, avec l'accord des participantes obtenu au préalable. Afin de garantir un minimum de standardisation, ceux-ci ont été passés dans un milieu le plus silencieux et calme possible. Nous avons par la suite retranscrit les interviews orales en discours sur papier et les avons classées par thèmes récurrents afin de pouvoir les distinguer et les analyser de manière plus singulière.

7. Résultats

7.1 La socialisation sportive :

Dans la socialisation sportive, les questions qui ont été posées tournaient essentiellement sur la pratique de la natation artistique : les débuts, pourquoi avoir choisi ce sport et le plus haut niveau que les enquêtées avaient atteint lors de leur carrière. De plus, nous nous sommes demandées, si nos athlètes avaient pratiqué d'autres sports avant de choisir la natation synchronisée comme discipline de prédilection.

Les résultats que nous avons collectés lors de nos entretiens montrent que les nageuses avaient toutes, dans un premier temps, pratiqué la natation sportive. L'intérêt pour la natation venait surtout des parents qui voulaient que leurs enfants puissent être à l'aise dans l'eau et qu'ils sachent se débrouiller seuls comme le déclare une de nos enquêtées : « *Fin, typiquement la natation c'était juste pour nous apprendre à nager* » (Entretien n° 2).

Le coup de cœur pour la natation artistique est venu dans un deuxième temps, lorsque nos athlètes étaient encore des petites filles, et qu'elles ont vu des nageuses danser dans l'eau dans le bassin à côté de celui des entraînements de natation : « *J'apprenais à nager de toute manière et à côté, il y avait des filles de la synchro, enfin des filles qui faisaient de la synchro et ben on a tout de suite voulu faire avec ma sœur. De voir des filles qui font de la danse dans l'eau bah ça donne envie !* » (Entretien n° 1).

Au sujet du niveau atteint dans la discipline, 100 % des athlètes interviewées ont répondu être parvenues à la catégorie Élite. Deux d'entre elles ont même intégré l'équipe nationale élite, avec plusieurs participations aux compétitions internationales comme les Championnats du Monde et d'Europe. Ce résultat montre que les pratiquantes de cette discipline, une fois qu'elles entrent dans l'univers de la compétition, s'adonnent entièrement à elle et que celle-ci devient une réelle passion, à tel point que les heures passées à s'entraîner ne comptent plus tant qu'elles atteignent les résultats escomptés.

En ce qui concerne la pratique d'autres sports, deux de nos enquêtées ont répondu qu'elles avaient testé différentes disciplines sportives comme la danse, le patinage artistique, le cirque... mais que la natation synchronisée s'était avérée être le sport le plus complet selon elles. En effet, c'est une pratique qui est très exigeante et qui demande une très grande force cardio-respiratoire et musculaire. Les athlètes doivent maîtriser les temps d'apnée lors des phases d'immersion dans l'eau qui peuvent être longues, tout en étant souples, puissantes, créatives et endurantes⁸. Claudia Holzner, ancienne nageuse de l'équipe nationale canadienne, déclare dans le reportage *Parfaites* (2016) au sujet de la préparation physique en natation artistique : « *A lot of work that we do is from others sports. So we run, we do gym work, weights, ballet, etc... But we do that as a warm up to do our own sport*⁹ ». Ceci pourrait expliquer la raison pour laquelle la plupart des nageuses se retrouvent, au final, à pratiquer uniquement ce sport. En effet, le temps passé à se préparer physiquement à la discipline ne laisse plus de place pour s'adonner à d'autres activités sportives. La réponse de cette athlète que nous avons interviewée à ce sujet le démontre : « *Quand j'étais petite. Quand j'avais le temps !* » (Entretien n° 1).

7.2 La socialisation familiale

Dans ce thème, nous nous sommes penchées sur la relation qu'avaient les familles des pratiquantes avec le monde du sport. Dans un premier temps, les questions étaient, pour la plupart, basées sur le passé sportif ou non des différents membres de la famille et si le choix du sport était influencé par l'entourage proche de l'enquêtée. Puis, dans un deuxième temps, nous avons commencé à parler de l'importance de l'alimentation au sein du cercle familial, ainsi que leur rapport personnel à celle-ci.

À travers nos différents entretiens, nous avons pu relever que, pour la plupart des familles, le sport était surtout vu comme un loisir. En effet, aucun des parents des jeunes femmes interrogées n'a jamais pratiqué de sport de haut niveau comme en témoigne une de nos enquêtées : « *Euh mes parents ils n'ont jamais fait trop de sport [...] Mais mon papa a toujours fait, par exemple, du vélo. Enfin, voilà, il faisait plus du sport pour le plaisir, pour se défouler, que pour faire du sport en tant que tel.* » (Entretien n° 2). Ceci nous montre que le choix de s'orienter vers le sport d'élite n'est pas influencé par les parents, mais par les nageuses elles-mêmes qui développent une passion pour la discipline à partir du moment où elles entrent dans l'univers de la compétition.

Au sujet du choix du sport, nous avons pu constater que tous les parents de notre enquête ont joué un rôle concernant l'introduction au monde des disciplines aquatiques. De fait, toutes les enquêtées, ainsi que leurs frères et sœurs, sont passées par la case « natation ». Comme nous l'avons mentionné plus haut, dans le thème de la socialisation sportive, le choix de la natation

⁸Natation synchronisée. Consulté le 13 mai 2021, à l'adresse : <https://dicodusport.fr/definition-sport/natation-synchronisee/>

⁹ Parfaites. Film documentaire québécois, réalisé par Jérémie Battaglia et sorti en 2016, à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=YmctEYLson> 04:44

était, avant tout, porté sur l'utilité de la pratique, à savoir : apprendre à nager. Voici un extrait d'un entretien qui appuie cette vision pratique de la natation : « *Mes parents ont tenu en fait à ce qu'on sache se débrouiller dans l'eau, si jamais un jour on tombait dans l'eau. Du coup on a tous fait bébés nageurs et on a tout un début de natation pour savoir se débrouiller... savoir un minimum nager dans l'eau quoi.* » (Enquête 3).

En ce qui concerne l'importance de l'alimentation dans le foyer familial, la plupart des jeunes femmes interrogées nous ont répondu qu'il y a toujours eu des repas équilibrés, comme nous, déclare cette enquêtée : « *Ma maman a toujours cuisiné très sainement, elle a toujours fait des plats équilibrés* » (Entretien n° 2). La réponse quant à la privation est la même : les parents n'ont jamais privé leurs enfants de quoi que ce soit : « *Alors mes parents ont toujours veillé à ce qu'on s'alimente assez, ils ne nous ont jamais privés de rien.* » (Entretien n° 3). En regardant ces résultats, on peut constater qu'au sein du cercle familial, le rapport à l'alimentation est tout à fait normal et qu'il n'est donc pas à la source du développement des troubles de comportement alimentaire chez les athlètes interviewées.

À propos des régimes alimentaires, nous avons pu remarquer que, dans 100 % des cas analysés, ils n'étaient pas imposés par le cercle familial, mais qu'ils venaient, la plupart du temps, des entraîneurs et, parfois même, de la nageuse elle-même. « *Des entraîneurs nous en ont imposé (des régimes) et ça, c'était des régimes poulet-salade quoi [...] Et par rapport aux entraîneurs, c'est juste qu'aux camps d'entraînement tu n'as pas vraiment le choix puisqu'ils vérifient ton assiette.* » (Entretien n° 3). Suite à ces résultats, nous pourrions déduire que les parents n'ont donc aucun rôle dans le changement d'alimentation des synchronettes interrogées, mais qu'au contraire l'entourage sportif a, lui, une grande part de responsabilité. Cela peut nous rappeler l'étude menée par Darmon (2003) concernant les différents types d'agents extérieurs qui soutiennent le régime de l'athlète¹⁰. Dans notre cas, ce sont les entraîneurs qui ressortent le plus dans les réponses des enquêtées, nous pouvons donc dire qu'ils sont « les incitateurs » selon les termes utilisés par Darmon.

7.3 Entourage sportif

L'entourage sportif que nous avons choisi d'analyser se délimite par les contacts des athlètes avec leurs entraîneurs, leurs coéquipières et leurs parents, pour autant qu'ils aient une quelconque implication dans la pratique du sport de leur enfant.

À travers les entretiens collectés, nous avons pu remarquer que la solitude était une émotion récurrente chez les personnes souffrantes de troubles du comportement alimentaire. Non seulement les jeunes filles, d'autant plus lorsqu'elles sont en bas âge, n'ont pas conscience de la gravité de ce qui leur arrive, mais elles ne ressentent pas le besoin, ni l'envie d'en parler, du moins au début de leurs difficultés.

¹⁰ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte, coll. "La Découverte/Poche"

Il s'avère que les parents n'ont pas ou très peu d'influence sur la nutrition de leur enfant, principalement pendant leur adolescence. Cela explique le fait qu'ils n'aient pas conscience de la sous-alimentation de ceux-ci, et qu'ils n'agissent pas. Il apparaît également dans les retours auxquels nous avons eu accès que les proches s'attardent plus sur l'aspect visuel des performances sportives et qu'ils passent à côté de la détresse physique et psychologique de leur progéniture.

En ce qui concerne les entraîneurs, il apparaît que dans la majorité des cas, ils sont la cause même du développement de troubles nutritionnels. Parfois de façon consciente, ces figures de référence rabaissent, critiquent, dégradent et dévalorisent leurs athlètes en se focalisant non sur le résultat de leur performance, mais sur leurs aspects physiques. De plus, les conclusions émises par Bonanséa et al. (2017) démontrent que les coaches, à l'instar des parents, sont plus attentifs à ce que leurs athlètes ingurgitent et qu'ils incitent aux régimes ou à la perte de poids, principalement dans les sports de haut niveau¹¹.

Nous avons pu constater que même si ce sujet semble très tabou, dans la plupart des cas ce type de trouble est souvent mentionné dans les discussions entre coéquipières, notamment en équipe suisse. Grâce à ces échanges, les filles ont l'impression de sortir de l'anormalité et se sentent plus soutenues, écoutées et moins seules. Pour information, une équipe nationale de natation suisse se constitue de huit à dix nageuses¹². Il est alors glaçant de remarquer que l'une de nos sujettes a mentionné que huit des filles de son groupe souffraient de troubles du comportement alimentaire.

L'entourage sportif pourrait selon nous agir comme un facteur de protection si les sphères familiale et sportive ont une bonne influence et un contrôle positif sur le comportement nutritionnel et psychique des nageuses. Mais celui-ci peut également avoir un impact négatif, car il peut lui-même causer des troubles du comportement alimentaire, notamment lorsque le coach utilise des techniques favorisant les remarques personnelles négatives sur le physique et impose un régime hypocalorique à son équipe. Le partage des difficultés ressenties causées par ce trouble entre les nageuses permet de se rattacher à un groupe et d'apporter du soutien à la personne. Mais cela peut également amener les filles à normaliser les comportements déviants que les troubles génèrent et à en négliger les conséquences.

7.4 Thème de l'esthétique

L'esthétique est une composante importante de la natation synchronisée, en effet, en tant que sport artistique, le visuel est déterminant. C'est pour cette raison que nous retrouvons toujours des athlètes arborant un beau sourire, une silhouette harmonieuse, un maquillage ainsi qu'une coiffure impeccable dans ce sport majoritairement pratiqué par des femmes. Cette mise en

¹¹ Bonanséa, M., Monthuy-Blanc, J., Aimé, A., Therme, P., & Maïano, C. (2016). Attitudes et comportements alimentaires inappropriés et caractéristiques psychosociales des sportifs: comparaison entre deux niveaux de pratique sportive. *Revue québécoise de psychologie*, 37(1), 39-60.

¹² Natation Synchronisée. (2021, 27 avril). Consulté le 10 mai 2021, à l'adresse <https://www.gn1885.ch/natation-synchronisee>

avant de la beauté du corps construit ce stéréotype de la femme de nature coquette, alors que lorsque l'on écoute nos nageuses on remarque que le visuel ne semble pas être l'aspect ayant le plus attiré nos enquêtées.

À travers nos entretiens, nous avons constaté que les interviewées aimaient prendre soin d'elles, faisaient attention à leur façon de s'habiller, prenaient soin de leur peau... Cependant, la plupart ont déclaré qu'elles ne se maquillaient pas beaucoup dans la vie de tous les jours. Elles ont toutes plus au moins le même discours à ce niveau-là, c'est-à-dire que c'est le sport qui les a fait entrer dans cet univers, l'une d'entre elles déclare « *C'est le sport qui m'a appris à me maquiller déjà, je savais pas me maquiller avant, j'ai appris à me maquiller quand j'avais genre 9 ans [...]* » (Entretien n° 2). De cette manière, on remarque que le sport impose une norme qui pousse les athlètes à adopter ce modèle de beauté féminine idéale.

En ce qui concerne la figure de référence, on remarque que les athlètes russes reviennent souvent dans le discours de nos enquêtées, de par leur morphologie, mais aussi leurs performances toujours au top. En effet, leur corps répond aux critères de référence donnés, à savoir, des corps grands, fins et souples. Certains pensent justement qu'il y aurait un lien entre leur physique et leurs performances, ce qui explique pourquoi la plupart des entraîneurs poussent les nageuses à avoir des corps similaires à ceux des athlètes russes.

La relation des synchronettes avec leur corps semble être des plus compliquée : « *J'ai toujours détesté mon corps* » (Entretien n° 2) « *J'ai trop ci, j'ai trop ça* » (Entretien n° 3). Par ces citations on remarque que la naissance des complexes est un long processus qui s'opère à travers les remarques et la comparaison des corps. La métaphore du « moule » a été reprise plusieurs fois dans nos entretiens, il s'agit de « rentrer dans le moule » pour pouvoir performer. Cette minceur est valorisée, car elle est synonyme de succès et d'acceptation sociale¹³, c'est pour cette raison que les athlètes sont contraintes de s'imposer des régimes stricts pour pouvoir se conformer à ce modèle.

On remarque un certain paradoxe dans cette pratique qui semble avoir deux facettes. La première facette montre des corps bien soignés qui renvoient une bonne image, ceux-ci sont présentés lors des compétitions et événements importants. La deuxième facette, celle qui n'est pas dévoilée au public, montre des corps « *maltraités* » (Entretien n° 3) comme le déclare une de nos sujettes, par des entraînements extrêmement intensifs, des habitudes alimentaires inadéquates et l'utilisation de produits purgatifs. La natation synchronisée impacte alors la façon dont les nageuses prennent soin de leur corps dans le sens où cela constitue une forme de « compensation » à la fatigue de l'entraînement.

¹³ Vinette, S. (2001). Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal élitif. *Reflets*, 7 (1), 129-151

7.5 Thème de la santé

La santé est dans la natation synchronisée un élément de grande importance. En effet, lorsque nous observons les nageuses, personne ne se pose la question de savoir si tout va pour le mieux pour elles. C'est pour cela que nous avons pensé que c'était une bonne idée d'aller au-delà des résultats. Comme mentionné ci-dessus, lorsque nous voyons leur performance nous apercevons seulement leur sourire, leur beauté et leur gestuelle. Mais des problèmes vont se cacher derrière ces jeunes femmes qui semblent être en bonne santé physique.

En effet, c'est un thème assez compliqué à aborder, car, prenons comme exemple l'entretien n° 1, l'enquêtée était très distante et essayait de passer à la question suivante le plus vite possible. Nous pouvions remarquer la souffrance qu'elle a ressentie et dont elle souffre encore aujourd'hui. C'est un sujet délicat, que nous avons essayé d'aborder avec le plus d'empathie possible pour ne pas la brusquer.

Lors des deux autres entretiens, nous avons perçu une attitude différente. Malgré la douleur, les femmes parlaient ouvertement des troubles qu'elles avaient vécus. Certes, c'est encore un sujet sensible, mais elles n'ont pas hésité à donner des détails importants pour notre enquête.

Vanessa Lentillon-Kaestner et al. (2012) stipulent que « Les troubles du comportement alimentaire sont associés à trois types de conduites pathologiques selon l'American-Psychiatric-Association (1994) »¹⁴, dont l'anorexie, la boulimie et les troubles des conduites alimentaires non spécifiés. Dans nos entretiens, nous avons pu analyser deux cas de boulimie et un cas d'anorexie. En effet, les interviewées se faisaient toutes vomir pour ne pas prendre du poids. Toutes ont commencé à l'adolescence, ce qui est très tôt pour prendre conscience des risques qu'elles prenaient. Elles pensaient seulement aux « bienfaits » que cela pouvait engendrer : « ... *j'étais tellement euh absorbée par l'idée que de toute manière j'étais trop grosse ben que euh j'ai jamais réfléchi plus loin que juste mon Dieu je suis trop grosse pour ce sport je vais jamais y arriver...* » (Entretien n° 2). Comme l'une d'elles l'a dit : « *Mais c'est pas d'un coup on devient conscient. C'est sûr plusieurs années* » (Entretien n° 1). La prise de conscience ne vient pas d'un seul coup. Au début la pratique, il s'agit d'un acte normal, c'est par la suite qu'elles comprennent que c'est un comportement de déviance (H.Becker, 1985).

De plus, pour celle qui est tombée dans l'anorexie, l'intervention est venue de ses parents : « ... *c'est au moment où ça m'est arrivé que j'ai fait mon début d'anorexie, mais par chance ma famille était vraiment... enfin ils se sont rendu compte très vite donc j'ai pu être très vite entourée par des psychologues* » (Entretien n° 3). Comme vu dans le travail de Muriel Darmon (2003)¹⁵, les filles sont prises en charge, tandis que dans nos entretiens, seulement une a été prise en charge par ses parents. Mais ce qui est dangereux c'est que les deux autres n'ont jamais

¹⁴ Allain, M., Lentillon-Kaestner, V., & Ohl, F. (2012). *Troubles anorexiques et pratiques sportives-1 (TAPS-1) : le sport au service de la minceur*. Rapport de recherche financé par l'Office Fédéral de la Santé Publique. Lausanne : Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL)

¹⁵ Darmon, M. (2003). Devenir anorexique. Une approche sociologique. *La Découverte, coll. "La Découverte/Poche"*

eu un véritable soutien. Cela peut être la raison pour laquelle elles ne sont pas guéries complètement.

Lorsque nos nageuses ont pris conscience de leur problème, celles-ci n'ont pas essayé de chercher de l'aide, car elles se sentaient impuissantes face à cette situation, surtout à un âge précoce. Nous pouvons même voir qu'au fur et à mesure, elles ont normalisé des pratiques néfastes comme par exemple le fait de sauter des repas avant les entraînements (Entretien n° 3). Lorsque des effets secondaires sont apparus, elles ont réalisé qu'il y avait peut-être un problème. Elles ont commencé à ressentir de la fatigue ou même à voir leur performance chuter. L'une d'elles a même perdu beaucoup de poids et du muscle, car elle ne se contrôlait plus. Malgré cela, nos trois nageuses ont relevé que l'apparition de troubles du comportement alimentaire a eu des effets « positifs » sur elles même grâce à un développement de la force mentale ou un meilleur rapport avec leur corps.

Nous notons que la santé est un sujet délicat dans ce sport qui, souvent, pousse les athlètes à mettre fin à leur carrière. En effet, les trois enquêtées ont décidé d'arrêter la compétition, car elles devaient tout d'abord, se soigner et supprimer cette déviance (H.Becker, 1985). Sous les sourires, leur maquillage et leur justaucorps, ces nageuses souffrent beaucoup pour ressembler à des filles parfaites. Malheureusement, ces troubles du comportement alimentaire mettent souvent fin à leur carrière, car il est trop difficile de continuer à souffrir. Encore aujourd'hui, après des années sans compétition, cette souffrance est encore présente puisque ce n'est pas quelque chose dont on se débarrasse facilement.

7.6 Thème de conclusion

Il s'avère que les nageuses sont conscientes que les demandes liées à ce sport ont eu un impact négatif sur leur bien-être, mais que le sport en lui-même n'est pas considéré comme malveillant. En effet, le problème principal qui a été soulevé concernait les entraîneurs et leur comportement abusif vis-à-vis des athlètes. L'utilisation de remarques dégradantes visées sur le physique et non sur la performance, telles que « (...) *T'as des bonnes cuisses hein !* » (Entretien n° 2), « *Grosse vache* » ou encore « *T'es trop petite* » (Entretien n° 3) poussent souvent les sportives à remettre en question leurs capacités, à se comparer aux autres et à déprécier l'image du corps qu'elles renvoient. D'une autre part, certains entraîneurs s'autorisaient à corriger les repas ou à inciter les synchronettes à opter pour tel ou tel régime nutritif ayant pour but ultime la perte de poids.

Ce genre de critiques et d'ordres émanant d'adultes hiérarchiquement supérieurs aux adolescentes, elles ne sont pas remises en cause et sont malheureusement prises en compte. C'est à ce moment-ci que débutent les problèmes d'alimentation, lorsque les jeunes filles commencent à se restreindre, à adopter un comportement anormal vis-à-vis de la nourriture et

à adopter des techniques systématiques de remplacement, d'évitement ou de jeûne, qui finissent par engendrer de réels troubles du comportement alimentaire¹⁶.

Toutes nos enquêtées ont approuvé l'idée que les troubles du comportement alimentaire en natation synchronisée étaient un phénomène répandu. Selon elles, même si le sujet sort peu à peu du tabou et devient de plus en plus visible, il reste quelques zones d'ombre dont les institutions sont probablement conscientes, mais elles ne mettent rien en œuvre pour éviter ce genre d'incidents. Une de nos participantes a même mentionné qu'une fois le problème pointé du doigt et alerté aux supérieurs, après des années de silence, rien n'a été fait pour améliorer la situation et aucun des entraîneurs n'a subi de représailles.

Ce sujet n'est pas forcément secret entre les coéquipières d'une même équipe, qui parfois parlent de leurs problèmes et s'entraident dans la maladie, sans pour autant en avertir leurs encadrants sportifs. Il s'avère à nouveau que la situation échappe au cadre familial, comme le dit Muriel Darmon : « *Les pratiques déviantes sont réservées aux scènes auxquelles les parents n'ont pas accès*¹⁷ ».

Bien que toutes nos interviewées soient en voie de guérison et aient acquis une certaine expérience quant à leurs comportements alimentaires, elles souffrent encore de mauvaises habitudes nutritionnelles, de pensées récurrentes liées à leur alimentation et des épreuves qu'elles ont endurées. Seulement une d'entre elles pratique encore la natation, mais seulement comme loisir et non comme sport d'élite.

Afin d'améliorer les conditions dans la pratique de la natation synchronisée, quelques solutions se sont démarquées dans nos entretiens : le suivi et le dépistage des nageuses dès l'enfance, la formation des entraîneurs quant à leurs interventions, la prévention des troubles du comportement alimentaire chez les sportifs et un contrôle médical régulier des athlètes.

En effet, même si en équipe nationale les sportives ont la visite d'une physiothérapeute et se doivent de faire un check-up de temps à autre, il semble que cela ne permette pas de déceler les troubles du comportement alimentaire ni n'offre l'opportunité d'en faire part. Un suivi dès l'enfance permettrait de rendre compte de l'évolution des nageuses et d'avoir un réel rendu de l'état corporel et mental de celles-ci, ainsi qu'un contrôle lorsque les parents sont évincés des habitudes alimentaires de l'enfant ou l'adolescent. La formation des entraîneurs quant à leurs pratiques pourrait améliorer leurs comportements parfois abusifs et ainsi les diriger vers des démarches plus pédagogiques, qui s'orienteraient vers le jugement de la performance et non sur le physique des nageuses. La prévention de ces troubles envers les sportives permettrait de leur offrir une plus grande compréhension et un espace de parole si ces troubles venaient à émerger. Pour finir, un examen médical plus poussé permettrait, si tous les moyens évoqués précédemment échouaient, de déceler de manière visuelle et à l'aide de preuves ces comportements déviants.

¹⁶ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique: une approche sociologique*. La découverte.

¹⁷ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique: une approche sociologique*. La découverte.

8. Conclusion/Discussion

Suite à l'analyse de nos résultats, nous avons pu déceler une partie des mécanismes impliqués dans l'apparition de troubles du comportement alimentaires et confirmer nos hypothèses. Premièrement nous supposons qu'il existe des prédispositions à l'apparition des troubles de type anorexique ou boulimique, qui n'ont pas de lien avec la pratique d'un sport en particulier, mais avec d'autres facteurs comme les antécédents familiaux ou d'autres troubles psychiques¹⁸.

Nous avons remarqué que les discours de nos trois athlètes étaient très différents. En effet, elles ont toutes été touchées par des troubles du comportement alimentaire, cependant, la vision de la maladie ou encore leur façon de l'exprimer varie d'une nageuse à l'autre. Alors qu'une des athlètes semble à l'aise d'en parler, une autre semble encore très marquée par ce qui lui est arrivé. Un tel constat prouve que l'apparition de ces troubles est un long processus propre à chacun qui semble poursuivre les athlètes tout au long de leur vie. Ces différences de discours ont influencé nos résultats dans le sens où nous n'avons pas obtenu de récurrences des discours pour certaines thématiques. Ainsi, nous ne pouvons pas généraliser nos résultats à toutes les nageuses ayant souffert de TCA, c'est pour cela qu'il est important de garder une certaine distance, car le vécu de ces troubles semble très subjectif et propre à chaque expérience de vie.

Nous avons pu comprendre à travers nos résultats que les synchronettes ne parlent pas de ces problèmes ouvertement à leur entourage proche, notamment lorsqu'elles se trouvent dans une équipe nationale. L'étude de Muriel Darmon (2003) propose que la population sujette aux troubles du comportement alimentaire se caractérise par une « forte prédominance féminine, celle de la tranche d'âge adolescente »¹⁹. Tout comme dans nos entretiens, ce sont les jeunes filles en phase de développement qui souffrent de boulimie et d'anorexie. Une fois atteintes de TCA, les jeunes filles s'autonomisent dans ce processus ce qui donne lieu à une perte de contrôle des parents.

Les résultats semblent majoritairement confirmer nos hypothèses. En effet, il semblerait que les synchronettes aient pour ambition de ressembler à un idéal de maigreur féminin que les nageuses russes semblent bien illustrer. Mais bien qu'elles idolâtraient l'image que celles-ci renvoient, elles ne visent pas spécialement de figure de référence afin d'atteindre la perfection lorsqu'elles perdent du poids intentionnellement. Ensuite, nous remarquons effectivement que les troubles du comportement alimentaire une fois révélés au sein de l'équipe semblent se banaliser et faire partie du quotidien des nageuses, qui s'entraînent pour faire face à leurs difficultés sans pour autant en avertir leur entourage sportif ou familial. Mais, il s'avère également que les mesures de détection de ce type de troubles semblent être inexistantes au sein des clubs et que rien ne permet de les dépister en dehors d'une prise de parole par les sportives elles-mêmes. Pour finir, en ce qui concerne notre dernière hypothèse, il s'avère que

¹⁸ Henrion, C. (2021, 15 mars). Quand la génétique fait le lien entre troubles alimentaires, psychiatriques et régulation du poids. Consulté le 25 mai 2021, à l'adresse https://www.sciencesetavenir.fr/sante/une-predisposition-genetique-montrerait-une-correlation-entre-troubles-du-comportement-alimentaire-ica-et-troubles-psychiatriques-ainsi-que-regulation-du-poids_152524

¹⁹ Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique: une approche sociologique*. La découverte.

nos enquêtées ont toutes arrêté la natation synchronisée de haut niveau après avoir vécu des troubles du comportement alimentaire. Cependant, certaines pratiquent tout de même la natation pour le plaisir en mettant leur bien-être en avant de façon primordiale. L'arrêt complet du sport n'est donc pas nécessaire pour vaincre ces troubles, qui même après des mois génèrent encore des comportements déviants et des craintes quant à la réapparition d'éventuels symptômes. On ne peut donc jamais parler de rémission complète.

Concernant la prévention des TCA et selon les athlètes, il faudrait que dès le plus jeune âge les entraîneurs instaurent un programme de prévention et que ce sujet ne reste pas tabou comme il l'est aujourd'hui. Il serait favorable également que les familles soient présentes pour pouvoir intervenir dans le processus de dépistage, car, en effet, nous avons constaté que les synchronettes n'avaient aucun soutien à la maison et que leurs parents ne se doutaient de rien. De plus, la mise en place d'un encadrement et d'un suivi médical serait bénéfique pour le bien-être mental et physique des athlètes.

Nous avons pu constater tout au long de notre recherche qu'il n'y avait que très peu d'études faites concernant les troubles du comportement alimentaire chez les nageuses artistiques. Réaliser un travail de recherche sur cette thématique nous a donc permis de comprendre que l'apparition des TCA n'était pas juste une maladie qui vient et qui repart, mais qu'il s'agit d'un long processus qui se met en place, où la prise de conscience s'effectue très tardivement. Nous avons eu la chance d'entendre des athlètes aux profils différents et ainsi d'obtenir des informations inédites et variées.

Les limites de notre travail se situent dans l'aspect institutionnel, familial et au niveau de notre échantillon. En effet, même si l'une d'entre nous pratique la natation synchronisée depuis des années, nous ne connaissons ce sport qu'à travers ses explications, nos lectures et les entretiens que nous avons pu mener. Nous ne connaissons pas la façon dont se dirigent les institutions de natation synchronisée, quelles y sont les règles et les critères de performances imposés officiellement, quels sont leurs revenus, ni quels niveau et complément de formation est nécessaire pour devenir entraîneur. Étant donné que dans notre travail les problèmes semblent venir de l'intérieur de ces institutions sportives, il serait intéressant de comprendre pourquoi la mise en place de facteurs de protection comme le dépistage des troubles ou le suivi médical des athlètes ne sont pas d'office obligatoire, et comment certains coachs appliquant des techniques douteuses continuent à exercer. Nous avons pu nous immiscer dans la sphère familiale en surface, mais une étude plus approfondie serait favorable pour la récolte de données supplémentaires suite aux résultats qui ont démontré que l'entourage ne percevait que rarement la souffrance que vivait leur enfant. Notre échantillon était également très petit et concentré sur des filles ayant fait partie de clubs spécifiquement vaudois, il serait intéressant d'élargir le territoire à la population suisse et ainsi d'obtenir plus de participations.

En conclusion, nous pensons que la sphère familiale a peu d'incidence dans les cas où le sport et l'alimentation sont consommés hors de la maison, avec des intervenants qui ont le contrôle sur les faits et gestes des athlètes.

Il s'avère que l'entourage sportif, lorsqu'il concerne les entraîneurs, a une connotation très négative dans notre travail, puisqu'il semblerait qu'ils constituent la cause principale de l'apparition de troubles liés à l'alimentation sur les jeunes filles exerçant la natation synchronisée. L'abus de pouvoir, se traduisant par des remarques extrêmement péjoratives et insolentes sur l'aspect physique des synchronettes, paraît causer autant de problèmes physiques que psychiques par la suite. Les intervenants semblent également agir sur l'alimentation de leur équipe alors qu'ils n'en ont pas les compétences requises, ce qui d'une part démontre à nouveau l'impact négatif qu'ont les coachs dans la sphère privée des sportives et d'une autre part, cela pourrait également mettre en danger la santé de celles-ci.

Force est de constater que l'aspect esthétique occupe une place importante dans cette pratique. Les normes corporelles imposées aux athlètes sont responsables de la naissance de complexes chez celles-ci, qui sont sans cesse comparées les unes aux autres. Ce modèle esthétique engendre un clivage entre celles qui « rentrent dans le moule » et les autres. Face à cette séparation, les athlètes sont alors poussées à entrer dans ce moule par tous les moyens, quitte à avoir recours à des pratiques extrêmes mettant leur santé en péril.

Dès le début de leur carrière, les athlètes n'accordent que très peu d'importance à leur santé. Elles privilégient un haut niveau de performance et une apparence physique attrayante plutôt que leur bien-être. Leur prise de conscience est apparue très tard dans leur carrière, car le manque d'information et la peur d'être incomprise ont primé sur le reste. Sans soutien, sans prévention et à un âge précoce, ces filles sont perdues et ne savent pas vers qui se tourner.

Globalement il semble que chacune des filles interviewées semble consciente des répercussions que la maladie a pu avoir sur leur bien-être physique et mental, et qu'elles prévoient par la suite de rester vigilantes, et si possible d'améliorer elles-mêmes leurs comportements vis-à-vis d'autrui. Mais nous pensons qu'il aurait tout de même été intéressant d'interviewer les membres de la famille, pour pouvoir avoir un autre aperçu du problème et de pouvoir connaître leur ressenti face à ce sujet.

9. Bibliographie

Affelou, S. (2009). *Place de l'anorexia athletica chez la sportive intensive*. Archives de Pédiatrie, 16 (1), 88-92.

Allain, M., Lentillon-Kaestner, V., & Ohl, F. (2012). *Troubles anorexiques et pratiques sportives-1 (TAPS-1) : le sport au service de la minceur*. Rapport de recherche financé par l'Office Fédéral de la Santé Publique. Lausanne : Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL). En ligne : <http://www.aramis.admin.ch/Dokument.aspx?DocumentID=3017>

Becker, H. (1985). *Outsiders : études de sociologie de la déviance*. Éditions Métailié.

Bonanséa, M., Monthuy-Blanc, J., Aimé, A., Therme, P., & Maïano, C. (2016). *Attitudes et comportements alimentaires inappropriés et caractéristiques psychosociales des sportifs : comparaison entre deux niveaux de pratique sportive*. Revue québécoise de psychologie, 37 (1), 39-60.

Darmon, M. (2003). *Devenir anorexique : une approche sociologique*. La découverte.

Filaire Édith. (2008). *Les troubles du comportement alimentaire chez le sportif*. In: Les Cahiers de l'INSEP, n° 40. Sport de haut niveau au féminin. Tome 3. Entretiens de l'INSEP 11, 12, 13 décembre 2007. pp. 59-80.

Henrion, C. (2021, 15 mars). Quand la génétique fait le lien entre troubles alimentaires, psychiatriques et régulation du poids. Consulté le 25 mai 2021, à l'adresse https://www.sciencesetavenir.fr/sante/une-predisposition-genetique-montrerait-une-correlation-entre-troubles-du-comportement-alimentaire-tca-et-troubles-psychiatriques-ainsi-que-regulation-du-poids_152524

Lentillon-Kaestner, V., Allain, M. & Ohl, F. (2015). *Troubles du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme*. Staps, 4 (4), 75-92.

Natation Synchronisée. (2021, 27 avril). Consulté le 10 mai 2021, à l'adresse <https://www.gn1885.ch/natation-synchronisee>

Natation synchronisée. Consulté le 13 mai 2021, à l'adresse <https://dicoduspport.fr/definition-sport/natation-synchronisee/>

Parfaites. Film documentaire québécois, réalisé par Jérémie Battaglia et sorti en 2016, à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=YmctEYLson>

Vinette, S. (2001). *Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal élusif*. Reflets, 7 (1), 129-151

10. Annexes

Guide d'entretien

Est-ce que tu pourrais te présenter, ce que tu fais actuellement, quels sont tes traits de caractère principaux (les filles avec TCA sont souvent assez exigeantes envers elles-mêmes voire perfectionnistes)

Socialisation sportive :

1. Quand et où as-tu commencé la natation synchronisée ?
2. Comment as-tu commencé la natation synchronisée ? relance : Qu'est ce qui t'a attirée dans ce sport ?
3. Quel est le meilleur niveau que tu as atteint ? Comment est-ce que tu pratiques actuellement ?
4. As-tu pratiqué d'autres sports ? Si oui, lesquels ?

Socialisation familiale :

5. Est-ce que les membres de ta famille pratiquent ou ont pratiqué aussi du sport ? Si oui, lesquels et à quel niveau ? (Différencier membres de la famille, père, mère)
6. Pendant combien de temps ont-ils pratiqué ?
7. Quel est le meilleur niveau qu'ils aient atteint ?
8. Quelle est ta formation ? Si tu es en étude, à quel niveau ?
(si sport de natation demander si cela a eu une influence sur le choix de son sport ou si c'est les membres de sa famille qui l'ont poussé à choisir ce sport)

Santé et esthétique :

9. Qu'est ce qui te plaît dans ce sport principalement, l'aspect esthétique, performance, santé ?
10. Est-ce que tu aimes prendre soin de toi (prêter de l'importance à la mode, maquillage, etc.) ?
11. Selon toi, quelle est la figure de référence au niveau esthétique ? Ou au contraire quels sont les modèles que tu rejettes ?
12. Est-ce que tu aimes bien manger ? Est-ce que tu te privas de beaucoup de choses ?
(Faire des sous rubriques)

13. Quelle importance accordaient tes parents à l'alimentation ?
14. Avais-tu un régime strict ?
15. Est-ce que ton entourage proche t'a-t-il fait des remarques sur ton physique ? Si oui, est-ce que ça arrivait fréquemment ?
16. Est-ce que tu as modifié ton alimentation pour faire plaisir à ton entourage ?
17. Est-ce que ton entourage t'a encouragé à suivre des diètes au cours de ta carrière sportive ?
18. Est-ce que ton alimentation a changé depuis que tu pratiques la natation synchronisée ? (Revenir sur ce qui a été dit et voir à quel moment ça a changé) qu'est ce qui a changé au cours de ta pratique dans l'esthétique du corps ?
19. A quel point ce sport est-il restrictif à ce niveau-là ?
20. Avais-tu un problème avec l'alimentation ? Et ton entourage en avait-elle un ?
21. *Avais-tu déjà entendu parler des TCA dans ton entourage ? Est-ce que des membres de ta famille avaient déjà souffert de TCA ?*
22. Est-ce que tu étais consciente des conséquences que cette pratique pouvait engendrer ou tu ne te posais pas de questions ?
23. Une fois consciente des risques, as-tu continué à pratiquer ? Est-ce-que le fait de connaître ces risques à changer quelque chose à ta volonté de pratiquer ?
24. Quand as-tu remarqué l'apparition de symptômes de TCA ?
25. Quels genres de symptômes as-tu ressenti ?
26. A partir de quand as-tu jugé que ton comportement n'était plus dans la norme ?
27. Est-ce que tu a souffert de cette alimentation ?
28. Tu as identifié des changements de ton corps ?
29. Comment est-ce que tu t'es sentie face à cette situation ?
30. Est-ce que tu as cherché de l'aide autour de toi ?

Entourage sportif :

Il arrive que l'entourage joue un rôle dans le déclenchement des TCA. Donc, ne pas faire comme s'ils n'avaient aucun rôle et qu'ils ne faisaient que constater les TCA. Il faudrait plutôt leur demander s'ils intervenaient pour des conseils dans l'alimentation et les régimes. Puis, passer aux TCA.

31. As-tu parlé de tes TCA à ton entraîneur/euse ?
32. Si oui, comment a-t-il/elle réagit ?

33. As-tu parlé de ce que tu vivais à tes amies athlètes-coéquipières ?
S'adapter bien sûr, si la personne reconnaît les TCA et en est sortie ce n'est pas la même chose qu'une personne dans le déni.
34. Si oui, qu'ont-elles conseillé ?
35. Étais-tu la seule sportive de ton club à avoir des soucis d'alimentation ?
36. Comment ont-ils réagi aux premiers régimes ? Puis aux premières difficultés ? Puis aux TCA ?
37. Est-ce que ces problèmes ont engendré des conséquences pour la suite de ta carrière ?

Thème de conclusion :

38. Quelle vision de la natation synchronisée as-tu suite à ce problème ?
39. Est-ce que pour toi il y a un lien entre la pratique de ce sport spécialement et ton comportement alimentaire ?
40. Si tu ne souffres plus de TCA, quel est ton rapport avec l'alimentation actuellement ?
41. Comment est-ce que tu ferais pour prévenir ce genre de problème ?
42. D'après toi, est-ce que les TCA de manière générale sont un phénomène exceptionnel ou très répandu ?
43. Si c'est une majorité, comment expliquerais-tu ce fait ?
44. Pour toi, est-ce que les TCA restent encore un sujet très tabou et invisible dans le monde du sport ?

Entretien numéro 1

Nom de l'enquêtée : Marion Chételat (nom d'emprunt)

Noms des enquêtrices : Mélanie Valenzuela et Inês Santos

Durée de l'entretien : 32:45 min

MV :

Alors, la première question en fait, j'aimerais te demander si tu pouvais te présenter, alors sans forcément donner ton prénom vu que c'est anonyme, nous expliquer ce que tu fais actuellement comme études, dans la vie... Et comment tu pourrais définir tes traits de caractères principaux genre... Comment tu es dans ton caractère ?

MC :

Alors... (réfléchit) euh j'étudie la psychologie à l'uni... en première parce que j'ai fait Droit avant, mais maintenant je suis en psychologie. Mmm... (réfléchit) mes traits de caractère... Je pense que je suis assez extravertie, mmm (réfléchit)... Bonne question ! J'sais pas... J'suis un peu perfectionniste et ouais... assez ouverte d'esprit et plutôt très ouverte.

MV :

Très bien. C'est très bien, j'sais que c'est difficile comme question (rire)

MC :

Ouais... J'sais pas.

MV :

Ensuite, quand et où as-tu commencé du coup la natation synchronisée ?

MC :

A quel âge tu dis ? Et où ?

MV :

Quand et où.

MC :

Ah ! Quand et où. Euh... (réfléchit) donc quand ? J'avais... Bon j'ai appris à nager directement dans un club de natation synchronisée donc j'avais 4 ans... 4-5 ans. Et où ? A Genève, dans le club de *Jeunesse Natation Onex*, qui n'existe plus aujourd'hui.

MV :

Très bien et puis, en fait comment est-ce que tu as commencé du coup la natation synchronisée ?

MC :

Mmm... Ben on est allé à la piscine avec ma mère, ma sœur... et je faisais aussi... enfin j'apprenais à nager de toute manière et à côté, il y avait des filles de la synchro, enfin des filles qui faisaient de la synchro et ben on a tout de suite voulu faire avec ma sœur. De voir des filles qui font de la danse dans l'eau bah ça donne envie !

MV :

Qu'est-ce qui t'as attiré en fait dans ce sport ?

MC :

Euh... Bah il est assez complet. Donc quand j'étais petite : la musique, de l'eau, la danse... Pouvoir, ouais, gigoter dans l'eau je pense (rires) c'était ce qui m'avait attirée

quand j'étais toute petite. Et après... bah plus grande c'est juste... T'es dans le truc, tu veux toujours faire mieux, les compètes, l'esprit d'équipe, tout ça... Beaucoup l'équipe.

MV :

Ok. Ok, très bien. Quel est le meilleur niveau que tu as atteint du coup en synchro ?

MC :

Euh Elite. Les championnats... enfin les internationaux. Du Monde et d'Europe.

MV :

Ok. Et est-ce que tu pratiques du coup toujours ce sport actuellement ?

MC :

Mmm non. J'entraîne, mais je pratique plus le sport. Enfin, juste pour le plaisir. Pas dans un club.

MV :

D'accord. Et du coup. A côté de la synchro, t'as du coup pratiqué d'autres sports ? Si oui, lesquels ?

MC :

Oui, quand j'étais petite. Quand j'avais le temps ! (rires) Euh lesquels ? Oula. (réfléchit) Beaucoup. Je dois faire une liste ? La natation déjà... normal, j'ai fait de la danse, du patinage artistique, la grimpe, du cirque, pas mal de... l'équitation (rires)

MV :

Pas mal de sports différents au final.

MC :

Ouais ! J'ai testé à tout quoi ! (rires)

MV :

Ok, très bien. Et est-ce que du coup les membres de ta famille pratiquent ou ont pratiqué aussi du sport ? Donc si oui, lesquels ? Et pis, à quel niveau ?

MC :

Oui, ma sœur. On a commencé ensemble et on a eu le même niveau, Elite.

MV :

Et tes frères et sœurs ? Du coup tes frères ?

MC :

Non, non. Ni ma mère, ni mon père, ni mes frères.

MV :

Ok. Et pendant combien de temps ta sœur a pratiqué ?

MC :

Mmm... Pendant (réfléchit) À peu près la même chose que moi, je crois. Elle a fait genre pendant 17 ans ? Un truc comme ça.

MV :

Ok. Et du coup tu m'as dit que vous aviez atteint le même niveau...

MC :

Si on compte depuis toutes petites. Fin, mais disant qu'au début c'était plus pataugé dans l'eau donc...

MV :

Ouais.

MC :

Mais depuis l'inscription dans un club disons.

MV :

Ok. Ouais. Le fait que ta sœur ait fait, par exemple, le même sport que toi, ça t'as motivé à commencer ? Parce qu'en fait vous avez commencé au même moment c'est ça ? Ou bien...

MC :

Ouais ça m'a aussi motivé. Non. On a commencé en même temps, c'est juste que moi j'étais plus petite et qu'ils acceptaient pas, normalement, les petits. A partir de 6 ans, je crois. Mais finalement, ils ont fait une petite exception (rires).

MV :

Ok, très bien. Et du coup qu'est ce qui te plaît dans ce sport principalement ? Est-ce que c'est l'aspect esthétique, est-ce que c'est la performance ou le fait d'être en bonne santé ?

MC :

Mmm (réfléchit) La performance pour sûr. Euh... Tout ce qui était aussi avec l'équipe. Je préférerais, moi, tout ce qui était équipe et du moment qu'il y avait une personne avec moi... Euh ouais. L'esthétique. Fin, l'esthétique... Du fait de pouvoir, ouais, s'exprimer avec les maillots, le maquillage, tout ça.

MV :

Ouais. Est-ce qu'en général t'aimes bien prendre soin de toi ? Par exemple, faire attention à comment tu t'habilles, faire attention à la mode, te maquiller, etc...

MC :

Faire attention à comment je m'habille, oui. Euh... me maquiller... Moyen. Mais, quand je faisais du sport, fin quand j'étais à fond dans le sport, un peu moins. C'est plutôt même, fin quand j'ai arrêté finalement.

MV :

Ouais.

MC :

Parce que j'avais pas le temps. J'étais jamais en habits (rires).

MV :

Je comprends. Je comprends. (rires)

MV :

Selon toi en fait, quelle est la figure de référence au niveau esthétique ? Enfin, je sais pas si t'as compris la question...

MC :

Dans la synchro, tu dis ? Ou...

MV :

En général. Dans la vie de tous les jours.

MC :

Mmm (réfléchit)... Bah je pense être en bonne santé quoi. Faire un minimum, marcher,...

MV :

Enfin, est-ce qu'il y a une personne qui t'inspire cette vision que t'as de la personne en bonne santé ?

MC :

Une personne en ? Enfin genre, une connaissance comme ça ? (réfléchit)... Non, pas forcément. Bah quand j'étais plus petite, dans la synchro, c'était... Bah ouais des plus grandes de la synchro pour sûr. Mais pas de la Suisse forcément... Enfin, Espagne, tout ça.

MV :

Tu pourrais nous donner un nom ? Juste...

MC :

Genre... j'aimais beaucoup Gemma Mengual, Andrea Fuentes... c'est des filles espagnoles dans la synchro.

MV :

Ok, très bien. Et au contraire, est-ce que t'as des modèles de personnes que tu rejettes, dans le sens que tu t'identifies absolument pas avec ces personnes ?

MC :

(Réfléchit) euh non pas forcément, enfin je connais pas trop leur prénom enfin leur nom, etc. Mais ouais je trouve y a des extrêmes. Des fois je me disais « non » (rires), plutôt des pays, par pays donc ouais.

MV :

Ouais, est-ce que t'aimes bien manger en général, est-ce que tu te privas de beaucoup de choses ou pas du tout ?

MC :

Maintenant ? Ou quand j'étais nageuse ?

MV :

Maintenant.

MC :

(Réfléchit) Oui j'aime bien manger... Après me priver non, je dirais plutôt, je mange ça à la place de ça, mais à la fin ça rapporte la même chose au niveau nutrition.

IS :

Et quand t'étais nageuse ?

MC :

Ouais... Ouais... quand j'étais nageuse j'ai fait beaucoup attention, mais après enfin j'ai eu mes expériences, j'ai essayé de me priver de certains trucs et après j'ai vu que c'était pas très utile. Et après j'ai plutôt fait attention par la quantité.

IS :

Ok.

MV :

Et quelle importance accordaient tes parents à l'alimentation ?

MC :

Mon père aucune, et ma mère beaucoup. Beaucoup pour elle-même aussi du coup...

MV :

Du coup elle faisait ça pour elle-même, mais aussi pour vous quoi ?

MC :

Ouais...

MV :

Et du coup est-ce que t'avais un régime strict lorsque tu nageais ?

MC :

Oui... oui, oui.

MV :

**Ok et est-ce que ton entourage proche t'a-t-il fait des remarques sur ton physique ?
Et si oui, est-ce que ça arrivait fréquemment ?**

MC :

Oui, et oui. (Rire gêné)

MV :

**Donc ton entourage ça peut être large hein, ça peut être ta famille comme ça peut
être ton entraîneur et autres.**

MC :

Ouais beaucoup... Un peu de tout, un peu de tout.

MV :

T'arrives plus ou moins à me dire à quelle fréquence ?

MC :

Bah c'était par période, genre tout d'un coup ça pouvait être bah presque tous les jours ou limite enfin je sais pas... un jour sur deux. Après genre plus trop, c'était beaucoup dans les préparations physiques au début de l'année pour sûr. Après des pauses, si on en avait, ou avant les compets ou pendant les compets, ou juste après parce que la compet ne s'est pas bien passée pis on y en a beaucoup jugées là-dessus quoi.

MV :

Ok. Et est-ce que du coup tu as fait, est-ce que tu as modifié ton alimentation pour faire plaisir à ton entourage ?

MC :

Oui. (Rire gêné)

MV :

Ok. Est-ce que ton entourage t'a encouragé à suivre des diètes au cours de ta carrière sportive ?

MC :

Encouragée ?

MV :

Dans le sens conseiller...

MC :

Forcée un peu.

MV :

Ouais ok.

MC :

Y a certains qui m'encourageaient pis d'autres c'était on te dit juste et pis t'as pas le choix.

MV :

Ouais, est-ce que tu pourrais dire que ton alimentation a changé depuis que tu pratiques plus la natation synchronisée ?

MC :

Oui.

MV :

Ouais, et lorsque tu pratiquais ? Est-ce que c'était surtout du coup par rapport à l'esthétique du corps ? Du fait de ce qu'on voyait dans l'eau non, j'imagine ?

MC :

Euh oui. Ouais pis on comparait beaucoup. On faisait pas attention à la morphologie, mais plutôt vraiment ouais juste le visuel.

MV :

Ouais. À quel point tu considères que ce sport est restrictif à ce niveau-là ?

MC :

Euh... beaucoup (rire gêné) C'est un sport artistique, et on est en maillot de bain... devant pas mal de personnes donc beaucoup... beaucoup... C'est clairement un des gros points.

MV :

Et du coup est-ce que toi du coup t'avais un problème avec l'alimentation ?

MC :

Ouais j'en ai plein. (Rire gêné) Ouais.

MV :

Et du coup est-ce que ton entourage en avait un aussi du coup ta sœur qui a pratiqué le sport par exemple, est-ce qu'elle en avait aussi ?

MC :

Ouais elle a eu sa période aussi je pense. Je suppose, mais il me semble que oui.

MV :

Ok très bien et est-ce que du coup t'avais déjà entendu parler des troubles du comportement alimentaire déjà quand tu nageais ?

MC :

(Réfléchit) Euh pas vraiment enfin quand j'étais petite et début d'adolescence, et après j'ai appris par moi-même quoi donc oui.

MV :

Ok. Et du coup est-ce qu'un membre de ta famille avait déjà souffert de troubles du comportement alimentaire avant que tu te diagnostiques toi-même on va dire ?

MC :

Bah ma sœur forcément un peu avant je pense, vu qu'elle est plus grande, mais non je crois pas mon père, ma mère.

MV :

Ok. Est-ce que du coup t'étais consciente des conséquences que cette pratique pouvait engendrer ou tu te posais pas vraiment de questions ?

MC :

Je me suis pas vraiment posée de questions jusqu'à ce que je pense... je voulais faire vraiment de la performance.

MV :

Ouais. Pis une fois du coup consciente de ces risques, est-ce que t'as continué à pratiquer ?

MC :

Oui. (Rire gêné), Mais c'est pas d'un coup on devient conscient. C'est sûr plusieurs années, ça dépend des entraîneurs...

MV :

Est-ce que le fait de connaître ces risques a changé quelque chose dans ta volonté de pratiquer ? ça t'a fait perdre un peu de motivation ou même pas ?

MC :

Non. Ça m'a je pense renforcée un peu... Enfin ça m'a plutôt ouverte sur certaines connaissances que j'aurais voulu savoir plus tôt et par d'autres personnes que moi-même. Après, oui sur la fin ça m'a quand même au bout d'un moment fatiguée.

MV :

Et pis quand est-ce que t'as remarqué du coup l'apparition des symptômes on va dire des troubles alimentaires ?

MC :

Oula (réfléchit) euh je pense j'avais 14 ans.

MV :

Ouais. C'est quoi les symptômes du coup que t'as ressentis ?

MC :

Mmh bah pas mal. Déjà de un, je me suis privé de pas mal de choses après j'avais des moments je pouvais beaucoup manger (réfléchit).. Je sais pas genre, une aprem je pouvais manger beaucoup de choses ou tu te dis genre c'est pas bien, mais ouais je me suis beaucoup privé, ouais, je faisais des trucs qu'il fallait pas faire (rire nerveux).. donc ouais.

MV :

Qu'est-ce que tu entends par, j'ai fait des trucs il fallait pas faire ?

MC :

Se faire vomir, prendre des trucs pour maigrir.

MV :

Ouais. Du coup est-ce que tu as vu des changements physiques par rapport à ça ?

MC :

Oui, mais aussi beaucoup la performance, finalement c'était pas, ça t'amenait pas beaucoup enfin genre ça n'améliore pas forcément la performance, mais physiquement ouais, je me privais des repas du soir alors que je rentrais de 5 h d'entraînement donc ouais

MV :

A partir de quand tu as jugé que ton comportement n'était plus normal ?

MC :

Réfléchit..

MV :

A un moment dans ta vie ou tu te souviens, tu t'es dit Ah ouais non, mais là ça va plus quoi.

MC :

Bah quand je me faisais vomir, je me suis dis (rire nerveux), quoi qu'est-ce qui se passe !?

MV :

Tu arrives à te souvenir quand c'était ? Quelle période de ta vie ?

MC :

Ouais j'avais 15-16 ans, jusqu'à je sais pas. (Réfléchit). Enfin ouais, c'est toujours sur 2 ans.

MV :

Ouais. Est-ce que du coup tu as beaucoup souffert de cette alimentation ?

MC :

Oui je pense j'ai fait souffrir mon corps pour pas grand chose et oui bien sûr, mais encore maintenant.

MV :

Ouais. Du coup comment tu t'es sentie face à cette situation ?

MC :

J'avais pas le contrôle, ça c'est sûr, mais je pensais l'avoir, puis justement je voyais très bien que non, enfin ouais.

MV :

Est-ce que du coup, c'est une question peut-être qui est déjà venue, mais euh qu'est-ce que tu as identifié comme changement du coup sur ton corps à part la fatigue ?

MC :

Bah j'ai perdu du poids, ça c'est sûr après bah au début comme je m'y connaissais pas trop bah tu perds du muscle après enfin ouais tu fais pas forcément ce qu'il faut, euh ouais je sais pas genre des blessures aussi, euh un développement retardé

MV :

Mmh, du coup est-ce que tu as cherché de l'aide autour de toi ? Pour en parler depuis que tu t'étais entre guillemets diagnostiquée.

MC :

Euh un peu, je suis allée voir un nutritionniste, mais une fois ou deux de toute ma carrière, mais après non pas vraiment euh, c'est difficile d'en parler quand, ce qui t'exige c'est, ça peut être ton entraîneur ou ta mère ou des trucs comme ça.

MV :

Ah ouais du coup en fait ça va aborder un peu la question suivante, en fait est-ce que du coup t'as parlé de ces troubles alimentaires du coup avec l'entraîneur que t'avais à cette époque la ?

MC :

(un peu troublée) Non, enfin oui, c'est elle qui me demandait souvent qu'est-ce qui se passait, donc ouais.

MV :

Mais tu lui a jamais dit voilà je crois que je souffre de troubles du comportement alimentaire

MC :

Non.

MV :

Est-ce que du coup tu en as parlé euh avec du coup tes copines, avec lesquelles du coup tu nageais ?

MC :

Pas du tout, mais ça dépendait aussi à quel âge, parce qu'on était pas toutes développées en même temps. On a pas eu les mêmes problèmes au même âge, mais euh plus tard oui, quand on a eu conscience de ce qu'il se passait, c'était un très gros sujet.

MV :

Ouais, du coup tu m'as dit que c'était plus tard, donc j'imagine est-ce que c'était plus dans le cadre de ton club ou en équipe suisse où il y a déjà plus de filles qui cherchent la performance?

MC :

Ouais dans le club il y en avait moins je pense et dans l'équipe suisse il y en avait beaucoup sauf les filles qui avaient une morphologie déjà qui était un peu plus, mais sinon tout le reste oui.

MV :

Et puis euh est-ce qu'elles t'ont, enfin du coup quand tu en as parlé avec tes copines est-ce qu'elles t'ont conseillé quelque chose ou bien rien ?

MC :

Euh non, on savait pas trop quoi faire au début, on se disait je sais pas.. ouais euh voilà

MV :

Ouais, du coup est-ce que tu étais la seule sportive dans ton club à avoir eu des soucis d'alimentation ou tu connais plusieurs cas dans le club ?

MC :

Dans tous les clubs que j'ai fait, oui il y en avait pleins.

MV :

Donc oui tu étais la seule ou oui il y en avait d'autres ?

MC :

Oui il y en avait d'autres.

MV :

Et pis donc, comment ton entourage a réagi du coup à tes premiers régimes ?

MC :

Bah des fois ils savaient pas, parce que j'ai très vite ne plus habité avec mes parents donc mon histoire, est qu'à 16 ans j'étais déjà plus trop avec eux, je suis partie du coup, ils étaient pas trop au courant, mais c'est ma mère qui encourageait donc voilà.

MV :

Elle était plutôt contente tout de même que tu fasses des régimes.

MC :

Ouais.

MV :

Mhmh. Et puis euh.. puis lorsque t'as eu tes premières difficultés est-ce qu'ils étaient aussi au courant ? Comment est-ce qu'ils ont réagi ?

MC :

Non. Ils étaient pas au courant. (Rire gêné). J'sais pas ils voyaient que le visuel quoi donc euh si on me demande en face de le faire ben je vais pas me ramener avec mes problèmes ben je sais pas.

MV :

Ouais.

MC :

Surtout quand t'es plus jeune quoi.

MV :

Mhmhm. Et puis du coup est-ce que ces problèmes ont engendré des conséquences pour la suite de ta carrière ?

MC :

Euh oui bah tout le long. (Rire gêné). C'est toujours un truc un peu euh (Réfléchit) ouais compliqué. Mais après j'ai plus appris donc ça a engendré des problèmes mentaux, mais après niveau connaissances j'ai un peu plus appris.

MV :

Mhmh. Et du coup quelle est ta, quelle est la vision de la natation synchronisée que t'as eue à la suite de ce problème ?

MC :

Euh que y'a des trucs à changer. (Rire). Ouais ça reste un sport esthétique après euh... Je pense qu'il faut aller chercher à côté aussi de l'aide tout le temps. Sans que on ait déjà le problème. Enfin qu'on... qu'elle soit au courant en plus. Donc ouais c'est pas, la synchro n'est pas encore assez développée je pense.

MV :

Mhmh. Par exemple, au niveau euh du coup national quand t'es en équipe suisse y'a pas vraiment de, vous êtes pas vraiment suivies de ce côté-là j'imagine ?

MC :

Pas du tout, même pas pas vraiment, pas du tout. On a juste un physio qui nous voit avec nos blessures et c'est tout.

MV :

Ouais. Du coup vous avez pas vraiment un médecin du sport qui est là pour euh... ?

MC :

Non au début de l'année on a un check-up, chaque année on doit aller voir un médecin de sport. Pis c'est toujours le même questionnaire depuis des années, ils l'ont changé une fois pour changer 2-3 questions qui étaient vraiment... (Hésitation) pas utiles. Et pis ouais fin c'est au début de l'année ils sont là ouais bon ça va quoi... Fin ils doivent vérifier les bras, les jambes... C'est pas trop, c'est pas trop pour ça... C'est plus, ouais... Ouais (Réfléchit) le psycho, comment on dit ? Le corps quoi.

MV :

Oui le côté corps, écologique.

MC :

Oui psychologique c'est pas touché quoi.

MV :

Okay. Et du coup est-ce que pour toi il y a un lien entre la pratique de ce sport et... ton comportement alimentaire ?

MC :

Euh oui. Oui clairement. C'est, c'est encré dans ma tête, y'a beaucoup de choses qui sont ancrées dans ma tête donc euh...

MV :

Mhmm.

MC :

Que je travaille maintenant. (Sourire). Mais... Vu que en plus c'est depuis petite déjà...

MV :

Ouais.

MC :

Pis encore j'suis pas rentrée dans l'équipe suisse si tôt fin y'en a déjà qui y sont déjà à 10-12 ans fin... Ils sont déjà dans le sport de haut niveau.

MV :

Mhmh. Est-ce que du coup maintenant tu pourrais dire maintenant que tu ne souffres plus de ces troubles du comportement alimentaire ?

MC :

Non. Non, non j'en souffre pas, fin j'suis soignée.

MV :

D'accord. Pis du coup ben quel est ton rapport avec l'alimentation, du coup maintenant, actuellement ?

MC :

Eum... (Réfléchi). Bah bon maintenant je pense je m'y connais un peu plus, après c'est juste j'ai toujours des habitudes un peu... J'dirai que si je veux faire un régime c'est pas strict à me priver plutôt des choses, c'est comme j'ai dit genre plutôt ne pas abuser sur certaines quantités de choses. Après j'ai toujours ces, ouais ces petits tics de tout d'un coup je mange beaucoup... Ouais ces... je sais plus comment on appelle ça, mais d'un coup tu te mets à manger.

MV :

Genre, mais est-ce que tu...

MC :

Et...

MV :

Genre, mais est-ce que c'est..

MC :

Et...

MV :

Est-ce que tu manges comme ça d'un coup dans le sens ou...

MC :

Et bah émotionnel, totalement émotionnel.

MV :

Ouais.

MC :

Et ouais j'sais pas j'arrive plus à monter sur une balance. (Rire gêné). Ça, ça reste...
Eum. Ouais. Mais ça va déjà beaucoup mieux ça c'est sûr.

MV :

Ouais donc tu vois quand même un avant après quoi ?

MC :

Mhmmh (Acquiescement).

MV :

Okay. Et pis euh comment est-ce que tu ferais pour prévenir ce genre de problème ?

MC :

Eum ben déjà depuis toute petite, enfin dans l'équipe suisse déjà j'pense quand même...
Ouais avoir des personnes extérieures qui viennent.

MV :

Mhmmh

MC :

Avoir un staff qui soit un peu plus compétent que juste l'entraîneure qui pense qu'elle sait TOUT SUR TOUT. Et ouais, déjà être suivie depuis toute petite et comme ça on a les connaissances qui viennent avec quoi.

MV :

Ouais.

MC :

C'est pas le problème arrive et du coup les conséquences font que tu connais, c'est tu connais avant les problèmes arrivent.

MV :

Ouais. Et pis tu ferais ça du coup au sein, du coup au sein de l'équipe suisse, mais est-ce que tu appliquerais aussi cette méthode.. On va dire... Au niveau de, des...

MC :

Des clubs ?

MV :

Des clubs.

MC :

Ouais. Ouais. Mais après genre je dirais qu'au niveau des clubs c'est toi qui conseille la nageuse... Fin comme, que la nageuse soit au courant que tout existe, enfin à côté. Et au niveau de l'équipe suisse je dirai que c'est obligatoire.

MV :

Okay. Et pis eum, est-ce que d'après toi justement ces troubles du comportement alimentaire sont un phénomène exceptionnel ou bien c'est très répandu ?

MC :

C'est très répandu.

MV :

Du coup comment... Comment tu penses qu'on peut expliquer que ce soit un phénomène très répandu ?

MC :

(xxx). Euh pardon... Ouais et euh ouais ben y'a le phénomène social en général. Après dans le sport euh esthétique c'est quand même justement (xxx) le mot veut dire. Et ouais. J'pense c'est juste que y'a rien qui est mis en place pour du coup euh ça se répand super vite.

MV :

Ouais. Pis du coup est-ce que pour toi les troubles du comportement alimentaire restent encore un sujet très tabou et visible dans le monde de la synchro ?

MC :

Ouais. Enfin entre nous et les filles déjà un peu moins... Mais entre filles-entraîneurs ou filles-plus haut quoi, ouais encore. Enfin comme, elle elles hésitent pas de dire un truc, mais toi t'iras jamais dire un truc.

MV :

Ouais, dans le sens tu raconterais pas toi ton expérience par exemple... Fin peut-être que maintenant ancienne nageuse peut-être un peu plus, mais euh...

MC :

Ouais.

Entretien numéro 2 :

Nom de l'enquêtée : Clémentine Delavega (nom d'emprunt)

Nom des enquêtrices : Mélanie Valenzuela et Inês Santos

Durée de l'entretien : 39:31

MV :

Donc première question : je vais d'abord te demander de te présenter un tout petit peu, ce que tu fais actuellement dans la vie, quelles sont tes études, tes centres d'intérêt... Et puis, quels sont tes traits de caractère ? Comment tu pourrais te définir, toi ?

CD :

Ok. Euh... Du coup j'ai 23 ans, je finis mon Bachelor dans 2 mois en soins infirmiers. Donc dans 2 mois, je suis infirmière. Et pis, mes centres d'intérêts... bah un peu toute ma vie ça a été un peu la synchro et tout ce qui tournait autour. Fin, tout ce qui était un peu sport, etc... Et puis, depuis quelques années, depuis que je m'entraîne un peu

moins, fin ou même plus beaucoup, ça a un tout petit peu changé. Après voilà, on évolue un tout petit peu avec le temps et que... et que les choses changent un petit peu et du coup je suis un peu plus centrée sur les gens qui m'entourent, sur comment bien vivre, fin voilà... plus un peu sur des aspects santé, communautaire, voilà. Des trucs comme ça. Et du coup mon caractère... (réfléchit) Euh pouf... Comment dire ? Je suis quelqu'un d'assez joyeux, d'assez souriant... Presque Mel, tu devrais me décrire (se dirige à **MV**), tu me connais mieux que moi-même ! (rires) Assez souriante, assez joviale... je pense. J'aime bien transmettre la bonne humeur et tout. Je suis assez maniaque, je suis assez perfectionniste aussi, fin voilà.

MV :

T'aimes bien que les choses soient bien faites.

CD :

Ouaaaais. Mais bon, ça on savait (rires). Depuis le temps, tu savais que j'aimais bien que les choses soient bien faites. Voilà.

MV :

Du coup, quand et où as-tu commencé, en fait, la natation synchronisée ?

CD :

J'ai commencé quand j'avais 6 ans et j'ai commencé au Lausanne Natation.

MV :

D'accord. Et comment ça se fait que t'as commencé du coup la synchro ? C'est quoi qui t'a attiré dans le sport ?

CD :

Euh bah en fait, j'ai commencé la natation normale, enfin mes parents ont voulu que j'apprenne à nager assez rapidement, donc à 4 ans j'ai appris à nager. Et pis, à partir de là, il y avait une manifestation à Lausanne qui s'appelle les *24 heures de natation* et j'y suis allée pour faire mon petit kilomètre habituel et puis, faire mes petits bails et y'avait dans la fosse à plongeon des filles qui étaient en train de danser dans l'eau et j'ai regardé ma mère et je lui ai dit : c'est ça que je veux faire. Et du coup, 2 ans après, j'ai commencé ça, fin voilà, c'était tout de suite... c'était un logique, c'était un peu une évidence pour moi.

MV :

Et quel est le meilleur niveau que t'a atteint du coup dans le sport ?

CD :

Euh du coup c'est le niveau Elite.

MV :

Ouais, donc le plus haut.

CD :

Ouais, le plus haut.

MV :

Est-ce que tu pratiques actuellement ?

CD :

Je pratique toujours. Bon déjà avec le COVID c'est un peu compliqué de pratiquer. Ouais, fin, on a pas mal de restrictions, on nous met un peu des bâtons dans les roues. Et je le fais encore en Masters, donc un peu les mamies. On fait ça juste pour notre plaisir, ouais, surtout pour le plaisir, pour se défouler, pour faire du sport, pour se garder en santé, enfin voilà quoi. Plus du tout au même niveau qu'avant. Et je pourrais pas avec mes études et tout le reste.

MV :

Est-ce que du coup t'as pratiqué d'autres sports dans ta vie ? Tu pourrais me décrire quelques uns si t'en as fait ?

CD :

La natation de vitesse. Et sinon, non. J'suis restée que là-dessus. (rires)

MV :

Le monde de la natation quoi.

CD :

Bah ouais.

IS :

Est-ce qu'il y avait rien d'autre qui t'attirait ? Enfin, y'avait que la natation ?

CD :

Bah en fait je me suis jamais vraiment posé la question... de qu'est-ce que j'avais envie de faire comme sport parce que j'avais tout ce que j'avais envie dans le sport que je faisais. Du coup, je me suis jamais... Enfin, contrairement à d'autres membres de ma famille, je fais référence à mon petit frère, bah j'ai jamais dû tester plusieurs sports pour être convaincue de celui que je voulais faire. Fin, genre, j'ai tout de suite fait celui que je voulais faire.

IS :

Donc tu dis que ton frère a dû tester plusieurs sports avant de savoir lequel...

CD :

Ouais, mon frère a un peu navigué.

IS :

Ok.

MV :

On va en revenir tout de suite d'ailleurs. Du coup, on a compris que ton frère fait beaucoup de sport. Et du coup est-ce que ta famille fait beaucoup de sport en général ?

CD :

Euh mes parents ils ont jamais fait trop de sport. Enfin, en tout cas, ils ont jamais été derrière nous à nous pousser à faire forcément du sport. Ils avaient envie qu'on fasse plus... Fin, typiquement la natation c'était juste pour nous apprendre à nager. Par exemple, pour quand on allait en vacances à la mer, pour qu'on puisse aller dans l'eau sans forcément nous surveiller. Enfin, qu'on puisse se débrouiller dans l'eau. Mais mon papa a toujours fait, par exemple, du vélo. Enfin, voilà, il faisait plus du sport pour le plaisir, pour se défouler, que pour faire du sport en tant que tel.

MV :

Ouais. Donc du coup, dans ta famille, tes parents n'ont pas fait de sport de haut niveau ou bien ?

CD :

Mes parents n'ont jamais fait de sport de haut niveau, mais mon petit frère est à très haut niveau, oui.

MV :

Et du coup tu pourrais me dire quelle pratique il fait?

CD :

Oui. Mon petit frère fait du triathlon. Il est dans l'équipe suisse de triathlon et il a déjà participé aux championnats du monde... Euh je suis vraiment très fière de mon petit frère (rires)... Euh ouais c'est... c'est vraiment cool pour lui tout ce qu'il a tout ce qu'il a pu faire. Et puis, ben là, il le pratique en même temps que ses études. Enfin, en parallèle à ses études. Du coup je trouve que c'est vraiment cool et du coup voilà ouais.

MV :

Et du coup ça fait combien de temps qu'il pratique le triathlon ? Bon tu m'as dit qu'il avait fait d'autres sports avant donc...

CD :

Ouais, il a fait pas mal d'autres sports avant. Je pense, comme tous les petits garçons du monde, il a fait du foot. Mais, il était nul (rires). Vraiment très nul. Du coup, il a vite changé. Il a fait du tennis... Euh avec le papa de Timea Bacsinszky... donc il aurait pu être très bon en tennis, mais... voilà. C'était son coach. Il a fait aussi du judo. Et il était nul aussi parce qu'il était beaucoup trop gentil. Du coup il arrivait devant l'adversaire, il rigolait, fin, il souriait. Il était content de faire un truc. Et puis, bah en fait l'adversaire le foutait au sol et puis ben... après il était fini quoi. (rires) Et comment il a commencé

aussi à nager ? Quand il avait 4 ans, juste pour apprendre à nager. Puis, finalement il a fait de la natation de vitesse. Et pis une fois, mais je crois... (réfléchit) il me semble que c'était en 2006 ou 2000 quelque chose comme ça... Enfin par là autour. Quand il y avait un triathlon à Lausanne, il a essayé de faire le triathlon de Lausanne. Puis, il était sur son petit VTT, fin, avec son petit maillot de bain... enfin bref c'était trop drôle. (rires) Alors qu'à côté de lui, il y avait plein de gars qui étaient avec leur... leur trifonction, leur combinaison, leur machin. Finalement, il a dit : ah, mais ça c'est ce que je veux faire aussi. Du coup, il l'a pas mal combiné... Enfin pendant longtemps, il a combiné triathlon et natation. Puis, finalement, il a complètement arrêté la natation pour faire que du triathlon et voilà.

MV :

Puis, du coup... Euh tu m'as dit que t'avais fait quasiment que de la natation. Ton frère est aussi passé par la case natation. Est-ce que du coup c'est plutôt les membres de ta famille qui t'ont poussé vers les sports aquatiques ou bien c'est vraiment que par toi-même ?

CD :

Non, jamais. Ben, tout ce qu'ils voulaient c'était qu'on apprenne à nager, ils s'en foutaient. Enfin je veux dire... Moi les premiers cours, je pleurais parce que j'avais de l'eau dans les yeux, enfin... Voilà, c'est un peu ça le délire. Mais le but c'était qu'on sache flotter et se débrouiller dans l'eau si jamais y'avait un problème. Mais jamais ils ont dit qu'ils voulaient qu'on fasse de la natation ou quoi que ce soit... Ça leur était complètement égal.

MV :

Ok. Et du coup qu'est-ce qui te plaît en fait dans la synchro principalement ? Est-ce que c'est l'aspect esthétique du sport ? Est-ce que c'est plutôt la performance ? Ou est-ce que c'est le côté je veux rester en bonne santé et je fais du sport pour faire du sport ?

CD :

Mmm (réfléchit)... Je pense que cette vision a vraiment évolué tout au long de ma pratique et tout au long de... de mes avancées de niveau. Je pense qu'au début, c'était surtout parce que c'était esthétique, parce que c'était beau et que je trouvais ça hyper impressionnant. Mmm... ensuite, plus j'ai avancé dans les niveaux, plus j'me suis dit : ah ouais, mais ça j'ai vraiment envie d'aller loin entre guillemets. Fin... Après on peut pas aller très loin avec la synchro en Suisse, mais... D'aller relativement loin dans le sport, c'était donc plus de la performance. Parce que c'était vraiment une envie... Fin, pis finalement j'me privais de pleins de choses pour pouvoir faire ce sport. Et pis, bah finalement, maintenant, plus du tout dans la performance. J'suis beaucoup plus dans l'aspect santé, dans l'aspect bien-être, dans l'aspect juste ça me fait plaisir d'y aller. Et encore... c'est relatif, ça dépend des fois. On connaît ! (rires)

MV :

Et est-ce qu'en général tu peux dire que t'aime prendre soin de toi ? Dans la façon dont tu t'habilles, le maquillage ou autres ?

CD :

Oui ! (rires) Oui, oui, oui.

MV :

Est-ce que ça a toujours été le cas ?

CD :

Mmm (réfléchit)... Non. Petite, j'étais pas du tout comme ça. J'étais plutôt un garçon manqué, j'm en foutais un peu de comment les gens me voyaient et tout. Et je pense... mine de rien, c'est un peu le sport qui m'a influencée entre guillemets. C'est le sport qui m'a appris à me maquiller déjà, je savais pas me maquiller avant, j'ai appris à me maquiller quand j'avais genre 9 ans enfin quelle fille de notre génération a eu l'opportunité d'apprendre à se maquiller à 9 ans ? Bah personne. Enfin voilà c'était vraiment de manière un peu autodidacte pis finalement bah tout a un peu découlé de là je pense, enfin, j'ai l'impression en tout cas.

MV :

Selon toi, quelle est la figure de référence qu'on peut avoir pour le sport de la synchro ?

CD :

Oula.

MV :

Une athlète qui représente l'esthétique idéal on va dire.

CD :

(Réfléchit) J'ai jamais réfléchi à ça.

IS :

Est-ce que quand tu faisais de la natation, est-ce qu'il y a quelqu'un, enfin par exemple Mel tu me parlais des russes...

CD :

J'allais dire quand j'étais petite, beaucoup Natalia Ishchenko, parce que ça revient un peu, mais... voilà c'était vraiment un peu l'idole quand on était petite, mais je pense pour un peu toutes les filles de notre génération, ça a été quelqu'un d'assez... qui a marqué quand même l'histoire de la synchro je pense.

MV :

Et est-ce que au contraire du coup t'as des modèles, des gens qui représentent pas du tout l'idée que t'as par exemple de la synchro idéale ?

CD :

Je vais être très honnête. (Rires)

MV :

T'as le droit.

CD :

Après c'est pas que physique, c'est plus mental, mais pour moi Pamela Fisher c'est l'archétype anti synchro. Mais pas par le physique hein, le physique je m'en fous, mais c'est plus par rapport à sa mentalité, son état d'esprit pour moi c'est vraiment quelqu'un que je rejette complètement.

MV :

Est-ce que tu pourrais dire qu'en général t'aimes bien manger ?

CD :

Oui, vraiment.

MV :

Est-ce que tu te prives beaucoup dans la vie de tous les jours ?

CD :

Maintenant, non. Je me prive plus beaucoup. Je me prive parce que j'ai beaucoup d'intolérance, je suis allergique à beaucoup de choses et du coup c'est un peu plus ça qui me prive que juste l'aspect manger.

MV :

C'est pas forcément l'aspect perdre du poids ?

CD :

Non. C'est plus l'aspect je peux plus manger tout comme avant.

MV :

Ok très bien. Et quelle importance du coup accordaient tes parents à l'alimentation ? Quand toi t'étais sportive par exemple ?

CD :

Pas énorme, enfin ma maman a toujours cuisiné très sainement, elle a toujours fait des plats équilibrés, même quand Mélanie venait à la maison pour manger, parce que quand on était petite on faisait souvent ça, elle venait à l'entraînement avant de manger, elle bouffait ses Babybel elle était contente (rires). Bah finalement mes parents regardaient pas trop ce qu'on mangeait, ils mettaient sur la table des trucs, on mangeait ce qu'on avait envie et pis après on partait à l'entraînement enfin.

IS :

Tu dis que ta maman préparait des choses sainement, mais est-ce que quand t'étais petite... (réfléchit) durant ton activité bah quand tu pratiquais la natation synchro, est-ce qu'au fur et à mesure des années l'alimentation elle a changé à la maison ?

CD :

Non, quand on était petites, enfin on a toujours mangé tout avec mon petit frère, on a toujours mangé des légumes, on a toujours... enfin voilà il faisait une assiette hyper basique avec légumes, viande, féculents et pis ciao enfin voilà. Elle a toujours cuisiné comme ça.

MV :

Est-ce que tu considères que t'as eu un régime strict ou est-ce que t'as déjà eu un régime strict à cause du sport ?

CD :

Imposé par quelqu'un ou imposé par moi ?

MV :

Tu peux dire les 2 choses.

CD :

Imposé par quelqu'un non. Enfin pas en tant que tel, de manière induite oui, mais pas en tant que tel, on m'a jamais dit « non t'as pas le droit de manger ça » enfin y avait des sous-entendus, mais voilà. Et sinon, personnellement oui, je me suis déjà mis un régime très strict, mais je pense qu'on va revenir dessus.

MV :

Oui. Est-ce que dans ton entourage proche on t'a déjà fait des remarques sur ton physique ?

CD :

Quand je nageais non.

MV :

Du coup quand tu nageais pas du tout ?

CD :

Pas du tout, mais depuis que j'ai arrêté oui.

MV :

Est-ce que ça arrive fréquemment ?

CD :

Oui.

IS :

Est-ce que ça te dérange ces remarques ? Enfin je pense que ça dérange tout le monde hein, mais est-ce que t'apportes beaucoup plus d'attention particulière maintenant ?

CD :

Ça me touche parce que c'est mes proches qui me le font, enfin du coup le regard il est beaucoup plus biaisé quand on est un proche que quand on est quelqu'un qu'on connaît pas. Du coup, les personnes qui me connaissent pas se permettent jamais de faire des remarques sur mon physique enfin je me suis jamais trouvée en énorme surpoids ou quoique ce soit, mais du coup les personnes qui sont hors de mon entourage proche ne se sont jamais permises de faire des remarques et du coup je trouve c'est difficile d'entendre ça de la part de tes parents enfin... du coup voilà. C'est ça qui touche plus, qui fait plus de peine.

MV :

Et du coup est-ce que t'as déjà modifié ton alimentation pour faire plaisir à tes proches ?

CD :

Oui.

IS :

Mais pendant que tu faisais la synchro ou maintenant ?

CD :

Depuis que j'ai arrêté.

MV :

Ok donc pendant que tu nageais ça t'es jamais arrivé ?

CD :

Non jamais.

MV :

Ok, est-ce que ton entourage du coup t'a déjà encouragé à suivre une diète pendant que t'étais sportive du coup ?

CD :

Non, pas quand je nageais.

MV :

Ok. Et est-ce que tu pourrais dire que ton alimentation a changé depuis que tu as arrêté de nager ? Enfin arrêter... depuis que t'es plus à haut niveau on va dire.

CD :

Oui, alors déjà elle a beaucoup changé à partir du moment où je me suis blessée. Je me suis blessée au genou et du coup j'ai dû complètement arrêter tous sports pendant quasiment une année, enfin même un peu plus d'une année. J'ai pas eu le droit de faire aucun sport et du coup bah mon corps avait l'habitude de faire du sport 22 h par semaine et du coup bah forcément il avait faim, enfin je crevais la dalle tout le temps. Et bah ça a fait que j'ai pris beaucoup de poids à ce moment-là. Donc oui mon alimentation elle a... enfin elle a pas changé justement, mais du coup c'est mon corps qui a changé parce que j'avais pas changé mon alimentation par rapport à la dose de sport que je faisais si on veut bien.

MV :

Ouais. Et qu'est-ce qui a changé au cours de ta pratique, ton rapport avec l'esthétique du corps ?

CD :

Tout a changé.

MV :

Parce que quand t'étais petite tu m'as dit ta figure de référence c'était Natalia Ishchenko, donc une russe, est-ce qu'au cours de ta carrière sportive d'élite on va dire, est-ce que du coup t'as changé de figure de référence ? Est-ce que toi t'avais un rapport différent ?

CD :

À mon corps ?

MV :

Ouais.

CD :

J'ai toujours détesté mon corps. J'ai jamais eu un bon rapport avec mon corps. Ma figure de référence elle a pas changé, mais c'était mon corps que je détestais enfin c'était pas le corps des autres enfin c'était juste moi qu'avais un problème.

MV :

Est-ce que du coup tu as déjà essayé de faire des régimes pour ressembler à ces figures de références que t'avais toi ? Pour essayer de changer ton corps pour leur ressembler ?

CD :

Oui. Mais imposé par moi-même.

MV :

OK. Et à quel point tu pourrais dire justement que la synchro, enfin le sport, la natation synchronisée est restrictif au niveau de l'esthétique ?

CD :

Je pense qu'elle l'est énormément, parce que tout est basé sur tout le physique en fait. Tout est basé sur « est-ce que tu ressembles à ta partenaire ou pas ? » « Est ce que tu ressembles à ton équipe ? » « Est-ce que tu fais tâche ? » « Ah mince toi t'as des trop grosses cuisses, je peux pas te faire nager avec elles » « Oh toi je peux pas te faire ci parce que t'as ça » enfin tout est basé là-dessus en fait. T'es la première image que les gens ils vont voir quand tu vas marcher pour aller te mettre en place bah la première chose qu'ils vont regarder c'est ton corps. C'est pas comment t'es maquillée, c'est pas

ton maillot de bain, c'est ton corps. C'est voir la différence que y a entre ton corps et celui de ta pote. Enfin, finalement tout est basé là-dessus parce que si tout d'un coup y en a une qui a des plus petites jambes, et bah il faudra qu'elle soit plus haute, si toi t'as des trop grandes jambes bah finalement est-ce que tu dois te mettre plus basse pour être à la hauteur de ta pote. Enfin tout est basé sur ça en fait, tout est basé sur ça. Donc oui, le sport il est méga restrictif au niveau physique et pour ça je pense qu'il induit beaucoup de problème chez les jeunes filles.

MV :

Y a un moule en fait.

CD :

Tu dois rentrer dans le moule.

MV :

Il faut que tu rentres dans le moule pour que tu puisses performer en quelque sorte.

CD :

Exactement.

MV :

Est-ce que t'avais un problème avec ton alimentation ?

CD :

Oui moi oui ouais j'ai toujours eu un problème avec l'alimentation et je pense que c'est aussi pour ça que à la fin de ma carrière, finalement et je pense que c'est aussi beaucoup pour ça que à la fin de toutes les carrières de synchro les filles elles prennent énormément de poids parce qu'elles se sont tellement privées pendant des années et des années pour être dans le moule, dans le le cadre de référence de la synchro pour être si pour être ça pour être si pour avoir les cuisses de telle manière pour avoir le corps pour avoir le dos pour avoir les muscles et les machins et les trucs, puis en même temps être musclée, mais pas trop musclée parce que sinon si t'as trop de muscles tu es trop lourde bah tu peux pas aller sur les portés et enfin finalement tout était hyper relié et de tellement se priver de tellement faire attention à tout bah en fait ça crée une méga frustration je pense chez les chez les nageuses et du coup c'est pour ça que à la fin de beaucoup de carrière les filles elles prennent un poids qui est hyper impressionnant.

MV :

Est-ce que du coup t'avais déjà entendu parler par exemple de trouble du comportement alimentaire déjà dans ton entourage ?

CD :

Dans mon entourage pas.

MV :

Mais du coup, il y a aucun membre de ta famille qui a souffert une fois peut-être ?

CD :

Non pas que je sache en tout cas, mais après bah moi je l'ai beaucoup entendu parler dans mon métier enfin. (Mélania coupe la parole)

MV :

Maintenant du coup déjà après ta carrière sportive ?

CD :

Pendant que je faisais du sport j'en avais pas spécialement parlé je pense que y a beaucoup de choses cachées

MV :

Est ce que tu étais consciente des conséquences que pourrait avoir du coup la synchro sur des potentiels troubles alimentaires par exemple ?

CD :

Absolument pas euh j'étais tellement euh absorbée par l'idée que de toute manière j'étais trop grosse ben que euh j'ai jamais réfléchi plus loin que juste mon Dieu je suis trop grosse pour ce sport je vais jamais y arriver.

MV :

Est-ce que même une fois on va dire du coup t'as pris quand même conscience ?

CD :

Ouais à la fin en tout cas.

MV :

Est-ce que du coup ça t'as démotivé dans la continuation de cette pratique ou bien ça t'a rien changé ?

CD :

Je pense que ça a eu un impact, mais pas un impact direct sur moi même en fait je pense que de me rendre compte je pense me suis pas rendu compte déjà pendant plusieurs années de ce qui s'était vraiment passé pour moi, mais je me rends compte plutôt après enfin, je dirais que ça fait quelque chose comme 4 ans que je me rends compte seulement que en fait tout ça, ça a créé un mini monstre en moi, un mini monstre qui a tout le temps faim et du coup puis qui en même temps déteste la nourriture qui a un rapport hyper compliqué avec toute l'alimentation et du coup bah en fait quand je m'en suis rendu compte j'ai pas arrêté ma pratique du sport, mais j'ai arrêté de donner des cours enfin ou quasiment en même temps j'ai arrêté de donner des cours parce que finalement j'avais pas envie d'encourager ce mouvement-là parce que moi j'aimais ce que je faisais et je sais que les enfants que j'entraînais, aimaient ce qu'ils faisaient, que j'ai jamais fait aucune remarque sur un corps ou sur quoi que ce soit, comme j'avais pu en entendre des fois par certains de mes entraîneurs, mais juste de savoir que je favorisais ça en fait ça me dérangeait c'est pour ça que j'ai arrêté. (confirmation de MV)

MV :

Est-ce que t'as remarqué du coup l'apparition de symptômes des troubles du comportement alimentaire ?

CD :

C'est pas moi qui les ai remarqués. (confirmation de la part de MV). Mais je sais pas vraiment quand est-ce que ça a commencé ou quand est-ce que ça s'est terminé enfin pour moi ça s'est jamais vraiment terminé et.. le début est méga flou et la personne qui les a remarqués, c'est une nutritionniste qui était juste venue donner un cours pendant un entraînement. Je faisais mon (réfléchi) c'était à l'époque ou Morgane est arrivée dans le club à peu près et que je pense devait être en chute libre (MV ajoute « peut être 2010 2011 ») comme ça je devais avoir 12-13 ans.

MV :

Okay, puis est-ce que du coup tu avais ressenti ces symptômes, quelque chose qui avait changé ?

CD :

Euh bah j'ai changé mon comportement face à la nourriture et puis surtout j'étais beaucoup plus fatiguée.

MV :

Okay.

IS :

Du coup tu as pris conscience ou.. ?

CD :

Non j'ai jamais pris conscience j'ai jamais pris conscience.. la conscience elle est venue beaucoup plus tard, mais sur le moment jamais j'ai pris conscience de ce qui se passait.

MV :

Donc du coup ça va rejoindre la question suivante.. à partir de quand en fait t'a jugé que ton comportement face à la nourriture euh n'était plus normal ?

CD :

Bah à partir de ce moment-là, mais à ce moment-là je le je l'ai pas jugé.. mais à partir de la, fin maintenant je sais que c'est à partir de là que mon comportement face à la nourriture n'a plus jamais été normal (MV acquiesce) et qu'il est toujours pas alors.

MV :

Est-ce que t'as souffert de cette alimentation ?

CD :

Ouais franchement oui parce que bah ça continue aujourd'hui enfin j'ai jamais un rapport normal avec la nourriture euh j'ai des pulsions, fin il y a rien qui va avec la nourriture en tant que telle.. autant j'adore manger autant c'est mon ennemi à la fois enfin c'est hyper compliqué finalement

MV :

Et est ce que t'as identifié du coup des changements sur ton corps, déjà à ce moment-là ?

CD :

A ce moment-là (souple).

MV :

.. quand t'as identifié à ce moment ?

CD :

(souple) franchement ça a été compliqué d'identifier des changements sur mon corps parce que j'étais tellement aveuglée par ce que j'étais en train de faire que finalement je me rendais même pas compte de ce qui se passait au niveau de mon corps fort fin je regardais juste mon reflet dans le miroir, mais mon reflet dans le miroir il était méga

biaisé, il était juste pas du tout en rapport avec ce que, avec la personne qui avait vraiment dans le miroir.

MV :

Mmh, comment est-ce que tu t'es sentie du coup face à cette situation ?

CD :

Franchement je ne sais pas parce que je me rendais tellement pas compte que enfin pas personne s'en est vraiment rendu compte enfin j'étais un peu toute seule dans mon truc, mais en même temps je me sentais pas mal puis en même temps je me sentais pas bien enfin j'étais juste un peu toute seule, mais sans vraiment l'être parce que c'est juste que personne ne remarquait ce que je faisais et puis ben...

MV :

Du coup est-ce que tu as déjà essayé quand même de demander de l'aide autour de toi ?

CD :

Non jamais.

IS :

Même pas ta maman ou.. ?

CD :

Non. Personne.

MV :

.. mais parce que t'en ressentait pas le besoin fin, t'avais peur de, comment dire, est ce que t'avais peur d'en parler ou ?

CD :

Non c'est que je ressentais pas le besoin.

MV :

Okay, euh est-ce que du coup, quand la nutritionniste t'as identifié du coup ces troubles du comportement alimentaire, est-ce que t'as essayé d'en parler à ton entraîneur, est-ce — que ton entraîneur t'a dit quelque chose ?

CD :

(Elle rigole) Non, jamais.. il faut savoir que je suis pas quelqu'un qui parle trop de ses problèmes fin (rire nerveux) même si, j'ai un problème en général j'en parle pas donc ben voilà enfin juste je garde pour moi et même si on me dit ah t'as ça fait attention bah en fait finalement je vais faire tout sauf faire attention parce qu'on me dit de faire attention.

IS :

Mais justement, est-ce que ton entraîneur en parlait ?

CD :

Non l'entraîneur en plus c'était chouette, fin c'était une bonne entraîneuse donc fin c'est juste sorti de rien, après il y a eu beaucoup d'entraîneurs qui sont arrivés et qui nous ont fait des remarques sur notre poids fin voilà, ça on a eu, on en a eu plus qu'un, mais en l'occurrence à cette époque là c'était pas une de celle qui m'a fait des remarques sur mon corps donc c'était juste moi et ma lubie et puis ben finalement je n'en ai jamais touché un mot ou quoi que ce soit.

MV :

Mmh. Est-ce-que du coup t'as réussi à en parler au moins à tes copines celles avec qui tu nageais ou même pas t'as vraiment garder ça pour toi ?

CD :

Non pour moi.

MV :

.. est-ce que t'avais peur qu'elles te jugent aussi si t'avais pas qu'elles te jugent ou bien sinon

CD :

Non j'avais juste pas envie d'en parler fin, juste j'étais dans mon truc et je me suis dit une fois que je serai plus maigre ça ira mieux et puis voilà..

IS :

Mais en gros t'étais aveuglée quoi ?

CD :

Ah ouais complètement j'avais les œillères des chevaux là j'ai fait mon truc et j'ai avancé.

IS :

Ouais okay.

MV :

.. euh est-ce que dans tes connaissances est-ce que t'étais la seule sportive du club à avoir des soucis d'alimentation ?

CD :

Honnêtement je ne sais pas, mais je ne pense pas enfin je pense qu'on a tous eu des problèmes avec l'alimentation et que on a tous un peu ce rapport haine, amour avec la nourriture et que tout tout prend source en fait dans le sport et tout prend source dans la manière dont on nous dit les choses dont on nous transmet des informations et c'est ça le problème je pense et du coup factuellement non (réfléchit), mais de par dessous je pense qu'il y en a eu plus qu'une, ouais.

MV :

Mhmh. Et pis, euh... Est-ce que t'en as, vu que tu m'as dit que c'était toi qui voulait t'imposer les régimes (Confirmation de la part de CD) comment est-ce que tes parents ont réagi au fait que tu veuilles faire des régimes ?

CD :

(Soupir) J pense qu'ils ont même pas remarqué. Fin en fait j'ai juste diminué tellement petit à petit les portions que je mangeais pis je leur disais « mais j'ai pas faim, j'ai pas faim, j'ai pas faim, j'ai pas faim » que finalement ils se disaient, mais c'est bizarre pourquoi est-ce qu'elle a pas faim ? Mais ils ont juste dit « okay ben si elle a pas faim on va pas la forcer à manger », fin ils ont jamais été comme ça à nous forcer à quoi que ce soit à part à toujours goûter un p'tit peu parce que même si t'aimes pas les brocolis ben tu goûtes quand même un p'tit peu tes brocolis. Mais sinon fin j'veux dire ils ont jamais été du genre à me forcer à manger parce que j'avais pas faim. Et du coup ben tout est parti un peu de là en fait, à chaque fois je disais « ah pas trop j'ai pas faim » et pis ils me disaient « mais t'as mangé quoi ? » fin parce que il faut savoir aussi que quand tu rentres pas forcément à midi, fin parce que l'école elle était loin de la maison et tout, pis que t'allais direct à l'entraînement après, ils disaient « ah, mais t'as mangé quoi à 16 h, c'est trop bizarre, pourquoi t'as pas faim ? » ben ils se disaient juste que j'avais mangé un gros 16 h pis ils se rendaient pas compte en fait que juste j'étais en train de me sous alimenter.

MV :

Mhh. Et pis est-ce que du coup, comment est-ce qu'ils ont réagi ? Parce que du coup je pense que la nutritionniste a parlé avec tes parents par la suite ou même pas ?

CD :

Non non

MV :

Okay donc tes parents étaient pas au courant.

CD :

C'était juste à l'intérieur du club et mes parents ils ont jamais été au courant. Enfin maintenant ils savent très bien que j'ai un rapport hyper compliqué avec la nourriture et que fin que c'est très difficile pour moi de eum... de pas forcément de parler de ça parce que ça va j'suis encore assez à l'aise d'en parler, mais juste de mhh des fois de me nourrir c'est hyper compliqué parce que je — j'ai des — j'ai des mégas envies je enfin voilà c'est hyper compliqué de trouver une alimentation qui est normale alors qu'elle l'a jamais été. Fin qu'elle l'a plus été depuis que j'ai 12 ans quoi.

MV :

Mh. Du coup est-ce que ces problèmes d'alimentation ils ont engendré pas mal de conséquences sur la suite de ta carrière ?

CD :

Ben j'pense. Honnêtement je pense. Parce que ben après euh j'ai été beaucoup blessée, j'ai eu des problèmes de genou, des problèmes de cheville, fin voilà des des trucs où tu te dis ouais bon ben c'est quand même vachement bizarre que à 15 ans elle ait des problèmes de genou quoi c'te gamine fin... C'est illogique comment est-ce qu'elle peut se blesser dans une piscine ? Encore si je faisais du ski ben oui logique fin tu peux tu peux te t'exploser le genou au ski, mais fin j'veux dire j'faisais de la natation c'était hyper bizarre que tout d'un coup j'ai des genoux qui partent en steak et pis des chevilles qui me disent « tchô bonne » fin voilà j'pense que quand même l'alimentation et surtout le fait de me sous alimenter a clairement engendré une conséquence pour la suite de ma carrière quoi. Elle a engendré toutes ces blessures finalement.

MV :

Et pis du coup est-ce que t'as changé ta vision que t'avais sur la synchro...

CD :

Ouais, ouais parce que...

MV :

... suite à ces problèmes ?

CD :

Ouais honnêtement ouais. Ça a tout changé parce que, parce que finalement cette espèce de mh comment dire... Cette espèce de de culte du corps parfait fin j'arrive de moins en moins à comprendre et pis finalement ça crée des mégas discriminations fin tout est, tu dois aller dans une case pis si t'es pas dans cette case ben ça veut dire que tu peux pas aller plus loin, tu peux pas aller dans les élites parce que ça veut dire que t'es t'as trop de poids et fin finalement c'est de la discrimination pure et dure et j'me suis complètement détachée de ce sport en fait au fur et à mesure.

IS :

D'accord, mais euh t'as pas arrêté pour autant ?

CD :

Non parce que je le fais pour moi là.

IS :

Okay.

CD :

Parce que, j'le fais parce que j'aime bien, j'aime aller dans l'autre j'aime nager, j'aime faire mes trucs et pis que maintenant j'ai un autre regard là dessus et que du coup maintenant que mon regard il a changé et que je fais plus ça pour la performance, mais juste pour le plaisir et le bien-être, ben c'est plus la même chose. J'ai plus ce besoin d'être parfaite tu vois ?

IS :

Okay ouais.

MV :

Est-ce que pour toi y'a un lien entre justement la pratique de ce sport spécialement et ton comportement alimentaire ?

CD :

Oui. Ben pour moi il a tout créé. Même si mon imagination eum a créé euh une sorte de de fille énorme dans le miroir, en en fait finalement tout était dû aux remarques qu'on peut entendre au fur et à mesure de notre carrière de coachs qui nous disent « Ah euh quand même tes cuisses, t'as des bonnes cuisses hein ! “Mais sauf que les « bonnes cuisses » tu sais très bien que ça veut dire des grosses cuisses. « Ah ce serait ptêtre bien qu'on fasse un petit peu de course à pied pour essayer que tu perdes un petit peu des fesses » euf fin tu vois tout un peu des trucs induits pis finalement on te le met dans la tête et pis ça te reste. (Renifle).

MV :

Et du coup comment est-ce, qu'est-ce que tu pourrais proposer pour euh justement prévenir ce genre de problèmes du coup dans le, dans ce sport ?

CD :

Moi j'pense que ce qui est super important c'est d'en parler et surtout essayer de le dépister chez les plus jeunes, parce que finalement ça débute très tôt. Fin ça peut débiter très tôt. Et d'essayer de le dépister et d'en parler avec les plus jeunes, peut-être avoir des psychologues qui sont, qui sont sur place pour pouvoir essayer de déterminer si effectivement y'a un y'a un enfant qui a un un, une relation conflictuelle avec la nourriture ben j'pense que c'est vraiment la base et que chaque club devrait faire ça hors j'pense ça coûte trop cher et du coup ils veulent pas faire ça du coup j'imagine, mais bon...

MV :

Mh. Ouais.

CD :

Et après j'pense que chaque parent... Si l'enfant est, est très jeune, j'dirai en dessous d'une dizaine, douzaine d'années j'pense que ça se remarque plus que chez une enfant de 15 ans, fin chez une adolescente de 15 ans qui est pas à la maison à midi pour manger, qui est pas à la maison à 16 h pour faire les les goûters, qui est pas, qui rentre à la maison à 21 h 30 parce que l'entraînement fini à 21 h pis que à ce moment là elle mange pis elle dit ben « ah j'ai pas très faim, mais tu vois c'est parce que j'ai fini l'entraînement y'a 15 minutes et pis du coup ben mon corps il est encore en train de brûler donc j'ai pas faim » fin à trouver toutes les excuses du monde pour pas manger.

ça c'est j'pense que c'est difficile pour les parents de dépister, mais que quand on quand ils sont petits les parents ont plus de facilité à dépister des troubles du comportement alimentaire chez un enfant.

MV :

Donc en fait ce que tu dis c'est qu'il faudrait qu'il y ait un meilleur encadrement déjà au niveau des clubs et encore, j'pen —, j'imagine encore un meilleur encadrement pour les athlètes d'élite ?

CD :

Mhmm. Exactement. Exactement ouais. Et pis surtout que la mentalité du sport en lui-même évolue quoi, fin c'est pas parce que on a deux kilos de plus que que la copine que on est moins bon pis au bout d'un moment être musclée ça prend aussi des kilos. Fin voilà un peu changer toute cette vision qui a de la synchro d'avoir le corps parfait, d'avoir le corps le plus beau d'avoir, fin de toujours d'être dans la perfection en fait on, un humain n'est pas parfait donc ça sert à rien de vouloir le rendre parfait.

MV :

Et pis est-ce que d'après toi justement ces troubles du comportement alimentaire c'est un phénomène exceptionnel dans la synchro ou bien c'est quelque chose qui est très répandu.

CD :

J'pense que c'est très répandu. Mais que c'est encore beaucoup passé sous silence, parce que c'est plus facile, parce que y'a beaucoup de gens qui veulent pas prendre leur responsabilité face à ça, beaucoup de coachs qui veulent pas s'avouer que mh que ils ont créé ça, que c'est eux qui sont à l'origine de tout ça. Et que fin voilà j'pense que y'a encore beaucoup de choses qui se passent sous silence et que c'est encore vachement secret tabou d'en parler.

MV :

Ouais.

CD :

Donc voilà.

MV :

Écoute nous je pense qu'on a toutes les questions, je sais pas si Inès tu veux rajouter quelque chose, peut-être une question.

IS :

Non pour moi c'est tout bon. Merci beaucoup en tout cas.

CD :

Avec plaisir.

MV :

Je je sais pas si ça a été, tu as pas été trop...

CD :

Non. Moi j'pense que c'est important d'en parler au bout d'un moment et c'est important de mettre un peu en lumière et j'trouve que c'est cool que vous fassiez un travail dessus, parce que, parce que déjà y'a pas grand monde qui connaît ce sport, mais surtout y'a pas grand monde qui connaît les dessous du sport et qui connaît un peu l'envers du décor, de tout ça, de « oh wow elle a des paillettes et un maillot de bain avec des paillettes ha ha ha c'est pire drôle et elle fait de la danse dans l'eau » fin, nan j'pense que ça va beaucoup plus loin et que c'est beaucoup plus vicieux comme, comme, comme affaire.

MV :

(Acquiesce)

CD :

Et que c'est pas mal de déterrer aussi un peu nos morts et de déterrer nos, ce qui ce qui nous dérange, et ce qui nous hante encore aujourd'hui fin j'veux dire hein c'est pour pour rien fin je parle pour moi hein, mais que j'ai toujours euh une relation super difficile avec la nourriture, que j'arrive pas à m'améliorer —, m'alimenter normalement et qu'à chaque fois je me dis « oh mon dieu j'ai mangé ça », mais seigneur, alors que sur le moment j'en ai envie, fin voilà après j'me dis bon ben okay là faut que je mange que des légumes pendant 3 jours, mais quoi c'est quoi ça fin, voilà. Mais c'est bien d'en parler j'pense.

MV :

En tout cas merci beaucoup.

IS :

Merci.

CD :

Avec plaisir.

IS :

Et bonne continuation !

Entretien numéro 3 :

Nom de l'enquêtée : Cindy Soares (nom d'emprunt)

Noms des enquêtrices : Mélanie Valenzuela et Inês Santos

Durée de l'entrée : 46:30

MV :

Voilà donc je vais commencer du coup avec la première question : est-ce que tu pourrais un peu te présenter brièvement ? Donc ce que tu fais actuellement, quelles sont tes études... Si tu travailles, qu'est-ce que tu fais comme travail, tes centres d'intérêts... Et puis, tu pourrais aussi un peu me décrire en quelques mots, comment tu es au niveau caractère, comment est-ce que tu te définirais comme personne?

CS:

Ok. Alors là je suis en 2ème année de Bachelor en Chimie à Genève. J'entraîne à côté de... Bah de la natation synchro... Euh artistique. J'entraîne les... Fin, je suis responsable des groupes des Loisirs. Et donc c'est à peu près tout ce que je fais à côté. Mes centres d'intérêts... (réfléchit) Et bah c'est beaucoup la synchro ! Après j'me suis ouverte un peu à d'autres sports comme le ski, le vélo, nager pour moi-même, etc... Mmm... Si je dois me décrire comme personne (réfléchit)... ça serait... je dirais que je suis plutôt une personne calme, plutôt posée... mais j'peux être très stressée dans des moments de... où y'a beaucoup de choses, de stress, etc... Donc je peux très vite passer dans le côté stress. Et puis, ouais... je pense que c'est tout... Je devais dire autre chose ?

IS :

Non c'est tout bon.

MV :

C'est tout bon !

CS:

Ok.

MV :

Alors quand et où est-ce que t'as commencé la natation artistique ?

CS:

J'ai commencé à Genève, dans un club qui s'appelait *Synchro genevoise* un truc comme ça. En 200... J'avais 6 ans... (réfléchit) En 2004 je crois... En 2002 ! 2002 ! J'ai eu 6 ans en 2002, ouais. Donc voilà, j'ai commencé très jeune à Genève.

MV :

Comment ça se fait que t'aies commencé la natation synchronisée ? Qu'est-ce qui t'a attiré dans le sport ?

CS:

Alors... une cousine éloignée ou j'sais pas quoi faisait ou avait regardé... Non, faisait ça en Espagne et on avait regardé. Et je faisais beaucoup de sport à côté, fin comme de la danse, la natation... qu'est-ce que je faisais d'autre ? (réfléchit) Enfin plein de choses ! Et c'était un des sports qui regroupait tout ce que je recherchais dans un sport.

MV :

Ouais. Du coup quel est le meilleur niveau que tu as atteint en synchro ?

CS:

Euh... les Élités, équipe suisse... équipe nationale Élités.

MV :

Ouais. Donc les grandes compétitions internationales...

CS:

Ouais ! Les Mondiaux, d'Europe,... tout ce que tu veux.

MV :

Ok, très bien. Est-ce que du coup tu pratiques toujours à côté ? Pour le plaisir ou même pas ?

CS:

Alors quand il y avait pas le COVID, oui j'allais nager. Parce qu'à côté de mon école, j'ai la piscine des Vernets et, à mes pauses de midi, je pouvais aller nager pour moi. Mais depuis qu'il y a le COVID, que l'école est fermée et que les piscines sont fermées... bah c'est plus complexe ! (rires)

MV :

Ok (rires) Du coup tu m'as déjà répondu plus ou moins à la question... Mais du coup t'as pratiqué d'autres sports à côté ? T'arriverais à me faire une liste ? Tu m'avais dit danse, natation...

CS:

Alors dans danse... il y avait différentes danses. J'ai fait de la danse classique, du rock, ensuite j'ai fait aussi... donc la natation, j'ai fait aussi de la... qu'est-ce que j'ai fait d'autre ? Du patinage artistique... euh... qu'est-ce que j'ai fait ? Je crois que c'est à peu près tout... Ah bon j'ai fait du ski ! Mais en hiver du coup, mais c'était pas en club, c'était des sortes de camps de ski. Puis, après j'ai fait du piano. Fin, de la flûte et du piano.

MV :

Ah ouais. Tu as quand même eu le temps de faire de la musique aussi à côté !

CS:

Ouais ! C'était une obligation qu'on avait chez nous. C'est qu'on devait pas que faire du sport ! On devait aussi faire un instrument.

MV :

Ah ok. Et du coup est-ce que les membres de ta famille pratiquent ou ont pratiqué aussi du sport ?

CS:

Alors oui, mon papa a fait beaucoup de ski puisqu'il habitait dans le Valais donc... c'est un peu obligatoire de savoir skier au Valais. Et ma maman a fait de la danse, fin des claquettes. Donc voilà... Et mes frères, si c'est intéressant ou pas, ils ont fait du hockey, y'a un qui est passé par le waterpolo, l'autre par le foot... Ils ont fait un peu de tout. Ils ont même fait du judo petits, fin voilà.

MV :

Ah ouais, pleins de sports différents ! Est-ce que du coup l'un d'eux a pratiqué à haut niveau ou c'est resté plutôt dans le plaisir ?

CS:

Alors c'est beaucoup resté dans le plaisir. Et dans le hockey, ils ont quand même atteint un bon niveau, mais ils ont arrêté tous les 2 à l'âge de 18 ans, bah pour des questions d'études, qu'après ça demande beaucoup... beaucoup d'entraînement.

MV :

Ouais. Ok, très bien. Est-ce que du coup tes frères, qui ont fait pas mal de sport, ont aussi fait de la natation ? Ou tes parents ont fait de la natation ?

CS:

Alors aucun de mes parents ont fait de la natation étonnamment. Bah ils savent nager par contre, mais mes parents ont tenu en fait à ce qu'on sache se débrouiller dans l'eau si jamais un jour on tombait dans l'eau. Du coup on a tous fait bébés nageurs et on a tous un début de natation pour savoir se débrouiller... savoir un minimum nager dans l'eau quoi. Mais les 2 ont arrêté jeunes je crois. Je sais pas exactement quel âge, mais...

MV :

Ouais, mais ils sont quand même passés par l'étape natation.

CS:

Natation de base. Oui, exactement.

MV :

Du coup est-ce que tu pourrais me dire ce qui te plaît particulièrement dans la synchro ? Est-ce que c'est plutôt l'aspect artistique, fin esthétique ? Est-ce que c'est plutôt la performance ? Ou plutôt le fait de rester en bonne santé ?

CS:

Alors c'est un mix de tout. Et j'ajouterais aussi beaucoup l'esprit d'équipe. Comme c'est un sport principalement d'équipe à la base. C'est beaucoup ça. Le fait de se retrouver en groupe, d'avoir une passion commune et d'avoir un but commun. C'était beaucoup pour ça. Garder en forme ça restait que j'aimais ce sport du coup c'était un avantage, mais c'était pas pour ça que je le faisais. Et l'autre... c'était le côté artistique que tu disais ? Bah j'ai toujours beaucoup aimé les trucs artistiques, qui utilisent la musique, etc... Donc ça oui, c'était un... Mais c'était pas ma motiv... Ma motivation première c'était aussi ce côté performance et ce côté aussi bah se retrancher dans ses limites avec des personnes. C'est juste des moments magiques.

MV :

Ouais. Est-ce qu'en général t'aimes bien prendre soin de toi ? Genre à la façon de t'habiller, te maquiller...

CS :

... (rires) Je me maquille peu, très peu, mais j'aime quand même prendre... bah dans le sens où je choisis pas mes habits au hasard. Bon ok, j'suis en survêt aujourd'hui parce que je suis chez moi, mais... dans le sens, j'aime bien regarder la météo, comment je vais m'habiller... genre je mets pas un t-shirt vert avec des chaussures rouges ou des trucs comme ça. Et je prends... enfin je sais pas si ça compte, mais je prends soin de ma peau avec de la crème.... Sous la douche, je mets un masque pour les cheveux. Enfin, je prends le temps de... de me faire du bien, mais alors le maquillage... L'apparence extérieure peut être que je fais pas autant attention que certaines personnes, mais j'aime bien prendre soin de moi.

MV :

Mais t'as quand même l'intention de prendre soin de ton corps même si ça ne passe pas forcément par le maquillage...

CS:

Oui, exactement.

IS :

Est-ce que tu peux dire que la synchro justement elle t'a rentrée dans cet univers de prendre soin de toi ? Fin, si... Est-ce que la synchro a eu un impact sur ta façon de prendre soin de toi ? Je sais pas si tu m'as comprise...

CS:

Oui, oui, j'ai compris. Alors, je pense que l'impact que ça a eu, parce qu'aux compétitions on doit vraiment donner une image extérieure où on doit toutes être pareilles, etc... Donc l'impact que ça a eu c'est que j'ai su comment faire pour, par exemple, prendre mieux soin de moi, de mon apparence, etc... Le seul truc que c'est que ça c'est seulement aux compétitions. Aux entraînements, on a pas forcément le côté où on doit prendre soin de soi, c'est justement... on maltraite un peu notre corps. Mais ça m'a aussi appris, si tu veux le fait de maltraiter, ça m'a appris le côté où... après j'avais vraiment envie de me repo... Fin de prendre soin de moi. Dans le sens où j'ai... pendant 5h, par exemple, j'étais dans l'eau, fatiguée et des courbatures... après j'allais sous la douche et c'était vraiment... Je prenais le temps de prendre soin de moi à ce moment-là. Je pense que ça a eu un impact dans le sens où maintenant... Genre ça me fait du bien. Genre on va dans les deux extrêmes quoi.

MV :

Ouais. Et selon toi, en fait, quelle est la figure de référence qu'on a, au niveau esthétique, du coup dans la synchro ?

CS:

Alors... celle qu'on m'a toujours inculquée depuis que je suis petite, c'est censé être grande, fine mais musclée, souple, plein de choses comme ça... Mais c'est en train de changer ! On est en train de... de vivre un peu un virage. Et on essaye de prendre tout ce qu'on a et on a besoin de tout le monde, de tous les corps possibles et tout. Mais c'est vrai qu'il y a encore beaucoup cette image où on a besoin d'être toujours... On m'a toujours dit : t'es trop petite, faut que tu sois comme-ci, faut que tu sois comme ça et donc du coup c'est possible que ça affecte beaucoup le mental.

MV :

Ouais... Est-ce que, par exemple, tu as le souvenir, toi, qu'on disait en prenant une fille pendant une compétition : ah tiens cette fille-là c'est à celle que tu devrais ressembler ! Dans le sens où tu devais entrer dans ce moule pour pouvoir performer ?

CS:

Exactement. On nous a déjà beaucoup comparé à beaucoup de personnes. Et après ça dépend des coachs en fait... C'est surtout ça. Fin, ça dépendait... Les coachs qui étaient éduqués à l'ancienne... Bah ils ont beaucoup comparé à des filles modèles, que ce soit en Suisse ou même les équipes nationales... Les autres, les Russes. Et donc... Pas dans le bon sens du terme ! C'est pas : faudrait que tu fasses comme elles, mais faudrait que tu sois comme elles... Physiquement et ça... On nous a... Malheureusement ça fait partie des choses qu'on a beaucoup subi.

MV :

Ouais. Est-ce que du coup, au contraire, tu as des modèles, dès que tu les regardes, par exemple, tu dis : ah elle pourrait pas faire de la synchro, toi ?

CS :

Alors moi, personnellement, j'me dis que tout le monde peut le faire. C'est une question de motivation et ce que j'ai... ce que je pense que je vais répéter tout au long de ma carrière d'entraîneur c'est que le corps d'un athlète ça reflète l'entraînement de l'entraîneur. Donc du coup tu peux t'en vouloir qu'à toi-même si t'as pas tes athlètes comme tu voudrais qu'ils soient. Fin, ça après c'est ma vision personnelle. C'est vrai qu'il y a beaucoup d'entraîneurs qui diront : non, elle est pas faite pour faire la synchro... trop petite, trop grosse, trop si, trop ça...

MV :

Ok. On va passer un peu du côté nourriture. Est-ce qu'en général t'aime bien manger ?

CS :

Oui. Oui, oui. Alors je suis très bec à sucre et le salé, genre plus tout ce qui est chips, frites... ce genre de choses. (rires) Moins viande, si c'est la question.

MV :

Ouais, non, mais c'est très bien. Et est-ce que tu te privas de beaucoup de choses dans la vie de tous les jours ? Est-ce que tu fais attention un peu à ce que tu manges ?

CS :

Alors je faisais attention quand je nageais, parce qu'on m'a demandé de faire attention, mais maintenant non, je fais pas attention, je fais juste attention à équilibrer mes repas. C'est-à-dire à pas manger des chips quoi. Si je veux manger des chips, je vais pas m'en priver, mais derrière je ferai attention à avoir un repas équilibré quoi.

MV :

Ouais. Donc tu m'as dit du coup tu mangeais pas de viande, c'est une question...

CS :

C'est pas que j'en mange pas, j'en mange peu parce que je suis très compliquée niveau viande, y a beaucoup de trucs que j'aime pas en fait. Donc j'en mange quand même, par exemple du poulet grillé j'en mangerais quand même, mais y a pas mal de trucs que j'aime pas en fait.

MV :

C'est pas par conviction on va dire c'est juste le goût quoi ?

CS :

Non non, c'est vraiment que j'aime pas. Je suis compliquée en nourriture et niveau goût je suis compliquée.

MV :

Ok. Et quelle importance accordaient tes parents du coup à l'alimentation ?

CS :

Alors mes parents ont toujours veillé à ce qu'on s'alimente assez, ils nous ont jamais privé de rien, bon sauf quand t'es petit que tu veux des bonbons au magasin voilà... mais en soit ils nous ont jamais privé de rien et ils ont toujours veillé à ce qu'on mange assez et justement éviter qu'on mange pas. Après c'est clair que ma sœur a plus vécu des moments en lien avec ma mère, et moi j'ai moins vécu ça.

MV :

Ouais. Est-ce que tu peux dire si t'avais un régime strict pendant ta carrière sportive ou pas vraiment ?

CS :

Alors moi-même je m'en imposais pas, je faisais quand même attention à manger assez de féculents ou des trucs comme ça qui donnent de l'énergie, mais on m'en a pas imposé. Des entraîneurs nous en ont imposé et ça c'était des régimes poulet-salade quoi.

IS :

Et est-ce que ça te plaisait ? Enfin le fait qu'on t'impose quelque chose quoi.

CS :

Non ça m'a pas plu du tout parce que déjà j'étais assez âgée pour me rendre compte qu'on avait tous des besoins différents, et surtout mentalement c'était très dur parce qu'on avait enfin... en fait je mangeais pas à ma faim. Je mangeais pas à ma faim et

j'avais plus de force à l'entraînement et du coup c'est le cercle vicieux, t'as pas de force, après t'es mal dans la tête, t'arrive plus à manger. Non c'était vraiment, j'ai vraiment mal vécu quand on m'a imposé ce régime.

MV :

Est-ce que ton entourage proche t'a déjà fait des remarques sur ton physique quand tu nageais, est-ce que t'as déjà eu des remarques on va dire négatives où ?

CS :

Alors on m'a dit, à l'inverse de ma sœur je pense, on m'a dit « oh t'es squelettique » « oh, mais t'es trop maigre » des trucs comme ça. Genre dans le sens, je pense pas que c'était négatif, mais dans le sens on m'a dit « oh, mais moi je préfère une femme avec plus de formes, c'est plus joli » ce genre... Mais dans le sens je pense que c'était pas méchant de la part des personnes qui m'ont dit ça, c'était juste pour me faire remarquer que peut-être... après le problème c'est que côté sport on me disait l'inverse, l'entraîneur voulait toujours plus ci plus ça et du coup...

MV :

Ouais. Et ces remarques elles arrivaient fréquemment dans la vie de tous les jours ?

CS :

Ça arrivait par exemple pendant les repas, pendant que je mangeais par exemple on me disait « mais mange plus parce que t'es trop mince » ou « t'es trop maigre » ou je sais pas quoi. Et ouais, mais du coup, bon après je suis tombée un peu dans l'anorexie donc je suppose que c'était aussi une peur de la part de mon entourage que je refasse une rechute je pense. Mais du coup c'était assez violent des fois.

MV :

Ouais. Et du coup t'as déjà modifié ton alimentation juste pour faire plaisir à ton entourage ? Ton entourage ça peut être la famille comme ça peut être les entraîneurs...

CS :

Alors bah du coup pour les entraîneurs, j'ai dû le faire par obligation. Pour ma famille, je le fais, mais dans le sens où je me suis forcée à manger un peu plus de ce que... ils s'attendaient ou manger quelque chose que ils voulaient absolument que je mange, mais c'est pas arrivé vraiment très fréquemment par rapport à ma famille. Et par rapport aux entraîneurs, c'est juste qu'aux camps d'entraînement t'as pas vraiment le choix puisqu'ils vérifient ton assiette. Enfin ça dépendait lesquels, bien-sûr là je te parle toujours du côté négatif. J'ai eu des entraîneurs qui nous ont laissées... et qui nous ont

même dit l'inverse « mangez à votre faim », « c'est bien de manger », etc. Mais je pense le but de ton travail c'est de regarder plutôt le côté obligation (rires).

MV :

Ouais. Du coup on va passer à la question suivante, est-ce que ton alimentation a changé depuis que... enfin quand t'as commencé la natation synchronisée par rapport à la vie que t'avais avant, bon t'as commencé très tôt donc... au fur et à mesure de ta carrière ?

CS :

Ouais j'avouerais que je me souviens pas quand j'étais petite, c'est juste que après, au fur et à mesure qu'on grandit, que les entraîneurs te disent « ouais c'est bien de manger ça, faut que tu manges plus comme ci comme ça » bah du coup ça t'influence des fois au moment de faire ton repas, parce que j'ai quand même habité assez seule dans les derniers moments de ma carrière. Et ça m'a influencée au moment de faire mes courses ou comme ça. Mais de nouveau, les endroits où j'ai été le plus influencée c'était quand même les camps d'entraînements où je ne choisis pas.

MV :

Ouais. Et pis est-ce que tu pourrais dire que du coup ta vision par rapport à ton corps a changé au fur et à mesure de ta pratique, pour un peu plus t'orienter du coup au moule de la synchronette idéale quoi ?

CS :

Oui, bah inconsciemment je pense malgré que je savais que y avait des choses pas bien, etc. Inconsciemment bah tu te regardes quoi, t'es là « j'ai trop ci, j'ai trop ça » « je suis pas comme ça », oui non vraiment. C'est aussi une des raisons pour lesquelles je suis tombée dans le début de l'anorexie.

MV :

Ouais. Et à quel point tu pourrais dire que la synchro est restrictive à ce niveau-là ? Donc du coup côté physique...

CS :

Alors après... (réfléchit) En fait ce qui est très embêtant c'est que les gens ne vont jamais te le dire clairement, ils vont beaucoup t'influencer et ça va jouer sur ton mental sur les années en fait. Mais je pense que y a une... Enfin encore maintenant et c'est en train de changer, c'est ce que j'espère qu'on va changer, mais c'est assez restrictif dans le sens où faut être... ils veulent que tu sois d'une certaine manière sinon après on va juste dire « bah si t'as pas des (inaudible) là c'est parce que t'es comme ça »

MV :

Donc en fait ils posent la performance liée à ton physique ?

CS :

Ouais, exactement. Parce que par exemple j'avais je sais pas un (inaudible) moins haut que les autres, enfin je suis pas sûre que tu saches ce que c'est, mais on allait me dire « ah bah c'est parce que t'as pas de muscles dans tes jambes » ou « t'as pas assez travaillé » ou « t'as tes jambes trop courtes » ou voilà des trucs comme ça.

MV :

Ouais donc en fait, t'étais sans cesse dans la comparaison avec les autres.

CS :

Ouais y a une grande... mais y avait aussi dans les autres sens c'est que des fois les entraîneurs comparaient à moi et ça c'était aussi très pesant pour moi de... des fois ils disaient « ah bah regardez Cindy elle est comme ça » juste t'es là oui, mais c'est pas... c'était pesant.

IS :

Est-ce que y avait beaucoup de rivalités entre vous ?

CS :

Étonnamment non parce qu'après j'ai beaucoup été dans des équipes où ça nous a beaucoup soudées toutes ces histoires, c'était pesant parce qu'en dehors du fait des restrictions alimentaires, y avait aussi toutes ces histoires de y avait certaines filles qui étaient favorisées, etc. Du coup en fait le noyau de l'équipe ça nous a beaucoup soudées et on s'est beaucoup soutenues. On a toutes eu presque des problèmes alimentaires donc du coup on s'est beaucoup soutenues, dès que y en a une qui allait pas en essayant... non ça nous a justement fait l'inverse, ça nous a vraiment soudées.

MV :

Et du coup est-ce que tu pourrais dire que t'avais un problème avec l'alimentation ? Est-ce que la synchro t'a créé ce problème autour de l'alimentation ?

CS :

Oui clairement. Déjà 1 pour le début d'anorexie que j'ai fait à l'âge de 14 ou 15 ans par là autour. Et après t'es quand même sans cesse en train de réfléchir quand tu manges quelque chose, même inconsciemment hein, tu manges une glace après t'es là bon est-

ce que j'ai bien fait de la manger ? Est-ce que j'aurais pas dû manger autre chose ? Même si au final je me suis pas vraiment toujours restreint, on peut pas dire que je me suis mis des stop énormes, mais n'empêche tu réfléchis en fait tout le temps parce que tu manges.

MV :

Ouais. Est-ce que du coup t'avais déjà entendu parler des troubles du comportement alimentaire quand ça t'es arrivé ? Par ton entourage ou par...

CS :

Non, alors au moment où ça m'est arrivé non, mais du coup j'en ai entendu parler au moment où ça m'est arrivé et pis j'étais quand même assez jeune donc du coup c'était je pense difficile d'en entendre parler avant.

MV :

Ouais. Pis du coup est-ce que t'étais consciente des conséquences que la synchro aurait enfin pouvait engendrer ou tu t'es jamais vraiment posé la question ?

CS :

En commençant quand t'es jeune, etc. dans le truc tu te rends pas compte des conséquences et c'est au moment où tu prends la première fois en pleine face ce qui t'arrive que tu comprends les conséquences que ça a et après tu vas juste y poser dans la balance en disant est-ce que je continue ou pas ? Et pis ça va faire pencher la balance dans le négatif, mais y a quand même beaucoup de choses positives qui m'ont fait continuer toujours, mais en étant consciente donc ça m'a permis aussi de je pense me forger le mental et pis de me dire attention voilà ça arrive.

IS :

Si c'est pas indiscret, à quel âge t'as pris justement conscience de ce que tu faisais ?

CS :

Alors bah c'est au moment où ça m'est arrivé que j'ai fait mon début d'anorexie, mais par chance ma famille était vraiment... enfin on s'en est rendu compte très vite donc j'ai pu être très vite entourée par des psychologues et ça devait être... (réfléchit) je devais avoir 14 ans, par là autour. Ouais je devais avoir 14, enfin je sais plus je dirais entre 13 et 15 ans comme ça je suis sûre d'être tombée dedans.

MV :

Ouais. Pis quels genres de symptômes t'as ressentis ?

CS :

Bah en fait, je m'étais pas rendue compte parce que j'avais un stress tout le temps d'aller à l'entraînement et... j'avais ce côté où j'avais l'impression que en fait ma nourriture remontait et du coup en fait avant d'aller à l'entraînement je mangeais plus, mais après l'entraînement (cherche ses mots) bah du coup en fait avant d'aller à l'entraînement au départ c'était juste ce que j'avais mangé avant donc j'arrêtais de manger trop proche de l'entraînement. Et ça on m'avait dit c'est normal, ça arrive à tout le monde, faut pas manger trop proche de l'entraînement. Et en fait les heures montaient après au point où je loupais le repas de midi parce que j'avais l'impression que j'allais revomir mon repas de midi. Et pis en fait finalement même en mangeant rien je vomissais quand même à l'entraînement dû au stress, dû à la pression, etc. Et j'en étais arrivée à manger une pomme par jour ou un fruit ou une demie barre de céréale et c'était tout. Et j'arrivais pas à manger plus, mais ça s'est fait progressivement, mais assez rapidement ce qui a quand même pas mal alerté assez vite ma famille qui ont fait en conséquence pris un psychologue. Et j'ai pu être vite détectée et je pense plus t'es pris tôt en charge, et plus... (réfléchi) plus vite tu t'en remets et moins t'as de chance de retomber dedans aussi.

MV :

Pis, en fait à partir de quand est-ce que tu as jugé ou que tes parents ont jugé que ton comportement n'était plus normal ?

CS :

Bah je pense très vite parce que c'est arrivé, quand ils voyaient ma perte de poids et quand je tenais plus mes chorégraphies dans le sens bah t'as plus d'apports en énergies, je pouvais soit tomber dans les pommes, soit je pouvais vomir et puis je pouvais plus finir et je devais arrêter parce que je me noyais et donc là, là ça avait sonné la sonnette d'alarme et l'entraîneur avait juste dit « ouais elle est, j'sais pas, pas concentrée, elle est pas si pas ça » et là mes parents se sont dit ouais c'est pas possible et du coup je pense qu'en 2 mois ils ont direct remarqué et j'ai été vite prise en charge et j'ai même pas eu besoin d'arrêter le sport.

MV :

Mais par exemple c'est pas les entraîneurs qui ont dit à tes parents il faudrait..

CS :

(coupe MV) Ah non non

MV :

.. qu'il y a peut être un problème ?

CS :

Ah non non, elles se sont juste plaintes que j'arrivais plus à faire aussi bien, enfin juste elles.

MV :

Ouais, puis est-ce-que du coup toi t'as identifié des changements sur ton corps, est ce que toi t'as pu voir quelque chose ?

CS :

Alors sur le coup non moi je voyais pas de différence, je me, je, j'étais juste énervée, en fait c'était, c'était la cercle vicieux parce que je m'énervais contre moi même du coup ça me ça me stressait d'aller à l'entraînement parce que j'arrivais plus à faire et du coup bah ça me ça a coupé encore plus la faim et cetera c'était vraiment le cercle où et après euh, mais pas du coup j'étais encore plus stressée et cetera et cetera et bah au départ comme tout le monde tu nies, t'est là non c'est pas vrai tu mens puis oui j'ai mangé, tu jettes ta nourriture, des trucs comme ça et euh ça a été vraiment avec l'aide du psychologue et l'acharnement de sa part, car au départ j'ai refusé son aide et que je disais à mes parents, je suis pas folle et cetera, j'ai pas besoin et avec son acharnement c'est à ce moment-là que j'ai quand même pris conscience de là et après justement après plusieurs mois de travail et cetera j'ai là tout d'un coup où un jour je j'ai vu vraiment ça, mais c'est c'est pas moi c'est pas possible je ressemble pas à ça.

MV :

Ouais

CS :

Du coup ouais j'ai pris conscience plus tard.

MV :

Ouais, mais du coup comment tu t'es sentie du coup face à cette situation ?

CS :

Impuissante, parce que je j'arrivais pas à m'en sortir toute seule, mais dans le sens je voulais pas non plus parce que j'étais sûre que ça allait bien c'était juste moi le problème enfin ils sont eux ouais ouais c'était juste ma performance le problème et rien d'autre.

MV :

Ouais est ce que t'as essayé de chercher du coup de l'aide autour de toi ou bien du coup pas du tout ?

CS :

Non j'ai même refusé au début tu aimes refuser parce que j'étais là, je suis pas folle euh c'est juste que bah voilà ça je me disais bah c'est juste mes performances il faut que faut que je travaille plus, faut que je fasse le choix et puis me dire que je devais accumuler encore plus de travail de ce que je faisais ça me stressait, mais c'était juste voilà je j'ai pas cherché je l'ai même refusé parce que j'en étais pas consciente

MV :

Ouais, mais du coup est-ce que t'avais essayé de parler du coup une fois que tes troubles du comportement alimentaire ont été identifiés, est-ce que par la suite t'en as parlé à ton entraîneur en disant voilà si j'arrive pas à performer c'est à cause de ça ?

CS :

Ah j'ai jamais osé parce que ben c'est l'entraîneur que tu connais très bien (rire nerveux) euh j'ai jamais osé parce qu'il y avait un peu ce sujet de euh c'était euh tout le temps des réflexions envers les autres, tout le temps envers toi et cetera donc du coup fallait pas lui dire « non, mais en fait si j'ai un problème » c'était pas... et puis quand tu essayais de lui dire que t'avais un problème elle a dit ben résoud ton problème

MV :

.. euh donc en fait t'avais pas de soutien de sa part ?

CS :

Non, du tout du tout j'avais juste ma famille et puis moi-même j'en faisais un truc tabou parce que une fois qu'on l'a identifié je voulais juste pas en parler parce que c'est une question de honte, mais euh en fait j'sais pas exactement pourquoi, mais j'ai mis des années des années à en parler je pense ça doit faire 4-5 ans que j'en parle.

MV :

Du coup j'imagine que tu en a jamais parlé ni, on va dire tes coéquipiers ou peut-être tes amis en dehors de la synchro ?

CS :

Mais alors du coup j'en ai parlé avec mes dernières équipières parce que ben on avait toutes eu un peu des problèmes des troubles alimentaires et donc du coup bah ça on en avait parlé ensemble et du coup ça nous a beaucoup aidées ça nous a beaucoup soudées parce qu'on s'est rendues compte qu'on avait toutes tes problèmes qu'on avait toutes vécu la même chose dans le sens les entraîneurs qui (réfléchit) que c'était comment dire en fait tu te rends compte que ça vient beaucoup de l'entraîneur en fait, c'était pour l'entraîneur que tu le faisais et cetera et du coup on a beaucoup parlé alors entre nous, mais avant ça non je n'ai pas parlé à du coup il a ses filles là qui le savent euh peut-être mes amies très proches, mais ça fait que très peu d'années j'en parle et je pense que si avec tout ce qui se passe dans les médias ça ça nous a aussi un peu libérées.

MV :

Ouais et est-ce que tu du coup tu pourrais dire que c'était la seule sportive qui, de ton club qui avait des soucis avec l'alimentation ou maintenant quand tu regardes un peu en arrière tu dis Ah j'étais sûrement pas toute seule ?

CS :

Ah c'est sûr je suis pas la seule déjà rien que dans les 8 qu'on était, on a parlé on était 8 avec des problèmes euh j'ai entendu après dans l'équipe suisse fin il y a des filles de l'équipe suisse avec qui on en a parlé dans justement dans ma dernière année ou bah moi je m'étais plus libérée et cetera et il y avait plein qui parlaient en fait et et puis il y a eu euh à Zurich dont 3 cas d'anorexie dont un très grave donc euh ouais c'était c'était sûr c'est sûr, je suis pas la seule

MV :

Ouais et puis euh comment est-ce que tes parents ont réagi euh quand t'as commencé on va dire tes premiers régimes en quelque sorte, où tu mangeais plus du tout ?

CS :

Je pense que au départ j'arrivais à bien le cacher donc euh il m'a, ils ont pas réagi, mais dès qu'ils ont identifiés eux ils ont fait la meilleure chose à faire c'est pas à eux-mêmes de régler le problème et de m'envoyer chez ce psychologue du sport donc euh pour le coup pour moi euh je sais que ma sœur c'est pas été la même chose, mais pour moi ils ont bien géré je pense que ça les dépasse trop dans ce sens là où euh ne pas manger assez c'est fin c'est du tu dis peut être que je pense c'est plus facile à dire à quelqu'un d'arrêter de manger et euh de contrôler là, mais de forcer quelqu'un à manger ça devient ça devient presque l'impression de les gaver donc du coup euh du coup ils sont tout de suite aller voir quelqu'un

MV :

Ouais et est-ce que du coup tu peux dire que, du coup ces problèmes d'alimentation ont engendré des conséquences pour la suite de ta carrière sportive ?

CS :

Alors des conséquences oui, mais je pense euh des conséquences positives ou dans le sens où je m'étais rendue compte que j'aurais pour beaucoup d'entraîneurs j'aurais pas de soutien de ce côté là et donc il va falloir que moi-même je me renseigne que je fasse attention à, à ne plus retomber dans cette chose et à me protéger quoi, donc je pense que ça a été un côté positif, ça m'a rendue plus forte euh, mais je sais que à tout moment si j'ai plus envie de me battre euh j'ai pas beaucoup d'efforts à faire pour y retourner ouais et donc le côté de la conséquence négative c'est que heu ben par exemple quand j'ai eu des gros très gros échecs je me suis euh un peu laissée aller et je me suis dit pourquoi je sais que là dedans je peux y retourner à tout moment pourquoi pas quoi.

MV :

Mais maintenant au jour d'aujourd'hui est-ce que tu pourrais, enfin est-ce que tu te considères guérie complètement, on va dire de cette maladie parce que c'est quand même considéré maladie ou, ou tu sais que t'es toujours un peu limite et que tu pourrais retomber à tout moment ?

CS :

Alors je pense que je suis guérie dans le sens où euh bah je pense que je suis guérie, mais si je le veux je peux retourner dedans, pas facilement, mais ouais en fait ça dépend de ce qui m'arrive autour aussi donc je pense que je suis guérie, mais c'est pas irréversible.

MV :

Okay.

IS :

Mais tu dis, euh, mais est-ce que tu si tu tombes, si tu vois que tu es en train de tomber là-dedans est-ce que tu recherches, enfin est-ce que tu demanderais de l'aide autour de toi ou bien ?

CS :

Bah ça dépend ce que je cherche à faire en fait c'est si euh c'est c'est surtout lié à ce qui se passe autour de moi si euh je vois qu'il y a beaucoup de négatif qu'il m'arrive autour de moi et tout bah je pense que je chercherais pas de l'aide parce que euh d'un côté aller là dedans c'est un peu, c'est presque un jeu des fois de dire à je vais essayer de pas manger à ce moment-là et cetera et ça tu sais que ce genre de truc ça m'arrive quand y'a rien qui va donc je pense que si vraiment je veux enfin si vraiment y'a rien qui va je vais pas chercher de l'aide, après si je vois que c'est eux c'est quelque chose que je contrôle plus comme je dis je le contrôle, donc du coup si je vois et que c'est pas ce que je veux là je pense que j'essaierais, mais c'est très compliqué parce que tant qu'on n'est pas dans la situation on sait pas comment ça se passe.

IS :

Okay

MV :

Ouais du coup euh quelle vision tu as fin, tu as du coup de la natation synchronisée suite à ces problèmes alimentaires ? Est-ce que ta vision a changé par rapport au sport ? Est-ce que tu le vois différemment ?

CS :

Alors au sport lui-même non parce qu'en soi c'est pas le sport qui a fait tout ça, c'est vraiment mon entourage d'entraîneur qui a fait énormément la différence donc du coup j'étais révoltée contre mon entraîneur à ce moment-là, ce qui a fait que je suis partie aussi du club, mais euh et du coup euh enfin je sais pas j'étais pas fâchée contre le sport et j'avais, j'ai justement plus maintenant cette volonté de le changer en fait euh comment les entraîneurs doivent voir la situation en fait, et, mais en soi ma vision sport en soi n'a pas changé et je me suis même plus accrochée en me disant bah ça m'a fait ça, mais quand même beaucoup de bien au mental donc euh et ça je me suis rendue

compte que ça m'a rendue plus forte donc euh ça c'est assez ce côté là aussi du coup auquel je me suis accrochée je me suis dit euh j'ai pas fait tout ça pour rien je veux la performance et cetera et maintenant je sais les dangers que c'est et qui euh qui peut faire tout ça quoi.

MV :

Mais justement du coup vu que c'est quand même tes entraîneurs qui t'ont poussée à, vers ce genre de comportements, est-ce que tu penses pas que c'est aussi du fait que justement la synchro a cette vision de la synchronette idéale qu'il faudrait rentrer dedans, et du coup ben les entraîneurs pour que vous rentriez toutes dans ce moule bah ils vous obligent à faire certaines choses juste parce que le sport le demande ?

CS:

Alors moi j'pense que justement c'est là euh, c'est la grosse tromperie, c'est que les entraîneurs se justifient par ça, et donc c'est pas de leur faute selon eux. Mais seulement que la synchro c'est pas ça. La définition de la natation synchronisée c'est de la danse dans l'eau quoi on demande euh de faire plus haut des verticales d'aller plus j'sais pas dans l'artistique ou des trucs comme ça, mais jamais c'est écrit quelque part que y faut ressembler à ça. C'est juste que si tu veux y arriver, ben par exemple que si tu travailles beaucoup sur ta verticale c'est clair qu'après tu vas avoir les muscles des bras et des épaules bien gonflés etc. où tu vas être développée dans tes muscles. Mais jamais c'est écrit de la vie qu'il faut faire 1.80 avec 2 mètres de jambes euh être fine etc, super souple... c'est tout. Et j'pense que c'est là la grosse tromperie et dont les entraîneurs se justifient avec ça c'est qu'ils disent «ouais la synchro c'est comme ça» «il faut ressembler à ça» et non. C'est pas ça le problème. Et ça c'est l'ancienne définition. Donc en soit je me suis assez vite rendue compte de ça et donc du coup j'en ai jamais voulu à mon sport. Et c'est pour ça que j'suis restée dans ce sport. Et j'me suis dit que le gros problème c'était les entraîneurs. Enfin j'pense les entraîneurs et la vision en générale que les gens ont de la synchro.

MV :

Ouais.

IS :

Est-ce que, je me souviens plus si tu l'as dit, mais toi t'entraînes ?

CS:

Ouais !

IS :

Est-ce que t'en parles de ça à tes filles enfin des problèmes liés à ce sport ?

CS:

Alors dans le sens où maintenant j'suis avec les loisirs donc c'est euh c'est pas de la performance. Mais dans le sens où moi-même j'fais attention à pas euh essayer des les comparer et toujours essayer de donner des corrections, j'suis désolée pour l'aspirateur (rire discret), à pas donner des corrections, fin à donner justement des corrections vraiment liées au sport et pas euh tout d'un coup dire « ah bah ça c'est parce que t'es pas souple » j'vais lui dire « ben travailles ta souplesse de cette manière-là etc et ça ira mieux pour faire ça. Mais j'ai fait un travail sur moi même mais du coup j'ai été assistante l'année passée eum des performances, et j'ai dû arrêté j'ai plus voulu prendre (raclement de gorge) parce que à cause de l'entraîneuse qui entraînait fin j'étais assistante de cette entraîneuse, et elle était exactement tout ce que j'ai détesté comme entraîneur. A faire des remarques sur le poids, à faire des corrections non-constructives, à dire "mais toute façon c'est parce que t'es trop petite 'ou des choses comme ça et j'ai vu le mal qu'elle faisait aux nageuses, et j'ai essayé de discuter ben du coup quand je voyais une nageuse trop mal qui pleurait ou qui venait m'en parler euh essayer de lui donner des trucs pour essayer de de dépasser outre ça et essayer de ne pas détester ce sport. Mais du coup c'est à ce moment-là que j'en ai parlé avec des nageuses de performance.

MV :

Mhmh. Ouais. Et du coup comment tu penses, quelle serait la solution pour prévenir ce genre de problèmes selon toi ?

CS:

Former les entraîneurs. Former les entraîneurs et puis euh, ouais je pense que c'est là c'est le principal et euh informer les nageuses. Parce que ouais y'aura toujours des gens un peu stupides dans la vie et je pense que informer les nageuses, former et les entraîneurs et pis euh j'pense faire comprendre aux entraîneurs qu'ils savent pas tout. Parce que le nombre de, on a eu pourtant des comment on appelle ça des nutritionnistes qui sont venues en équipe suisse et là notre entraîneuse elle nous a juste dit 'Ouais, mais elle sait pas de quoi elle parle pour le sport'. Euh oui, mais t'es pas nutritionniste et pis cette dame elle savait qu'elle avait à faire à des personnes de l'équipe suisse donc des sportifs de haut niveau. Donc euh j'pense c'est important de former les entraîneurs, et faire attention à j'dirais pas les surveiller, mais ne pas prendre à la légère quand y'a des nageuses qui se plaignent parce que nous on a quand même fait une lettre d'équipe et ça a quand même mit 4 ans et demi à réagir donc euh j'pense déjà qu'on prend le

courage (parle à son animal de compagnie : 'Oh, mais alors Becky') j'pense que on prend le courage de parler euh même si on nous croit pas, au moins nous écouter. Donc voilà.

MV :

Ouais. Ouais ouais. Donc pis d'après toi du coup est-ce que ces troubles sont un phénomène général ou plutôt un phénomène très répandu ?

CS:

Alors maintenant, fin jusqu'à maintenant c'est très répandu, mais j'espère que ça va devenir un phénomène rare. Mais c'est très répandu quand je vois la quantité qu'il y en a autour de moi, après maintenant ça fait quand même deux ans que je nage plus donc j'sais pas ou ça en est, exactement, ça fait un an que j'ai quitté le monde de la performance disons, mais jusqu'à y'a un an même chez les jeunes que j'ai entraînés y'en avait beaucoup qui souffraient et justement c'est la raison pour laquelle j'ai plus voulu entraîner avec cette entraîneuse parce que j'étais là 'j'ai pas les mêmes convictions que toi' et elle a pas la même vision de la chose et euh parce que je voyais les nageuses dans le même, dans le même bateau que moi j'étais.

MV :

Et pis pour toi du coup le sujet des troubles alimentaires et ce que ça reste un sujet très tabou ou plutôt invisible dans le monde de la synchro ?

CS:

Alors j'pense ça reste tabou quand les filles n'en parlent pas entre elles. Et le jour où y'en a une qui arrive à parler ben finalement ça, elles arrivent, enfin ça arrive. Mais j'pense que donc jusqu'à y'a 2-3 ans ça restait tabou, ça se parlait un peu entre nous fin en tout cas nous au club, mais généralement ça reste tabou. Mais maintenant avec tout ce qui se passe grâce à la gym artistique eum du coup c'est en train de sortir et donc ça devient de avec les réseaux sociaux et tout ça, c'est sorti du tabou.

MV :

Ouais. Fin du coup c'est c'est un peu, c'est un peu à partir du moment, fin y'en a une qui doit prendre son courage à deux mains pour pouvoir en parler, pour que les autres puissent se sentir libres d'en parler quoi.

CS:

C'est ça exact. Mais disons nous on en a parlé à 8 dans l'équipe, mais c'est jamais allé plus loin. On a jamais osé aller en reparler plus loin.

MV :

Ouais donc c'est resté un peu entre vous parce que vous sentiez aussi, comment dire, comprise par les autres qui étaient là avec vous quoi.

CS:

C'est ça.

MV :

Parce qu'elles avaient vécu la même chose alors que peut-être qu'à l'extérieur ben les gens comprendraient pas.

CS:

C'est ça et pis on avait déjà pas été écoutées fin on avait subi. Une, deux générations on avait subi le fait que on a osé faire une lettre et qu'on nous a juste dit qu'on mentait. Fin qui ont juste cru l'entraîneur en fait, ils ont dit ben l'entraîneur c'est pas vrai. Ben pis nous on était là ouais fin, du coup ben après c'est cette peur, même s'ils voulaient pas nous croire, juste nous dire qu'ils ont entendu ça aide, mais du coup ils nous ont juste pas cru.

MV :

Ouais. ben écoute nous on a toutes les questions fin j'sais pas, euh Inês (rire) j'sais t'es en béquille, mais...

IS :

Ouais. Nan. Bah franchement j'trouve c'est hyper intéressant le fait que vous ayez eu l'idée ben justement d'en parler et que vous vous êtes fait recalé, enfin c'est juste ça me —

CS:

Ouais c'était violent pour nous aussi, parce que y'avait pas que pour l'alimentaire. Enfin nous on s'est pas plaint pour l'alimentaire, fin on a juste donner comme exemple ouais on a pas eu le droit fin le matin (Bruit de clavier) Oh merde ! (Parle à son chat : 'arrête d'appuyer sur toutes les touches !') Pardon j'ai mon chat qui appuie sur les touches. On a donné des exemples ben en disant on avait pas le droit de manger ci, elle nous a dit ça fin tu sais se faire traiter de 'grosse vache' fin... ça a été euh.. Ouais. Pis même la façon dont elle nous en parlait, tu sais, elle donnait des corrections en te criant dessus

et en te disant juste 't'es trop petite 'ben t'es là en tant que nageuse j'me suis faite hurler dessus parce que j'étais trop petite et je corrige quoi ?

MV :

C'est pas quelque chose que tu peux changer.. ben c'est ça c'est que tu peux rien faire et pis du coup t'es vraiment jugée sur ton physique et pas sur ta performance quoi.

CS:

C'est ça. Ben en fait en gros peut-être elle juge la performance, parce que peut-être qu'à ce moment-là j'étais plus basse, mais elle m'aurait dit 'bah à ce moment-là t'étais plus basse il faut que tu fasses ça pour monter', mais du coup elle a vu un truc qui allait pas, mais elle l'a, elle l'a mit du mauvais côté de la balance. Tu vois elle a pas corrigé la correction. Et c'est ça que j'essaie vraiment de faire attention avec mes nageuses. C'est vraiment de voir, identifier le problème en général ça c'est pas un problème pour les entraîneurs ça on arrive à le faire, mais c'est aussi la solution derrière que tu donnes.

MV :

Mhmh. Ouais.

CS:

Mais ça ça c'est là-dessus qu'il faut que les entraîneurs soient informés.

MV :

En tout cas merci pour ton entretien, j'espère que ça t'as pas trop fait de mauvais souvenirs.. Parce que on sait que c'est pas toujours facile de parler de ce genre de problèmes.

CS:

Non non ça va. Nan ça c'est dur de creuser dedans, c'est dur parce que tu enfouis ça, tu laisses de côté etc. Et pis surtout je trouve que c'est dommage parce que quand tu fais des entretiens comme ça ben les gens ils te disent '(sourir) ah c'est horrible ton sport ! 'Et j'suis là 'non non non, là je te parle que du côté négatif ! 'Et c'est ça aussi le problème c'est quand tu te plains, mais quand t'en parles aux gens ils font 'Arrête !' T'es là nan, mais moi j'aimerais derrière une solution, et t'es là, mais y'a plein de belles choses, et c'est pour ça aussi ça m'embête un peu de parler toujours comme ça parce que y'a quand même, fin j'ai pas fait 19 ans de carrière pour rien quoi, juste parce que j'étais maltraitée.

MV :

Ouais.

CS:

C'est ça le truc.

IS :

Ouais ben écoute merci beaucoup en tout cas.

CS:

De rien écoute c'était avec plaisir que j'aide, si on peut changer les choses et que ça va vers la voie du changement et qu'il y a une étude sérieuse qui est faite derrière et puis qui donne des solutions surtout parce que j'trouve que c'est important qu'on trouve des solutions et pas juste qu'on supprime la synchro (rire).

MV, IS

(Acquiescent)

CS:

Donc ce serait chouette. Donc ouais merci à vous de faire une étude là-dessus.

MV, IS :

De rien.