

Après le coup de sifflet final

FOOTBALL La fin de carrière footballistique est souvent source d'incertitudes pour les anciens professionnels de haut niveau. Une plongée vers l'inconnu vécue différemment par les uns et les autres. Enquête.

PAR LUCAS PANCHAUD

Pendant des années, Xavier Hochstrasser a vécu au rythme du football professionnel. Les entraînements, les matches, les déplacements et la recherche permanente de performance rythmaient son quotidien. Jusqu'au jour où son corps a dit stop.

Prison de chair

«Longtemps, on n'a pas su déterminer précisément ce qui m'arrivait. J'avais des claquages partout, aux cuisses, aux mollets, je subissais des blessures à répétition», se remémore l'ancien joueur des Young Boys et du Lausanne-Sport, passé également par les sélections suisses de jeunes. Les pistes se succèdent sans apporter de réponse. «On m'a dit que j'avais plein de choses, mais ce n'était jamais le bon diagnostic. Et malgré cela, j'avais confiance dans le fait qu'on allait bien finir par trouver la cause et que ça allait se résoudre.»

Mais le temps file. «À ce moment, je me souviens avoir dit à mes parents que ce serait presque mieux pour moi de commencer à travailler à la Migros que de continuer à être footballeur», raconte-t-il. «Le plaisir n'était plus là, le niveau non plus. À force d'être tout le temps convalescent, je n'arrivais jamais à revenir au top physiquement, ce qui avait été mon point fort. Tout ça a généré beaucoup de frustration.» Après avoir été conseillé par un ami chiropraticien d'aller faire des radiographies, le verdict tombe: «Zaza» Hochstrasser n'a plus de cartilage dans une hanche. L'opération est nécessaire et sa carrière devient une histoire du passé. «Dans un sens, ça a été un soulagement de connaître l'origine de ces douleurs. Le problème, c'est qu'au bout d'un moment, je m'étais habitué à vivre avec.»

Le dernier match n'est donc pas toujours le fruit d'une décision réfléchie. Une blessure, un contrat qui n'est pas renouvelé ou une baisse de niveau peuvent faire basculer un joueur dans une nouvelle réalité. À 30 ans, l'Onésien doit envisager une vie professionnelle qui n'a plus rien à voir avec celle qu'il a toujours connue.

Tout n'était pas planifié. «Dans mon malheur, j'ai eu un peu de chance. En effet, avant de signer mon tout premier contrat, j'avais déjà entamé une école de commerce. C'est ce qui m'a permis, lorsque j'ai entamé des recherches, de reprendre un CFC, aidé par l'AI.» Aujourd'hui responsable d'équipe dans un grand groupe d'assurance cantonal, il a réussi sa reconversion. Mais le chemin a été semé d'incertitudes.

«J'ai quand même dû m'inscrire au chô-



Alain Rochat (premier plan) a évolué durant près de huit saisons aux Young Boys de Berne. KEYSTONE



“J'en suis venu à me poser la question: Mais à quoi tu sers?”

XAVIER HOCHSTRASSER
ANCIEN JOUEUR D'YB ET DU LS

mage. Là-bas, on m'envoyait faire des boulots physiques alors que je n'en étais plus capable. Je me suis vraiment posé la question: «Mais à quoi tu sers?» À la difficulté professionnelle s'ajoute celle, plus intime, de perdre un statut. «Là, je crois qu'on peut vraiment parler d'un burn-out sportif. Ces sensations vécues sur la pelouse, je ne les ai jamais réellement retrouvées nulle part. J'ai dû faire un vrai deuil de ça.»

Avoir un plan

Alain Rochat a connu une transition plus progressive. L'ancien international suisse avait commencé à préparer la suite avant même de savoir quand son parcours sportif prendrait fin. Reste que le manque du terrain ne disparaît pas du jour au lendemain. «Avant les rencontres, j'avais des papillons dans le ventre, comme des petits picotements. Et je savais que mes coéquipiers vivaient la même chose. Je crois que ça, seul le sport de haut niveau peut te le procurer, et je reconnais, cela me manque parfois.»

Ses proches avaient veillé à ce que le

football ne soit pas son unique projet. «Mon entourage a toujours insisté pour que je termine une formation avant de me lancer dans le foot. C'est pourquoi, quand j'ai signé mon premier contrat de stagiaire à YS, j'étais encore en formation comme automaticien», raconte celui qui a fait ses débuts au FC Grandson-Tuilleries. Cet acquis lui ouvrira ensuite les portes d'une formation bancaire accélérée lorsque sa carrière arrivera à son terme. «Lorsque j'ai racroché les crampons, j'étais préparé, et, même si c'est arrivé plus vite que prévu, j'étais serein avec cette décision», retrace le défenseur. «Ma grande crainte, c'était surtout de m'ennuyer. Alors, j'ai un peu pris les devants, et finalement j'avais toujours un plan.»

Même préparé, le passage vers une nouvelle vie n'est pas évident. «À un moment donné, on est forcé de se demander quelles sont nos compétences. Pendant presque 20 ans, je n'ai connu que le foot. Alors oui, on développe des qualités humaines, la rigueur, l'esprit d'équipe, la ponctualité. Mais concrètement, on en vient à se demander comment on va réussir à se vendre à un employeur une fois que le rideau sera tombé.»

Aujourd'hui consultant à Blue Sports en parallèle de son activité au port de Grandson, Rochat conserve ainsi un pied dans le football. «Cela m'a permis de rester proche des joueurs, d'être dans les stades, et continuer de saluer les gens que je connaissais un peu partout. Sans cela, je pense que ça aurait été beaucoup plus compliqué à gérer.» Son parcours illustre une première diffé-

rence: lorsque la formation et l'entourage permettent d'anticiper la sortie, le choc peut être atténué. Mais tous les joueurs n'ont pas cette préparation.

Avancer dans le flou

Pour Abraham Keita, l'épopée a pris dès l'amorce des allures de bond vers l'inconnu. «Quand on est venu me chercher, je jouais en division d'honneur. Tout est allé très vite. On m'a appelé une première fois un mardi et le dimanche j'étais dans un vol pour l'Angleterre.» Propulsé dans un monde nouveau, l'attaquant passé par le FC Baulmes, alors en Challenge League, n'a pas hésité. «Pour moi, j'allais faire ma petite carrière en



“Je n'avais aucune idée de comment gérer ma carrière, je me suis laissé porter.”

ABRAHAM KEITA
ANCIEN JOUEUR DU FC BAULMES

région parisienne, alors quand on m'a approché, c'était la chance d'une vie. Je n'ai pas hésité.»

Dans les ligues secondaires, l'équilibre entre football et emploi peut être fragile. «J'ai toujours vécu plutôt simplement et je me contentais de ce que le club avait à m'offrir. C'est lorsqu'il fallait commencer à renégocier les contrats que les choses se compliquaient. Les top joueurs avaient des garanties rapidement et les autres, on nous laissait souvent de côté.»

Guidé par les opportunités, Keita reconnaît ne jamais avoir véritablement pensé à la suite. «Cela m'arrivait souvent de repenser à mon adolescence en bas de ma cité, où je me demandais bien comment j'allais pouvoir me sortir de là. Certains de mes potes au quartier deaient pour se faire de l'argent. Alors je m'étais fait une promesse: ne pas arriver à un certain âge et me dire que j'étais passé à côté de certaines choses.» Puis il résume: «Mais je n'avais aucune idée de comment gérer, je me suis laissé porter par la vague.»

Trois trajectoires, trois façons d'aborder l'après-carrière. Malgré leurs destins opposés, les trois anciens pros s'accordent sur un point: «J'aurais probablement refait la même chose si on m'en donnait l'occasion.»

Le problème n'est donc pas nécessairement le regret. Il est de savoir ce qui lui succèdera.

Préparer la suite

Depuis plusieurs années, des structures spécialisées tentent justement de faciliter cette transition. C'est le cas d'Athletes Network, fondée par l'ancien international suisse Benjamin Huggel et qui compte aujourd'hui plus de 6000 membres.

«Notre rôle est de créer le lien entre les entreprises offereuses d'emploi et les sportifs qui arrivent en fin de carrière et qui recherchent un travail», explique Danylo Wyss, lui-même ancien cycliste professionnel et directeur de la section romande de l'entité. «Nous disposons également d'une structure d'accompagnement, avec des stages, des formations, des coachings, mais aussi la possibilité de donner des conférences rémunérées et la participation à des événements de réseautage.»

Ces dispositifs apportent des réponses concrètes à la reconversion. Mais ils soulèvent aussi une question: interviennent-ils suffisamment tôt? L'adhésion à des structures comme Athletes Network est souvent réservée aux anciens sportifs d'élite. «La plupart de nos adhérents ont en moyenne entre 25 et 30 ans», précise Danylo Wyss. Une période où certains sont encore en pleine carrière et où la fin semble souvent lointaine. Et un système qui exclut ceux qui ne feraient pas partie du gratin national. Mais toutefois une avancée par rapport à une ou deux décennies auparavant. «Je regrette que ce genre de structure n'ait pas existé autrefois, reconnaît Hochstrasser. Ça m'aurait certainement aidé à l'époque à faire des connaissances, établir des connexions.» Le parcours des trois anciens joueurs montre que la reconversion ne commence pas le jour du jubilé. Elle se prépare en amont et réside principalement dans la capacité à identifier ses compétences. Car si le football peut s'arrêter brutalement, l'identité construite autour de lui, elle, ne disparaît pas au coup de sifflet final. Pour ceux qui l'ont vécu au plus haut niveau, le véritable défi n'est peut-être donc pas d'apprendre à vivre sans football, mais d'apprendre à exister autrement après lui.

Le football suisse s'engage

Depuis 2023, la Swiss Football League collabore avec Athletes Network afin de préparer les footballeurs à leur carrière après le sport. La démarche vise notamment à faciliter l'accès des joueurs aux formations, au coaching et au monde professionnel. La SFL reconnaît ainsi une responsabilité envers les joueurs au-delà de leur carrière sportive.

Une évolution récente, qui pose toutefois une question: cet accompagnement arrive-t-il suffisamment tôt pour permettre aux footballeurs d'anticiper réellement leur reconversion?

L'argent: un sujet parfois délicat

Difficile d'explorer la fin de carrière des joueurs sans parler d'argent. Confrontés à des contrats juteux, assortis de primes à la signature parfois exorbitantes et à des bonus faramineux, les footballeurs, plus que le commun des mortels, sont incités à céder aux tentations. Sans un environnement adapté, les débordements peuvent survenir plus vite que prévu.

Abraham Keita se souvient: «Mon premier contrat pro, je l'avais signé en 3^e division anglaise. On parlait de quelques centaines de livres par semaine, versés une fois par mois,

c'était quand même énorme! Et j'étais nourri, logé et blanchi par le club.» Des avantages peuvent laisser la place aux excès, particulièrement lorsque les sommes en jeu augmentent de façon exponentielle.

«Lorsque je suis arrivé aux Emirats, j'ai touché 25 000 dollars à la signature. Autant dire qu'ils sont partis très vite, entre les cadeaux et les extras. Au début on pense que c'est beaucoup d'argent et finalement, pas tant que ça», explique l'ancien Baulméran, dont le contrat avait été rompu à la suite d'une blessure. «J'ai la chance d'avoir

eu des proches qui avaient la tête sur les épaules», témoigne Alain Rochat. J'ai toujours fait mes calculs et je n'ai jamais été un flambeur. Mais dans ce monde, c'est très facile de rentrer dans ce jeu-là. On ne se rend même pas compte.»

«Ma mère surveillait mes comptes. Un été, on est partis fêter mon anniversaire avec mes amis. On a un peu exagéré. Elle m'a rapidement remis à l'ordre, rigole Xavier Hochstrasser. C'est la seule fois où j'ai dépassé les limites. Autrement, j'ai toujours fait gaffe. C'est primordial.»