

# «La valeur de ma carrière ne dépend pas d'une victoire de plus ou de moins»

**SKI ALPIN** Dans une interview exclusive accordée au «Temps», Lara Gut-Behrami revient sur ses deux titres de championne du monde, sur son rapport au sport de haut niveau et aux résultats, sur les critiques dont elle fut la cible quand elle était au creux de la vague... A un mois du début de la Coupe du monde 2021-2022, elle évoque aussi, avec pudeur, la fin de sa carrière

PROPOS RECUEILLIS PAR LIONEL PITTET, SAAS-FEE

📧 @lionel\_pittet

Il fut un temps où Lara Gut était omniprésente dans les médias. Durant les premières années de sa carrière, débütée au plus haut niveau dès 2008, la skieuse tessinoise était convaincue de l'importance de construire sa marque. Elle se voulait donc le plus disponible possible pour les sollicitations, qui ont toujours été nombreuses parce qu'elle était jeune, jolie, sincère, bavarde et polyglotte.

Depuis 2017 et une grave blessure au genou contractée pendant les Mondiaux de Saint-Moritz, elle a complètement revu son approche. Son nouveau mantra: ne plus privilégier la championne au détriment de la personne qu'elle est. A 30 ans, elle ne veut plus s'oublier, perdre de vue ses propres aspirations entre les obligations sportives, les contraintes médiatiques ou les exigences des sponsors.

L'athlète qui entend faire ce choix a tout intérêt à briller sportivement et il a fallu à Lara Gut du temps pour revenir à son meilleur niveau. Après son accident, durant les deux hivers qui ont suivi sa convalescence, certaines voix l'ont dite finie. Accaparée par d'autres préoccupations que le sport de haut niveau. Et puis lors des Championnats du monde de Cortina d'Ampezzo, en février dernier, elle a remporté les deux premières médailles d'or de sa carrière, en super-G et en slalom géant. Comme une confirmation de la pertinence de ses choix.

Le public a pu s'étonner de l'entendre dire, après son premier titre, qu'elle avait d'autres motifs de bonheur dans la vie. Qu'une victoire n'était pas tout. Aujourd'hui, elle s'en explique dans une longue interview exclusive accordée au «Temps» par un beau dimanche de septembre, à Saas-Fee. La fraîche trentenaire détaille comment elle entend profiter des dernières années de sa riche carrière: en se concentrant sur la manière plutôt que sur le résultat, en skiant dans la sérénité plutôt que sous la pression. Libérée du sentiment d'avoir quoi que ce soit à prouver.

**Vous avez donné peu de nouvelles depuis la fin de la saison dernière. Comment allez-vous?** Je vais bien. J'ai passé un bel été, après un printemps assez tranquille consacré à la récupération. J'ai remis les skis au début du mois d'août. Depuis, j'enchaîne les camps de préparation à Saas-Fee et Zermatt, où les conditions ont souvent été très bonnes, et les petits séjours à la maison, à Gènes. Quand je rentre, je vois la mer, cela permet de bien se changer les idées.

**A quel stade de votre préparation physique vous trouvez-vous?** Depuis que je travaille avec Alejo Hervas [son préparateur physique depuis 2019], nous avons une approche de construction permanente. Tout est intégré sur la longueur de la saison. Certains exercices sont nouveaux. En gros, on travaille beaucoup sur la mobilité et l'exécution parfaite des gestes. Le premier avantage, c'est que je suis aujourd'hui à l'aise dans chaque mouvement effectué, y compris quand je suis fatiguée, et que cette fluidité se reporte sur mon ski. Le deuxième, c'est que je me suis surprise à être en bonne forme dès la reprise des entraînements. Avant, en deux ou trois semaines de pause, mes muscles s'évanouissaient et j'avais de la peine à recommencer. Pas cette année. Je suis plus à l'aise avec mon corps à 30 ans que je ne l'étais à 20.

**«Un résultat, c'est la conséquence de 150000 paramètres dont beaucoup nous échappent. Ce qu'on contrôle, c'est le travail quotidien»**

**Vous y voyez une conséquence du regard d'Alejo Hervas?** Dans mon entourage, j'ai besoin de personnes enthousiastes et positives. Alejo en est une, mon père et mon technicien aussi. Ils sont dans l'optique de trouver des solutions plutôt que de pointer mes erreurs. C'est une chance plutôt rare pour une athlète. Souvent, quand quelque chose ne marche pas, le coach va te dire qu'il a établi son plan et que si le plan échoue, c'est parce que tu n'es pas en forme. Bref: il te culpabilise. C'est une pression permanente et inutile. On s'en rend compte lorsqu'on tombe sur des personnes intelligentes qui, au contraire, t'aident à relativiser. Parce que nous pratiquons un sport bizarre.

**Dans quel sens?** En camp, on se lève quatre jours de suite à 4h45 pour aller skier. Ensuite, on rentre à la maison, on prend un rythme différent, et à peine s'y est-on habitué qu'on repart sur les skis. Nous vivons dans un jet-lag permanent. En plus, on travaille toujours sur la fatigue de la session précédente: celle des blocs de condition physique quand on skie, et inversement.

Dans ce contexte, il y a des moments où l'on n'en peut plus. Il faut être

capable de se détacher du programme idéal pour voir le tableau général. S'écouter. Ce n'est pas grave de faire quatre manches d'entraînement au lieu des six prévues un jour où cela ne va pas fort. Et il faut même relativiser cette mauvaise journée. Si je fais quatre manches pas terribles à un mois de Sölden [où se disputent les premières courses de la saison], je peux être tentée de tout remettre en question. Mais il faut être capable de se dire que ce ne sont que quatre manches, sur les 100000 que j'ai faites dans ma carrière. Et cela paraît tout de suite beaucoup moins grave.

**Vous arrivez vraiment à garder le cœur léger après un entraînement décevant?** Oui, maintenant oui. J'ai longtemps eu l'impression de devoir faire mes preuves. Plus que les autres. Parce que j'avais fait le choix de m'appuyer sur un team privé [plutôt que sur les seules structures de la fédération]. Parce que je n'ai jamais accepté que l'on me dise quoi faire ou comment gérer ma carrière. J'avais le sentiment que je devais démontrer la pertinence de ces choix. Et puis un jour, j'ai commencé à me rendre compte de ce que j'avais réussi. A être fière de mon parcours plutôt que de me focaliser sur ce que je n'avais pas encore fait. C'est cela qui m'a permis de retrouver le plaisir de skier.

**Quand ce sentiment du devoir accompli est-il apparu?** Progressivement, sur ces trois dernières saisons, depuis ma blessure à Saint-Moritz. J'ai aujourd'hui assez de recul pour voir que j'ai derrière moi quatorze saisons de Coupe du monde et que dans l'ensemble, c'était bien. Il y a eu des hauts et des bas, mais j'ai réussi à remonter la pente quand ça n'allait pas, et au final je suis allée plus loin que ce que j'imaginai au départ.

J'ai 30 ans. J'ai vécu énormément de choses avec des gens que j'aime. Je permets à certaines personnes d'avoir un travail. Moi, j'ai pu acheter une maison... J'en suis à un stade où je ne pense plus que la valeur de ma carrière dépend d'une victoire de plus ou de moins. Tout ce qui vient encore sera du bonus, et c'est un bonheur de pouvoir profiter de quelques années au plus haut niveau dans cet état d'esprit.

**Avant les succès de l'hiver dernier, vous avez connu quelques saisons difficiles...** Justement: je les ai vécues sans paniquer. Et puis je suis quand même montée sur le podium trois fois en 2017-2018 et 2018-2019. Il faut se rendre compte que certains n'y parviennent pas de toute leur carrière, même en faisant des sacrifices comparables aux miens.

INTERVIEW







A chaque chose malheur est bon, selon Lara Gut-Behrami. La skieuse confie en effet que sa blessure au genou, en 2017, fut salutaire: «Ça a été une rupture qui m'a fait comprendre que je me trompais de direction.» (YVES BACHMANN)

**Depuis votre blessure, vous refusez systématiquement d'annoncer des objectifs de résultat. Vous ne voulez parler que de la manière: bien skier, réussir en course ce que vous faites à l'entraînement. Pourquoi?** Parce que viser un résultat, c'est se mettre de la pression par rapport à quelque chose que l'on ne maîtrise pas. Un résultat, c'est la conséquence de 150000 paramètres dont beaucoup nous échappent, à commencer par la performance des autres. Ce qu'on contrôle, c'est le travail quotidien. En se fixant sur le résultat, comme je l'ai longtemps fait, on s'en détache alors qu'il faut au contraire le valoriser. C'est même la raison toute simple pour laquelle, au départ, je fais tout cela: j'aime skier. Beaucoup d'entraîneurs disent que ce qui compte, c'est le processus. J'y sous-cris à 100%. Le résultat n'est rien d'autre qu'une conséquence.

### «Ces trois dernières années, beaucoup croyaient savoir ce que je devais faire, mais peu sont venus me voir pour, éventuellement, m'aider»

**Mais ce sont les résultats qui attirent les sponsors, qui enflamment le public. Oui, mais c'est une erreur pour l'athlète de croire que ce sont ses résultats qui le définissent. C'est faux. La légitimité vient du travail quotidien, des sacrifices, de la persévérance. Sinon quoi? Les skieuses qui n'ont pas de succès ne valent rien? Qu'est-ce qui leur restera, à la fin, si elles n'ont pas atteint les résultats qu'elles espéraient? Il faut apprécier le chemin parcouru. Pour cela, il faut s'entourer de personnes qui t'estiment pour tes efforts, ton engagement, et qui ont envie de travailler avec toi précisément parce que tu es toi. Beaucoup sont juste auprès de toi parce que tu as gagné ci ou ça, parce que tu es la nouvelle star ou le jeune talent du moment.**

**Vous en avez eu, des personnes à vos côtés pour de mauvaises raisons? Bien sûr. Je me souviens de quelqu'un, avant les Championnats du monde d'Åre en 2019, qui essayait de me convaincre d'arrêter de faire des courses jusqu'à retrouver un meilleur niveau. Je n'avais pas de confiance, j'étais à la peine dans mon slalom géant, c'est vrai. Mais là, on me disait presque d'aller me cacher en attendant d'être à nouveau «la vraie Lara». Mais elle était là, la vraie Lara, elle avait des problèmes et elle devait passer par cette phase.**

**Qui vous a conseillé d'arrêter? Beaucoup de monde, en fait.**

**Avez-vous été tentée de le faire? Quelque part, ça aurait été plus facile de tout envoyer balader. De lâcher, ou de tout changer. De ne pas me présenter au départ. Il faut du courage pour continuer quand ça ne va pas et rester convaincue que tu vas dans la bonne direction alors que tu entends tout le monde dire que ça ne va pas, que tu devrais arrêter, que tu n'as plus la bonne mentalité, que tu n'es plus professionnelle, que tu as perdu tes qualités...**

**Vous l'avez vraiment entendu, tout ça? Evidemment. Je ne lis ni les journaux ni les réseaux sociaux, donc j'ai conscience de n'avoir entendu que le 2% de ce qui a été dit. Ces trois dernières années, beaucoup croyaient savoir ce que je devais faire, mais peu sont vraiment venus me voir pour, éventuellement, m'aider.**

**Qu'est-ce qui a fondamentalement changé entre votre blessure en 2017 et vos deux titres de championne du monde en 2021? Au début de ma carrière, je me suis appuyée sur différents spécialistes de marketing pour apprendre comment cela fonctionnait. Il fallait gagner, sourire, être disponible. Plus tard, il s'agissait de profiter de l'instant T pour poster ci ou ça sur les réseaux sociaux. J'étais devenue un produit au service de l'athlète, il n'y avait rien pour la personne. J'ai exploré cette voie jusqu'en 2017 sans vraiment trouver ce que je cherchais. La blessure a été une rupture qui m'a fait comprendre que je me trompais de direction.**

Longtemps, j'ai pensé qu'il y avait le ski, puis la vie après le ski. Tout à coup, j'ai réalisé que je construisais ma vie à travers le ski. Et j'ai alors trouvé un meilleur équilibre. Je me suis rapprochée de ma famille. J'ai connu mon mari [le footballeur Valon Behrami]. J'ai renoué le contact avec ma meilleure amie d'enfance. Maintenant, je fais du sport. Ce n'est plus le sport qui me bouffe.

**Aux Championnats du monde de Cortina d'Ampezzo, vous gagnez la première médaille d'or de votre carrière. Et votre première réaction est de dire que ce n'est pas le plus beau jour de votre vie, que vous avez d'autres raisons d'être heureuse... C'est vrai. Je le pense toujours.**

**Cette réaction a été assez mal comprise par le public. Les amateurs de ski auraient aimé vous voir exulter, pour exulter avec vous. Je comprends que des enfants aient pu être déçus dans le sens où, pour eux, je n'existe qu'à la télévision et quand ils l'éteignent, ils ne réalisent pas que je continue de vivre. En revanche, que des adultes puissent juger une athlète en fonction de sa réaction, je trouve cela réducteur. Moi, j'étais contente, évidemment! Mais au fond, on en revient à la même idée: si une personne de bientôt 30 ans doit mesurer la réussite de sa vie uniquement sur une médaille d'or, que si elle l'obtient c'est génial et que sinon c'est la catastrophe, je trouve ça triste. Parce qu'on a très peu de prise là-dessus!**

Le jour J, j'aurais pu me réveiller avec un mal de ventre. Rater une porte. La vérité, c'est que cela n'aurait rien changé à la valeur du travail que j'avais fourni en amont de la course. Avant même le départ, je savais que je dormirai bien le soir, car j'étais heureuse de la manière dont j'avais mis en place mon ski. Médaille ou pas.

### «J'ai longtemps eu l'impression de devoir faire mes preuves. Plus que les autres»

**Le résultat n'avait vraiment aucune importance à vos yeux? Laissez-moi vous raconter ceci: avant même la première course des Mondiaux, le super-G, j'avais décidé que je m'offrirai deux jours de break à la maison entre la descente et le géant. Jusqu'en 2017, j'aurais conditionné cette pause au fait d'avoir été performante et si mes résultats m'avaient déçue, je l'aurais annulée pour m'entraîner davantage. Depuis, j'ai compris que l'essentiel est d'être bien dans sa peau. L'athlète le plus fort est l'athlète le plus serein. Je suis revenue de chez moi ressourcée et j'ai remporté le géant.**

**Cette manière de voir les choses vous empêche d'être plus démonstrative dans la victoire? Je reste simplement tranquille. A la TV, on a pu m'apercevoir au téléphone alors que j'étais assise dans le fauteuil de leader. Certains m'ont**

critiquée pour ça mais je le fais toujours: mon dernier coup de fil avant la course est pour mon père; le premier à l'arrivée est pour mon mari. Et le jour où, enfin, tout fonctionne sur la piste, je devrais les oublier? Non. Moi, je suis d'abord présente pour les quatre ou cinq personnes qui ont toujours été là, même dans les moments les plus difficiles.

**Et puis ensuite vient le marathon médiatique. Effectivement. La course se termine à midi. Après, il faut répondre aux télévisions, ce que je fais personnellement en quatre langues. Aux Mondiaux, il y en a déjà cinq ou six en allemand, puis les autres. Ensuite, c'est les radios, et enfin la presse écrite. Forcément, les questions ne varient pas beaucoup, c'est normal. Donc après avoir répété les mêmes choses 35 fois, forcément, on n'a plus la même fraîcheur et on perd en qualité. Sincèrement, je comprends que le téléspectateur du 19h30 de la RTS soit déçu de me voir fatiguée car il se réjouit de me entendre... Mais moi, j'ai froid, je n'ai pas eu le temps de me changer, je ne suis plus vraiment dans la spontanéité...**

**La joueuse de tennis Naomi Osaka a refusé de s'exprimer en conférence de presse à Roland-Garros, et alerté le monde sur le danger que le système représentait du point de vue de la santé mentale des athlètes. Vous la comprenez? Oui, complètement. Quand, tous les trois jours, tu es amenée à t'exprimer sur tel ou tel aspect de ton jeu, cela peut insinuer dans ton esprit des doutes qui n'y étaient pas auparavant. On te pousse à réfléchir à des tas de choses, et cela peut conduire à remettre en question des choses qui n'auraient pas dû l'être.**

**Cela ne fait pas partie du métier? J'ai lu ici ou là que Naomi Osaka n'était peut-être pas faite pour ça. Mais attendez! Elle est faite pour jouer au tennis, c'est quand même l'essentiel, non? A Roland-Garros, on lui a mis une telle pression qu'elle a fini par déclarer forfait... Alors d'accord, elle a des sponsors, des responsabilités. Mais c'est donc mieux qu'elle abandonne ses tournois parce qu'elle est essorée plutôt que de ne pas parler à la presse? C'est ça l'idée? Et derrière, si elle est déprimée, si elle fait un burn-out, ce sont les risques du métier? Moi, je pense qu'il faut mieux protéger les athlètes. J'ai eu de la chance: j'ai été protégée, par mon père. De jeunes skieuses me disent aujourd'hui qu'elles aimeraient l'être davantage.**

**Vous abordez votre quinzième saison de Coupe du monde. Qu'est-ce qui vous anime encore? Le ski. J'aime skier.**

**C'est quand vous skiez que vous êtes vraiment heureuse? Pas seulement. Aussi quand je vois la mer. Quand je passe du temps avec ma famille et mon mari. Et je suis heureuse dans mon travail, oui. Mais il implique des sacrifices qui, je dois le dire, me pèsent de plus en plus. A l'âge de 20 ans, je trouvais génial de partir cinq semaines en Amérique du Nord. Au bout d'un moment, tu te lasses des aéroports, des hôtels. J'aimerais passer plus de temps chez moi.**

**C'est cette lassitude qui limitera votre carrière dans le temps? Oui, probablement. Physiquement, je me sens bien. Techniquement aussi. J'arrêterai quand l'envie de faire autre chose aura pris le dessus.**

**Bientôt? D'ici quelques années.**

**En février 2022, il y aura les Jeux olympiques de Pékin. Ce sera la priorité de votre saison? Comme je l'ai dit: il est plus simple de parler de ski. Les résultats, c'est trop variable. ■**