



Les sportifs, nouveaux héros des réseaux sociaux

OPINION Twitter, Facebook et Instagram sont des sources à la fois de motivation et de responsabilités pour les sportifs, explique Coraline Chapatte, blogueuse du «Temps» et athlète accomplie

Passage de la ligne d'arrivée. L'espace d'un instant, le temps s'arrête. Les frissons s'emparent du corps. La tête est légère. Et vide. Une accolade. Un saut de joie. En une seconde, toutes les difficultés sont oubliées. Et puis, tout s'accélère. Une photo. Puis une autre. Synchroniser sa montre avec son téléphone. Et partager. Immédiatement. Avant même de prendre sa douche. Telle message d'antan qui apportait la missive sur son cheval, le héros des temps modernes partage son exploit sur les réseaux sociaux.

Le sportif de 2016 est-il toujours un héros dans l'effort physique ou est-il devenu un héros digital? Plus besoin de monter sur les marches du podium pour occuper le devant de la scène et être pris en photo. Un selfie par-ci, un collage de quelques photos par-là, accompagnés d'une célèbre citation, le tout partagé avec les bons *hashtags*, et le nombre de *followers* comme de *likes* s'envolent.

#runningselfie

Et on ne parle pas uniquement de la compétition, la simple session d'entraînement devient un spectacle, dont le public est composé des *followers*. Des anonymes pour la plupart, qui iront de leur *like* pour la *#photooftheday* ou le *#runningselfie* du jour. Chausser ses baskets, enfiler ses écouteurs, courir, se dépasser, transpirer,

avoir envie d'abandonner et puis penser à la photo qui sera partagée et commentée. Et la motivation revient en l'espace d'un instant.

Décriés, les médias sociaux ont pourtant ajouté une finalité supplémentaire à l'effort. Pas seulement l'athlète, mais l'homme a besoin de motivation intrinsèque et extrinsèque pour s'améliorer. Facebook, Twitter ou Instagram sont devenus pour le sportif des sources «gratuites» de motivation extrinsèque. Le sportif des années 90 devait compter sur sa famille et ses amis en la matière. En 2016, des anonymes des quatre coins du monde sont devenus la raison de se dépasser de beaucoup de sportifs.

Oui, partager sa vie de sportif sur les réseaux sociaux est source de motivation, mais lorsque le nombre de *followers* atteint plusieurs milliers, une

Une photo partagée est bien plus qu'une simple photo

prise de conscience s'opère inévitablement. Tout à coup, de l'anonyme qu'il était, il devient un modèle, une source d'inspiration pour ceux qui le suivent, «likent» et commentent ses photos. Il n'est pas rare qu'à l'issue d'une course, les autres concurrents ou les spectateurs l'approchent en lui disant: «Vous ne me connaissez pas, mais je vous suis sur Instagram. Merci de partager votre motivation avec nous.» Pour le sportif promu héros des médias sociaux, une

véritable écoute de soi et une démarche de réflexion sont alors nécessaires. Une photo partagée est bien plus qu'une simple photo. Le message a un réel impact sur la vie d'anonymes.

Messages d'encouragement

Etre une source d'inspiration contraint à une gestion adéquate des émotions lors d'une victoire. Impossible également de rester silencieux et absent des réseaux sociaux durant plus de trois ou quatre jours d'affilée – sinon les *followers* s'en iront. Alors que généralement les athlètes peinent à parler des coups durs dans leur vie personnelle ou à évoquer les périodes de blessure, partager ces moments sur les réseaux sociaux est en fait une magnifique opportunité de devenir un héros accessible. D'expliquer son cheminement, partager ses émotions, raconter ses faiblesses. Avec en bonus une meilleure connaissance de soi, mais également des messages d'encouragement et de soutien. ■

Coraline Chapatte évoquera cette problématique dans le cadre de l'événement Le Livre sur les quais à Morges, ce vendredi à 17h. Le débat réunira le psychologue français Boris Cyrulnik, qui présentera son dernier ouvrage, *Besoin de héros? Sport et connaissance de soi*, et Mark Milton, fondateur et directeur de la fondation suisse Education 4 Peace.

CORALINE CHAPATTE
BLOGUEUSE DU TEMPS

