

Le sommet d'une montagne n'est pas un endroit pour un agoraphobe. Ni les deux pôles de notre planète. L'horizon se déploie là-bas dans toute son immensité. Il n'y a pas de lieu où nous pouvons mieux voir la Terre sans quitter sa surface. C'est pourquoi nous nous sentons alors si proches de cette planète, de la nature, de ce qui nous dépasse et échappe à notre pouvoir. Il faut une certaine volonté pour saisir cette immensité tout autant que pour atteindre physiquement ces endroits. Enfin presque.

Bizarrement, mon périple a commencé dans une petite pièce où je m'étais retranché, souffrant justement d'agoraphobie. Je vois cette chambre à présent comme un tunnel entre mon ancienne vie de joueur de rugby professionnel et la blancheur brillante des montagnes, les étendues sauvages et l'inconnu.

C'était affreux dans cette chambre. Ma carrière de rugbyman était terminée et je passais mes journées à me débattre avec cette idée, à essayer de contrôler mes angoisses, qui avaient certes toujours été présentes, mais qui enflaient désormais en moi et menaçaient de m'entraîner vers le fond.

La peur avait influencé toute ma carrière de sportif. Quand j'ai commencé, le plus important pour moi, c'était la victoire, avec son corollaire, la peur de perdre. Puis, après avoir gagné en maturité (ou en d'autres termes perdu plusieurs fois), c'est devenu la peur de faire des erreurs, d'être renvoyé d'une équipe et, pire que tout, de décevoir mes coéquipiers. Quel

gaspillage d'énergie ! ai-je réalisé dans cette chambre, alors que tout était fini, désormais. Pourquoi se restreindre ainsi, pourquoi laisser son horizon se refermer de la sorte ? À quoi bon avoir peur de quelque chose qu'on ne fera pas, puisqu'on a justement peur de le faire ? Il faut avoir peur, bien sûr, mais uniquement des défis qu'on est déterminé à relever.

Aucun sportif de haut niveau ne sait comment il va gérer la fin de sa carrière. Rares sont ceux qui prennent la peine d'y penser. J'y avais réfléchi quelquefois, mais jamais bien longtemps. C'était trop terrifiant.

De plus, dans un sport de contact comme le rugby, il faut éviter de trop penser à ce genre de choses, sinon on s'expose au doute et à la vulnérabilité qui menacent à leur tour le jeu et la carrière du joueur. Je trouvais qu'il était préférable de ne pas trop réfléchir. Tout est programmé, planifié pour que le joueur ne s'occupe que de ses performances : on crée pour lui un environnement luxueux, on lui impose une routine vigoureuse, on lui donne une direction, un objectif. Il ne lui reste plus qu'à se concentrer sur le prochain entraînement, le prochain match.

Si seulement ça pouvait durer éternellement ! Parfois, on a l'impression qu'effectivement, ça ne va jamais s'arrêter. Pourtant, la fin peut arriver à n'importe quel moment, lors du prochain entraînement ou du prochain match.

C'est précisément ce qui s'est passé pour moi. J'ai dû m'arrêter subitement, sans le moindre recours. Je ne pouvais pas faire autrement. Et il se trouve que j'ai très mal réagi. Je me suis enfermé dans cette chambre pendant 21 jours. La seule fois où je suis sorti, ce fut pour subir une opération de mon épaule ruinée.

C'était une pièce froide, qui ne m'était pas du tout familière, dans la petite maison que mes parents louaient à Newport pendant qu'ils rénovaient leur nouvelle villa. Quand j'avais déménagé de mon ancienne demeure quelques semaines auparavant, j'avais pris cette chambre à l'arrière de la maison. Je n'avais aucune idée alors qu'elle deviendrait un purgatoire

pour moi, une sorte de centre de réadaptation pour passer de la vie que j'avais connue à celle que je m'apprêtais à vivre.

Je me souviens très bien de cette chambre. Ses murs nus étaient lisses et blancs. Le lit sur lequel j'étais couché était blanc. L'armoire au pied du lit était blanche. La seule fenêtre donnait sur le flanc d'une colline pentue où la maison était construite. Quand je me risquais à regarder dehors, les maisons de la rue qui grimpaient semblaient faire cercle pour me regarder. Je préférais la plupart du temps garder les rideaux tirés. Par terre, mes sacs non défaits débordaient de matériel et d'équipements issus de la seule vie que j'avais connue. Ils paraissaient soudain complètement superflus.

Qu'ai-je fait, enfermé dans cette chambre pendant si longtemps ? Rien. Du moins, rien de constructif. J'étais habité par la peur et un certain dégoût de moi-même. Vers la fin, j'ai commencé à lire un livre. J'avais aussi un ordinateur portable avec une connexion Internet particulièrement lente !

Et il y avait, il y a toujours d'ailleurs, un tatouage sur l'intérieur de mon bras gauche. C'est l'association de ces éléments qui m'a permis de sortir de mon état dépressif et agoraphobe. En attendant, je passais mes journées tourmenté par les émotions et les pensées négatives qui me hantaient, scrutant les murs parfaits à la recherche de la moindre fissure dans laquelle j'aurais pu me glisser ou du moindre défaut avec lequel j'aurais pu m'identifier.

Mon épaule était douloureuse et bloquée, et elle me réveillait chaque fois que je me tournais dans mon sommeil. Quelques jours après l'opération, j'ai dû enlever l'écharpe et commencer les exercices qu'ils m'avaient prescrits ; pourtant, je ne pouvais pas me résoudre à les faire. À quoi bon ? Ma carrière était terminée.

Mes parents venaient me voir de temps à autre. Je savais qu'ils s'inquiétaient beaucoup pour moi, mais ils ne se pliaient pas à toutes mes exigences et ne me forçaient pas non plus à sortir. Ils me laissaient tranquille. Le fait de les savoir juste de l'autre côté de cette porte blanche me réconfortait. C'est

ce qui m'a aidé à tenir pendant ces 21 jours, même si je ne pouvais pas partager mes émotions avec eux. En fait, malgré mes 31 ans, je me conduisais un peu comme un adolescent qui ne veut pas sortir de sa chambre. Ma situation était peut-être plus sérieuse, mes émotions, plus intenses, mes pensées, plus sombres et angoissantes, mais, en surface, le comportement était similaire.

À l'époque, je ne m'en rendais pas compte, cependant. Quand je me sens vulnérable, j'ai tendance à me replier sur moi. Comme les choses allaient mal, je m'étais retiré dans ma grotte et je ne pouvais ni ne voulais y laisser entrer personne. Mes parents le savaient.

Je réalise à présent, même si je n'en étais pas conscient à l'époque, que j'associais la fin de ma carrière de rugbyman avec la fin de tout. C'est pourquoi je n'avais jamais osé envisager cette idée. C'était comme une ombre noire tapie au fond de mon esprit. N'y fais pas attention. Prochain entraînement, prochain match. Tu es indestructible, n'oublie pas.

Quand j'étais retourné au pays de Galles pour le début de la saison en 2007, j'étais plus déterminé que jamais. Peut-être trop déterminé. Peut-être désespéré, même. J'avais l'impression de ne plus avoir d'alternative. Comme si toute ma carrière de rugbyman, donc toute ma vie d'adulte, se résumait à ce contrat qui m'avait été proposé par les Dragons, de la région galloise autour de Newport, ma ville natale.

Je tenais absolument – oui, c'est l'expression qui convient – à rejouer avec l'équipe nationale du pays de Galles. J'avais gagné la dernière de mes quatre *capés* (sélections) en 2003 et, depuis, j'avais joué ailleurs, d'abord à Leeds, mon club adoré, puis à Perpignan, où j'avais passé une année difficile. J'étais de retour. J'avais fêté mes 30 ans deux semaines avant le début de la saison. L'âge n'avait jamais été une préoccupation pour moi, mais le cap de la trentaine que je venais de franchir me confortait peut-être encore dans l'idée que c'était ma dernière chance.

Au départ, j'ai joué le meilleur rugby de toute ma carrière. Mon entraîneur, Paul Turner, m'a dit que les coaches de l'équipe du pays de Galles lui parlaient de moi. Il n'y avait pas de matchs internationaux, cet automne-là, en raison de la Coupe du monde, mais les gens qui comptaient dans ce milieu s'étaient remis à penser à moi. J'ai presque oublié l'ombre dans ma tête.

Puis, une blessure au genou le lendemain de Noël (le fameux Boxing Day) m'a éloigné des terrains pendant quelques mois, et c'est à partir de là que j'ai été entraîné dans une spirale descendante qui m'a mené jusque dans cette chambre de la maison de mes parents un an et demi plus tard. J'étais un habitué des blessures et chaque fois je revenais plus fort, sauf que là c'était différent.

Au fond de moi, je savais que quelque chose, dans mon corps et dans ma tête, ne tournait pas rond. J'ai toujours eu du mal à supporter ces périodes d'immobilisation, mais la panique était venue s'ajouter à mon impatience. Tout en m'efforçant de retrouver la forme, j'avais l'impression de suffoquer chaque fois que je pensais aux jours et aux semaines qui passaient. Cela n'aurait jamais dû se passer ainsi. Je n'étais pas revenu pour ça.

Cette blessure n'était qu'un avant-goût de ce qui allait suivre. Durant le deuxième match de la saison suivante, un match à domicile contre les Llanelli Scarlets, je venais de m'agenouiller à côté d'un joueur plaqué, essayant de récupérer le ballon, quand j'ai été violemment déporté sur le côté par un membre de l'équipe adverse. J'ai ressenti une douleur fulgurante dans mon épaule. J'ai appris plus tard que je souffrais d'une subluxation, un déboîtement partiel, et, dans mon cas, la tête de l'humérus avait arraché un morceau de cartilage de l'articulation.

Il était inconcevable pour moi qu'une blessure m'éloigne une fois de plus des terrains. Pas question. Je n'avais pas encore obtenu ma cinquième sélection dans l'équipe du pays de Galles et cela faisait deux ans que j'y travaillais.

J'ai continué jusqu'à la fin du match, puis jusqu'à la fin du mois et la fin du mois suivant. La douleur ne m'avait jamais fait peur. À vrai dire, elle m'aidait même parfois à me surpasser. Je ne suis pas un masochiste, mais j'aime repousser mes limites, ce qui implique parfois de souffrir un peu. De plus, tout rugbyman professionnel s'habitue à la douleur.

Si la douleur était tout juste supportable, l'amplitude de mes mouvements ne cessait de se détériorer, si bien qu'à la fin du mois d'octobre, je ne pouvais pas lever le bras au-delà de l'épaule. Ça devenait franchement problématique tout comme l'était la surdose d'antalgiques que je devais prendre. J'ai fini par passer un scanner qui a révélé l'étendue du problème. Le morceau de cartilage qui avait été arraché bougeait dans l'articulation et, comme j'avais continué à jouer, il avait été grignoté à d'autres endroits.

Ainsi, plusieurs bouts de cartilage s'étaient détachés, et une partie de l'articulation de l'épaule n'était plus protégée. L'os frottait contre l'os, d'où la moindre amplitude de mes mouvements.

Plus la mobilité de mon épaule se réduisait, plus ma panique augmentait. J'étais de nouveau dans la situation que j'avais connue un an auparavant avec mon genou. Cette fois, j'avais besoin d'une opération. Geoff Graham est l'un des plus grands spécialistes de l'épaule du pays, et nous n'avons pas tardé à très bien nous connaître.

Il a programmé une intervention appelée « microfracture », qui consiste à perforer l'os pour stimuler le développement de fibrocartilage. Le fibrocartilage est moins résistant que le cartilage hyalin, qui soutient les os des articulations, mais cette technique de la microfracture était plutôt populaire chez les sportifs. Son efficacité a été prouvée sur les genoux, moins sur l'épaule. Néanmoins, si je voulais continuer à jouer, c'était la seule solution qui s'offrait à moi.

Quand j'ai repris connaissance, Geoff m'a dit que l'opération s'était bien passée. Il m'a aussi avoué que la situation était plus grave qu'il ne le pensait. J'étais encore un peu

groggy à cause de l'anesthésie, mais j'aurais eu les idées plus claires que je n'en aurais pas compris davantage. Je ne peux pas vous dire ce qui l'inquiétait alors parce que je ne voulais tout simplement pas le savoir. Je l'ai écouté, mais j'ai enfermé toutes ces informations dans un coin de mon esprit.

Dans un sport comme le rugby, ce n'est pas l'intellect qui nous fait avancer. On m'a toujours dit que je réfléchissais trop, mais, mon véritable moteur, c'était le cœur. Si j'avais laissé l'intellect seul régenter ma vie, je n'aurais jamais joué au rugby. Je n'aurais jamais choisi d'aller affronter au corps à corps mes adversaires sur le terrain tous les samedis après-midi. Sinon, j'aurais eu de gros problèmes.

Malgré toutes les analyses et les préparations, il n'est jamais bon de trop réfléchir dans un contexte sportif, en particulier si on n'ose pas affronter ses propres pensées. Je n'avais pas le temps de m'inquiéter de mon état. J'avais toujours été indestructible. Tout irait bien.

J'ai recommencé à jouer à la fin du mois de février, et tout se passait bien. À ce stade de la saison, avec le début du tournoi des Six Nations et des phases éliminatoires pour l'Europe et la Coupe, les matchs sont répartis inégalement. J'ai joué un match en mars, puis un autre au début d'avril. Quelque chose ne tournait pas rond, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Les douleurs étaient toujours présentes. Il n'y avait là rien de nouveau, mais c'était peut-être leur nature qui avait changé. À moins que les paroles de Geoff n'aient commencé à faire leur effet, quelque part tout au fond de mon esprit. Peut-être étais-je uniquement hanté par la prémonition d'une fin imminente.

Le 26 avril 2009, un dimanche, j'ai joué à domicile contre Connacht. Je ne me souviens pas comment ça s'est passé. Je me souviens simplement du craquement, du grincement. Je l'ai entendu tout autant que je l'ai senti. Et j'ai su. Mon épaule s'était de nouveau déboîtée. Cinq minutes avant la fin du match, j'ai quitté le terrain de rugby sans me douter que je n'y retournerais plus jamais.

J'ai pris rendez-vous avec Geoff dès que possible. Il pouvait me recevoir le mercredi suivant. Dan Martin, le kiné des Dragons, m'a accompagné. Je me souviens de détails étranges. J'avais par exemple remarqué en arrivant que Geoff conduisait une Subaru Impreza, ce qui faisait un peu « fou du volant » pour un chirurgien orthopédiste reconnu. Si seulement je me souvenais aussi bien de ce qu'il m'a dit ce jour-là, dans sa clinique ! Je crois qu'il m'a parlé à peu près en ces termes :

— C'est ce que je craignais. Les dommages sont irréversibles et ne feront que s'aggraver. Ça ne sera pas sans conséquence sur ta vie de tous les jours. Je te conseille d'arrêter de jouer. C'est le médecin, mais aussi l'ami qui te parle.

On aurait dit qu'il s'adressait à un gamin de dix ans. Nous nous connaissions plutôt bien, et il voulait à tout prix que je comprenne et que j'intègre son message.

Je n'avais rien à dire. J'étais ailleurs. Comme si j'étais sorti de mon enveloppe charnelle. C'est le chagrin. J'avais perdu des membres de ma famille et des amis, et j'ai ressenti la même chose en apprenant leur disparition. Je n'ai pas cherché à discuter ; je n'avais pas de questions parce que je savais. Je redoutais cet instant depuis longtemps. L'ombre dans ma tête était venue réclamer son dû. C'est fini, me disais-je, et je ne pouvais penser à rien d'autre.

Si je voulais conserver une certaine qualité de vie, à l'avenir, je devrais subir une autre opération. Une fois dehors, j'ai discuté avec Dan de la date à laquelle il fallait prévoir cette intervention chirurgicale. L'espace d'un instant, j'ai cru instinctivement que l'opération pourrait sauver ma carrière. Dans le parking, nous avons débattu de la question. Il me faudrait attendre la fin de la saison si les Dragons prenaient en charge le coût de mon opération. Dan a donc suggéré que je fasse marcher mon assurance personnelle. J'en avais souscrit une à l'époque où je jouais dans un autre club. Bon, il fallait s'en occuper tout de suite. Retrouver le numéro de contrat. Prendre des dispositions.

Je me suis précipité vers ma voiture. Ma détermination et mon sursaut d'énergie ont été de courte durée. J'ai quitté le parking de la clinique de Geoff à Cardiff. J'ai réalisé presque immédiatement que je ne devrais pas conduire.

Quand on est en état de choc, on entre dans une sorte de transe. On fixe un point sans le voir. On est incapable de se concentrer. Je me suis engagé dans une petite rue et j'ai essayé de me calmer. Qu'est-ce qui se passe, bordel ? me suis-je dit. Ce n'était pas prévu ! Ce n'était pas du tout ce que j'avais prévu !

J'ai téléphoné à Dee Clark, le médecin de l'équipe des Dragons, qui était beaucoup plus que ça pour la plupart d'entre nous. Elle savait déceler notre fragilité derrière tout ce machisme dans un environnement riche en testostérone, et elle comprenait l'importance du travail d'écoute et de soutien. Je lui ai tout raconté.

Comme toujours, elle a réagi avec le plus grand calme et la plus grande clairvoyance, et m'a dit qu'il fallait que je contacte la compagnie d'assurances Bupa pour obtenir mon numéro de contrat. J'avais enfin un but ; je les ai donc immédiatement appelés.

Je ne sais pas si j'avais déjà utilisé cette assurance auparavant et j'avais déménagé si souvent depuis que j'avais souscrit le contrat que j'ignorais à quelle adresse j'étais enregistré. La conversation a pris un tour surréaliste tandis qu'assis dans ma voiture je récitais les adresses de tous les endroits où j'avais vécu, une sorte de retour éclair sur l'ensemble de ma carrière, désormais derrière moi, avec le type de Bupa jouant le rôle du juge.

— 41, Madrid House ? ai-je dit.

— Non.

— 23, North Lane, peut-être ?

— Non.

Quand nous avons enfin trouvé le bon contrat, j'ai téléphoné à la secrétaire de Geoff, Helen, pour lui communiquer le numéro. Puis, une fois calmé, environ une demi-heure plus