

La psy de l'équipe de Suisse est Neuchâteloise

FOOTBALL L'Allemande Nina Jokuschies vit et travaille à Neuchâtel. Cette psychologue du sport est employée par l'Association suisse de football depuis huit ans. Rencontre.

PAR VINCENT.COSTET@ARCINFO.CH

Dans une planète sport longtemps obnubilée par la seule condition physique, la psychologie fait figure de nouveau continent. Cette terre-là est peuplée de coaches, voire de gourous plus ou moins sérieux, et les personnes diplômées y sont encore peu nombreuses.

On en a trouvé une, et pas n'importe laquelle: Nina Jokuschies. Elle est la psychologue du sport de l'équipe de Suisse féminine de football depuis... huit ans. Pourquoi ne pas vous avoir dévoilé ce trésor plus tôt? Parce que l'Allemande de 35 ans n'exerce à Neuchâtel que depuis deux ans, dès l'ouverture du centre de médecine du sport de l'hôpital de la Providence.



Un psy du sport a fait des études certifiées, tandis qu'on peut s'autoproclamer coach mental après avoir lu un bouquin spécialisé."

NINA JOKUSCHIES
PSYCHOLOGUE DU SPORT
EMPLOYÉE PAR L'ASF

On s'est donc rendu chez la psy du sport pour vous. Soyons clair: elle n'est ni une thérapeute, ni une coach mental. Pour être exact, Nina Jokuschies est psychologue spécialisée dans le domaine de la psychologie du sport, «dans lequel la préparation mentale est bien sûr un domaine important». Comme psychologue, elle traite les deux faces de la même mé-

daille: l'athlète, ainsi que l'humain qui se cache derrière. Autre différence fondamentale: «Un psy du sport a fait des études certifiées, tandis qu'on peut s'autoproclamer coach mental après avoir lu un bouquin spécialisé. Ce qui, évidemment, laisse la place à certaines dérives», avertit l'experte.

A Neuchâtel «par amour»

«Je me suis installée à Neuchâtel par amour», raconte cette heureuse maman d'un petit enfant. Elle ajoute qu'elle a «la passion du français». On la croit sur parole, à sa façon impeccable de s'exprimer.

Nina Jokuschies est une ancienne footballeuse de Bundesliga. A quel poste? La question la fait sourire. «En défense. C'était agréable de gagner un peu d'argent grâce au foot et de pouvoir me payer mes études. Mais à 25 ans, j'ai arrêté. Les perspectives salariales étaient moins bonnes qu'aujourd'hui, et surtout j'étais passionnée de psychologie du sport», raconte la Hambourgeoise.

Deux ans plus tard, la docteure en sciences du sport croise une ancienne adversaire en marge d'une conférence, à Berne. Martina Voss-Tecklenburg est alors sélectionneur de l'équipe de Suisse féminine.

L'Association suisse de football (ASF) vient de lui accorder un petit budget supplémentaire et plutôt que de le dépenser dans la préparation physique de ses joueuses, elle engage Nina Jokuschies.

Jusqu'à là, l'équipe ne s'était jamais qualifiée pour une grande compétition. Mais depuis, elle a participé à la Coupe du



Nina Jokuschies, psychologue du sport engagée avec l'équipe de Suisse féminine de football. SP

monde 2015 au Canada, à l'Euro 2017 aux Pays-Bas et sera encore du grand rendez-vous européen l'an prochain en Angleterre. Hasard ou conséquence? «Je ne suis qu'une petite partie de la professionnalisation en cours», répond cette employée de l'ASF, à 50%.

Ancienne joueuse, elle connaît le sport

Oubliez le cliché machiste de la psy qui désamorçait les crépages de chignons dans le vestiaire...

Nina Jokuschies tient un rôle complexe et solidement établi: elle a son briefing avec l'équipe avant le match, suit les entraînements et observe l'énergie qui s'en dégage, échange avec le staff et les joueuses, facilite la communication, etc.

Elle est aussi cette oreille attentive qui a l'avantage de «bien connaître le système du sport et la réalité du football féminin, la pression de jouer pour son pays, la difficulté de concilier le foot et les études (ou le travail)». «Ma porte est toujours ouverte, mais

c'est aux joueuses de la pousser, de se responsabiliser.»

La psy côtoie des athlètes «de 17 à 35 ans», «certaines plutôt en fin de carrière, très focalisées sur leur capacité à rester au niveau; d'autres, des ados qui apprivoisent les changements de vie, comme l'éloignement de leur famille.»

A chaque grande compétition, Nina Jokuschies embarque pour quelques semaines avec la grande famille du foot. L'Allemande en fait partie intégrante. On ne fait pas de plaisanterie

gratuite sur la psy: elle a su s'imposer naturellement dans la culture de cette formation.

Shaqiri et consorts, eux, n'ont pas de psy d'équipe. «Beaucoup de joueurs sollicitent un appui psychologique individuel, mais ils n'en font pas la publicité», sourit l'experte. «Les femmes sont plus ouvertes sur ces questions-là.»

Membre fixe du staff de l'équipe de Suisse féminine, la jeune femme se sent «reconnaissante» d'être de l'aventure, «impressionnée» aussi par la capacité de cette petite société «d'une quarantaine d'individus» de tendre vers un objectif commun.

L'équipe passe avant l'individu

Question bonus à la psy du sport de l'équipe de Suisse, pour conclure: quelles sont les composantes de la réussite de l'équipe? «La capacité de chacune de ses membres de se concentrer sur ce qu'elle peut contrôler (par exemple savoir faire abstraction des décisions arbitrales), de mettre l'objectif commun au-dessus de ses ambitions personnelles, de connaître ses forces et celles de ses coéquipières, d'accepter ses faiblesses, etc.»

Une évidence? Pas toujours... Dans certains contextes, ces principes de bon sens ont besoin de structure et de répétition pour pouvoir s'imposer.

Nina Jokuschies, psychologue du sport pour l'ASF, tient un cabinet privé au centre de médecine du sport de l'hôpital de la Providence, à Neuchâtel.

Elle exerce une activité indépendante depuis 2018 et accueille les pratiquants de toutes les disciplines sportives, individuelles et collectives.

AGENDA 2022

ANNONCEZ VOS MANIFESTATIONS

Votre club, votre association ou votre commune organise une manifestation sportive en 2022? Alors, n'hésitez pas à nous l'annoncer afin que votre événement soit inclus dans notre agenda sportif régional que nous publierons en cette fin d'année 2021. Pour ce faire, c'est facile. D'ici le 20 décembre, adressez un e-mail à l'adresse de notre rubrique sportive (sport@arcinfo.ch) ou envoyer un courrier postal à l'adresse suivante:

ArcInfo, rubrique sportive, avenue du Vignoble 3, 2000 Neuchâtel. **RÉD**

PUBLICITÉ

Mercedes recule mais ne décolère pas

FORMULE 1

L'écurie allemande retire son appel contre le sacre de Max Verstappen.

Mercedes a retiré son appel contre les conditions du sacre de Max Verstappen (Red Bull), devenu dimanche champion du monde de F1 devant le Britannique Lewis Hamilton au terme du Grand Prix d'Abou Dhabi, a-t-elle annoncé hier. Cette décision fait suite à l'annonce par la Fédération internationale (FIA) hier de l'ouverture d'une enquête sur les événements controversés qui

se sont produits à la fin du GP. «L'écurie Mercedes va activement collaborer avec cette commission (...). Nous tiendrons la FIA responsable de ce processus et nous retirons notre appel par la présente», précise le constructeur allemand dans un communiqué.

D'après le point du règlement sportif de la F1 que Mercedes invoquait, le redémarrage de la course de dimanche, suite au crash de Nicholas Latifi, se serait produit un tour trop tôt, avant la 58e et dernière boucle. Or Verstappen a doublé Hamilton dans ce dernier tour, pour décrocher la victoire et son premier titre. **ATS**



- Débouchage
- Vidange
- Inspection télévisée

A disposition toute l'année, 24h/24 – 7j/7, même pendant les Fêtes.

Didier Calame
Assainissement - vidange

079 449 56 14