

2018 ➔ Obtient son bac pro maintenance industrielle.
2022 ➔ Termine son premier Ironman.
2023 ➔ Crée l'association Agir pour devenir pour laquelle il intervient aujourd'hui bénévolement dans les établissements scolaires.
2024 ➔ Commence un tour de France pour témoigner auprès du plus grand nombre d'élèves.

SYLVAIN DHUGUES / TRIATHLÈTE

« TÉMOIGNER AUPRÈS DES JEUNES EST UNE FORME DE RÉPARATION »

Victime de violences familiales, obèse et harcelé au collège, le triathlète partage aujourd'hui son expérience devant des classes à travers toute la France. L'histoire d'une revanche par le sport.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SYLVIE BOCQUET / PHOTOS LÉA CRESPI

Vous parlez aujourd'hui de violences familiales et de harcèlement scolaire subis durant l'enfance. À l'époque, avez-vous pu en parler ? Je n'ai pas osé en parler pendant longtemps. J'étais sous la menace et les violences de mon père. J'ai eu l'opportunité, à un moment dans mon enfance, d'en parler à la police, au commissariat. Ce jour-là, j'ai dit la vérité et le policier ne m'a pas cru. Parce que je n'ai pas été entendu par ceux qui sont censés représenter l'autorité, je me suis dit que j'allais devoir m'en sortir tout seul. Plus tard, j'ai réussi à me confier à une avocate. Elle m'a beaucoup aidé jusqu'à mon procès. J'avais 11 ans.

C'est le moment où j'ai commencé à sombrer dans le surpoids puis l'obésité. Pendant tout le collège, je n'ai pas eu d'amis, il y avait des moqueries. Là non plus, je n'en ai pas parlé. J'étais seul dans mon coin et je me faisais tout petit, j'encaissais en me disant qu'après ça irait mieux.

Personne ne vous a aidé ? C'est très mesquin, le harcèlement. Ça intervient toujours quand le professeur a le dos tourné, à la récré, dans les couloirs, les escaliers. Ce n'est pas comme les slogans qu'on nous montre à la télé. Ce sont de petits gestes invisibles. Malgré tout, un enseignant d'EPS a vu mes difficultés. Il m'a incité à m'inscrire à l'association sportive. Tous les jours, à midi, de mes 11 à 15 ans, je faisais du sport. C'était un temps libre où j'oubliais tous mes problèmes. J'étais loin de m'en sortir, mais j'avais ce truc auquel je me raccrochais un petit peu. Et à partir de mes 11 ans, je partais en Espagne tous les étés avec ma grand-mère, deux ou trois mois. Là-bas, j'étais bien, personne ne me jugeait.

Comment expliquez-vous que le harcèlement se répétait d'année en année ? J'étais seul, je n'avais pas d'amis, et je ne me défendais pas. J'étais une cible facile. Tout le monde se mettait contre moi parce que je ne disais rien. Il y a un effet de groupe qui se met en place, peu importe qu'on change d'établissement ou pas. Ceux qui sont spectateurs, par peur de se faire embêter eux aussi, même s'ils ne sont pas méchants, se moquent à leur tour. Pour se protéger. En fait tout le monde est victime de ce système. Même ceux qui se moquent sont des victimes. Les harceleurs sont souvent des jeunes qui ne vont pas bien. En cours, ils peuvent reproduire des situations difficiles qu'ils vivent à la maison.

C'est en seconde qu'un garçon de votre classe vous propose d'aller courir ? Je suis au début du lycée, en bac pro. J'ai 15 ans, je pèse près de 100 kg, je suis assez petit. Vincent, qui est dans ma classe, est très discret, très mince, tout l'inverse de moi. Il m'a tendu la main. Il m'a défendu devant la classe quand les autres se moquaient. Mais lui, il avait un peu de courage, il n'avait pas peur des autres. Nous n'habitons pas très loin. Il y avait un parc entre nos deux maisons. Il m'a dit qu'il voulait avoir des abdos pour aller à la plage. Qu'il voulait s'entraîner. Le premier jour où nous sommes allés courir tous les deux, nous avons fait 400 mètres et nous nous sommes écroulés. À partir de là, je n'étais plus seul dans la galère.



« Le jour où j'ai terminé un Ironman, j'ai laissé Fatman derrière moi. Je me suis libéré de ce poids-là. (...) C'est un chapitre de ma vie qui est clos. »

On se donnait rendez-vous devant la grille du parc après les cours. Et tous les soirs, on courait un peu plus. Le sport me fascinait. J'avais en tête les 10 000 mètres aux J.O., qui étaient pour moi le but ultime. Nous nous sommes inscrits pour faire une course de 10 km à Montpellier. Quand j'ai terminé la course, je me suis dit que je n'étais pas un bon à rien. Quand je me fixe un objectif et que je m'entraîne, je suis capable d'y arriver.

Pourquoi cette fascination pour le sport ? Quand j'étais petit chez mon père, les seuls moments de tranquillité que j'avais, c'était quand il regardait le sport à la télé. Donc inconsciemment, j'ai commencé à aimer le sport et à en regarder beaucoup. Cela m'a toujours inspiré. Quand on me demande où j'ai trouvé la force, je me souviens m'être accroché aux récits positifs des sportifs. Je regardais en boucle des films comme *Rasta Rockett* ou *Waterboy*. J'aimais ces histoires, je me disais que moi aussi, bien que je sois méprisé, je m'en sortirai.

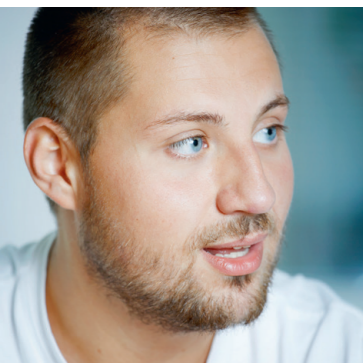
C'est de là que vient le défi d'un Ironman ? J'ai touché le fond à 16 ans, quand j'ai atteint 100 kilos. J'ai eu un déclic. Toute mon enfance, j'ai entendu ma mère, qui avait aussi des problèmes d'obésité, dire qu'elle n'avait jamais dépassé les 100 kg. Alors quand j'ai vu 99,8 kg sur la balance, je me suis dit que moi non plus, je ne pouvais pas passer cette limite. Je me suis alors lancé le défi de passer de Fatman à Ironman (triathlon longue distance où s'enchaînent natation, cyclisme et course à pied, N.D.L.R.). Il m'a fallu cinq ans d'entraînement pour atteindre cet objectif.

Le jour où j'ai terminé un Ironman, j'ai laissé Fatman derrière moi. Je me suis libéré de ce poids-là. Ce n'est plus une histoire qui me fait mal. C'est un chapitre de ma vie qui est clos. Aujourd'hui, je sais qui je suis. Je suis un homme de fer.

Un homme de fer qui témoigne désormais devant des classes... Oui : en février 2023, j'ai fondé l'association Agir pour devenir. J'interviens bénévolement dans les classes, du CM1 au lycée. La première année, j'ai rencontré 2 000 jeunes à Montpellier. Cette année, j'ai rencontré 6 200 jeunes dans toute la France. J'espère arriver à 10 000 à la fin de l'année, et 100 000 d'ici fin 2026.

Que dites-vous aux jeunes que vous rencontrez ? Je leur parle de mon histoire. Les clés sont dans le récit. Je leur dis ce que j'ai bien ou mal fait. Le fait de ne pas en avoir parlé, de la façon dont je m'en suis sorti. Mon ami Vincent est un bon exemple. Chacun peut se dire : moi aussi je peux tendre la main à quelqu'un qui est harcelé.

Aujourd'hui, ça fonctionne avec les jeunes parce que je ne leur parle pas comme un professionnel. Je leur parle comme un des leurs. Ils n'ont pas peur de me poser des questions. C'est vraiment mon histoire que je partage, sans filtre. Par exemple, je n'ai pas peur de leur dire que quand



RENCONTRE

« C'est très dur pour les jeunes ou les parents qui sont dans des situations difficiles, mais il faut accepter que nous ne sommes pas toujours en capacité de saisir la main tendue. »

j'étais au fond du trou, je me suis dit : « Sylvain, tu n'es qu'une merde. » Le fait d'exprimer les émotions telles que je les ai vécues, cela leur parle. Selon les thématiques que j'aborde, les violences familiales, les troubles de l'alimentation, le harcèlement, je vois des visages se décomposer. Dernièrement, une jeune fille qui avait pleuré lors de mon intervention m'a ensuite envoyé un message pour me parler de ses difficultés et de son anorexie. Mon témoignage l'a fait renouer avec les soignants. Elle était prête à se faire aider.

Parfois, il y a des scénarios un peu fous. Deux fois, des élèves ont levé la main et ont reconnu devant toute la classe avoir harcelé et dit qu'ils voulaient que cela change.

Pourquoi cet engagement auprès des jeunes ? Autant que mon histoire serve à quelque chose. Mon message, c'est aussi que le sport peut aider à reprendre confiance en soi. Évidemment, il y a plein d'autres moyens. Moi, je parle de celui qui m'a aidé. Témoigner auprès des jeunes est pour moi une forme de réparation. Nous partageons nos expériences. J'aime bien leur dire qu'il y a beaucoup de gens

qui m'ont fait du mal, mais qu'aujourd'hui, il y a aussi beaucoup de gens qui me font du bien et qui m'aident. Notamment pour l'association.

C'est ça aussi que je renvoie aux jeunes. Même si sur votre parcours, il y a des personnes qui vous font du mal, ne craignez pas d'essayer, d'aller faire des rencontres. Car il peut y avoir des inconnus qui, en une heure, vous donnent plus d'amour que votre propre famille.

Vous portez un message d'espoir ? Dans les classes, je fais souvent une courbe au tableau : elle monte et elle descend. Et je leur dis que ça, c'est la vie. Quand vous êtes en bas, vous savez que ça va remonter et quand vous êtes en haut, vous savez qu'il y aura des moments plus durs. Si c'est plat, c'est la mort ! Si on comprend ça, c'est plus facile.

Mais je sais que quand ça va mal, il faut du temps ou un déclic pour rebondir. Au collège, j'ai vu des psychologues, des infirmières, des avocats toutes les semaines. On pouvait me tendre cent mains, je n'en aurais saisi aucune, car je n'étais pas prêt. C'est très dur pour les jeunes ou les parents qui sont dans des situations difficiles, mais il faut accepter que nous ne sommes pas toujours en capacité de saisir la main tendue et qu'il faut un temps pour tout.

Je sais que je ne peux pas aider tout le monde. Que pour certains, mon témoignage sera une petite graine qui portera ses fruits peut-être dans cinq ans. Il faut savoir accompagner en acceptant que la personne continue de se sentir mal. Moi je sais que ces jeunes vont s'en sortir. ☘

existantes. À l'occasion d'un marathon de Paris, je suis venu dans des établissements parisiens et j'ai fait le marathon. Je dis aux jeunes de venir découvrir l'épreuve. Souvent, il y a des courses pour enfants, donc je les incite à venir y participer », raconte Sylvain Dhugues.

Les interventions ne sont possibles que grâce à des partenaires comme Clairefontaine, Septeo, Grande cause nationale soutenue par la Matmut.

CONTACT 
agpourdevenir@gmail.com

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024 6

ZOOM

UN TEMPS D'ÉCHANGE AVEC SYLVAIN DHUGUES

Le témoignage dure de 30 à 45 minutes, selon les élèves auxquels Sylvain s'adresse. Il est suivi d'un temps de questions-réponses. Puis Sylvain fournit à chaque élève un carnet du partenaire Clairefontaine qu'il présente comme un cahier des maux. Il incite à y écrire ou dessiner une situation qui a fait du mal et dont on n'a jamais parlé. La conférence se termine par un documentaire sur un défi sportif. « Je leur parle des défis sportifs dans les régions où je me déplace. Souvent je m'appuie sur des courses



Anacours

SOUTIEN SCOLAIRE

Cours particuliers à domicile

97%
des parents sont satisfaits des enseignants

93%
des élèves ont vu leur moyenne progresser

Enquête réalisée en juin 2024 auprès de 1 399 familles



Pour mieux suivre,
il suffit d'être

bien suivi

anacours.com



Excellent - 4,8/5 - 1943 avis