

● Passée professionnelle en début d'année, la jeune golfeuse valaisanne souffre de sclérose en plaques depuis 2018. Elle se confie sur la découverte de cette maladie et les effets de cette dernière sur sa vie et son sport.

CHRIS GEIGER
chris.geiger@lematindimanche.ch

À 23 ans, Tiffany Arafî est entrée dans une nouvelle dimension. Celle du professionnalisme. Car, en bouclant la saison 2022 de la Q-School dans le top 20, la jeune athlète de Crans-sur-Sierre (VS) a décroché en décembre dernier sa carte exclusive pour évoluer sur le Ladies European Tour (LET). Un peu à la surprise générale.

«Ma vie a été complètement chamboulée avec ce résultat, s'amuse-t-elle. Ce n'était pas du tout prévu que je passe professionnelle si tôt. Avec mon copain, on a ramené précipitamment toutes nos affaires en Suisse pour y installer. Une nouvelle vie a commencé en début d'année. Et elle est géniale jusqu'à présent.»

Au départ, Tiffany Arafî avait imaginé terminer son master à la Coastal Carolina University aux États-Unis, avant de se consacrer pleinement à son sport à l'horizon 2024. Ses excellentes performances la forceront à finir ses études à distance.

Dérrière ce changement de statut soudain se cache une histoire plus forte encore. Celle d'une femme courageuse, atteinte de la sclérose en plaques. Rayonnante et avenante, la native de Bâle ne laisse rien transparaître. Pour elle, le golf a toujours été une passion. Depuis 2018, il est devenu une thérapie. «Quand je joue, je ne pense à rien d'autre. Ça m'aide à lâcher prise et à me détendre.»

Membre de l'équipe nationale Swiss Golf, Tiffany Arafî s'est longuement confiée sur sa maladie. Sans filtre, à cœur ouvert. Témoignage.

En pousse-tu sur les greens

«Toute ma famille joue au golf. Lorsque j'étais bébé, on me poussait en pousse-tu sur les greens. Plus tard, j'ai dû faire un choix entre l'équitation et le golf. Comment j'ai décidé? Lorsque j'ai arrêté l'un ou l'autre des deux sports, c'est le golf qui me manquait le plus. C'est comme ça que j'ai compris que je devais choisir le golf. Quand je me projetais dans le futur, je me voyais également faire du golf à haut niveau, contrairement à l'équitation.»

La découverte de la maladie

«C'était en 2018. J'étudiais dans une High School aux États-Unis, où je faisais également partie de l'académie de golf. J'avais mal à la jambe droite depuis plusieurs semaines, mais je forçais en continuant d'aller au fitness et au golf. Je me suis réveillé un matin, juste avant la cérémonie de remise de mon diplôme, en ne sentant plus mes jambes et en étant incapable de me lever. J'étais clouée au lit.»

On m'a emmenée aux Urgences, dans un hôpital vers Orlando. Les médecins m'ont fait passer plein de scans, mais ils ne trouvaient pas la raison. Jusqu'au soir où ils ont fini par me faire passer une IRM du cerveau. Lorsque les docteurs m'ont annoncé le diagnostic, j'ai été habitée par un sentiment de peur. La peur de ne plus pouvoir marcher, de ne plus pouvoir jouer au golf. Car oui, même à ce moment-là, j'ai pensé au golf. C'était une période où j'en avais que ce sport dans ma vie. De toute manière, le golf passera toujours avant tout.

Au final, je suis restée durant deux semaines à l'hôpital. Mon papa n'a rejoint depuis la Suisse. Je n'étais donc pas seule. Les médecins m'ont notamment fait des perfusions de stéroïdes pour

La sclérose en plaques, c'est quoi exactement?

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune, ce qui signifie que le système immunitaire du corps s'attaque à lui-même, peut-on apprendre sur le site internet du CHUV. Ce processus destructeur empêche les neurones d'envoyer des signaux nerveux efficaces. Ces derniers sont ralentis, brouillés ou bloqués, ce qui entraîne l'apparition des symptômes de la sclérose en plaques. Les symptômes de la sclérose en plaques sont divers et liés à l'emplacement de la démyélinisation de la myéline. Les formes les plus courantes sont une perte de la coordination musculaire, une altération de la vision, des sensations d'engourdissement ou de fourmillement dans les bras ou les jambes, une fatigue et une incontinence.

Tiffany Arafî

«La pitié est la dernière chose dont j'ai en vie»

essayeur de calmer l'inflammation. Je me souviens avoir souffert de très fortes migraines, qu'il m'empêchaient de me concentrer plus d'une minute. Je suis restée plusieurs jours dans une pièce sombre, sans lumière. Comme j'étais faible et que j'avais du mal à marcher, il y a eu beaucoup de repos et de traitements.

Avec le recul, je suis «contente» d'avoir eu cette crise, car j'en aurais peut-être jamais su que j'avais cette maladie. Parfois, on me questionne sur des détails de cette période et je m'arrête à répondre précisément. C'est comme si j'avais voulu oublier ce chapitre et que j'étais passée à autre chose.»

L'impact de la sclérose en plaques

«J'ai pris des médicaments deux fois par jour, le matin et le soir. Ce sont des médicaments assez forts. Mais depuis que je les prends, je n'ai plus fait de crise. Ma maladie est stable et n'a pas continué à se développer. Par contre, j'ai des symptômes au quotidien.

Je dois faire ça à beaucoup de fatigue. Certains jours, mon corps n'a pas envie de se lever, car il est fatigué. J'ai appris à bien écouter mon corps. Si je sens que c'est un manque de force et non pas un manque de motivation, alors je passe une matinée tranquille. Et si ça va mieux l'après-midi, je fais une petite session de golf ou de gym. Si ça arrive en tournois? En général, je suis tellement excitée à l'idée de jouer un tournoi que ça prend le dessus.

«Ma maladie m'a aidée à être plus forte mentalement et à être plus combative. Avec elle, je me suis endurcie.»

Tiffany Arafî, golfeuse professionnelle atteinte de sclérose en plaques

Les voyages n'aident pas et génèrent plus de fatigue. J'essaie de privilégier des vols directs, même s'il faut aussi faire attention au budget. Je me suis également fixé un maximum de trois tournois de rang auxquels je peux prendre part. Trois semaines de compétition à la suite, c'est le bon rythme. Je m'accorde ensuite quelques jours de repos, puis je peux reprendre. Si j'ai l'opportunité de me qualifier pour un quatrième tournoi à la suite? Je n'ai jamais encore dû faire face à ce problème, mais il faudrait alors que j'écoute mon corps. J'imagine que je serais excitée et contente. Mais après, il faudrait vraiment une semaine de repos.

La régénération et la récupération après des entraînements. On me coach fitness mais j'ai des douleurs des retours pour pouvoir adapter mes entraînements. Il veut aussi savoir comment je me sens, quel est mon état de santé et si je me sens en forme pour les prochains entraînements.

Outre la fatigue, un autre symptôme se manifeste sous la forme de fourmillements dans les mains et dans les doigts. Au début, c'est une sensation bizarre, mais on s'y habitue vite. On ne peut pas faire grand-chose à part attendre et se relaxer. Quand ça m'arrive, je me pose, je regarde

la télévision et j'essaie de penser à autre chose. Puis ça passe.

Si ça arrive en pleine activité physique, il ne faut pas pousser le bouchon et s'arrêter. Par exemple, il m'arrive d'avoir des fourmillements lorsque je suis en train de courir. Je m'arrête et je privilégie une session d'abdos ou de stretching.

Si ça arrive lorsque je suis sur un green? Si c'est un entraînement, je me pose et m'alimente. Si c'est en compétition, il n'y a pas le choix. Il faut continuer et essayer de ne pas y penser. Pour le putting, c'est vrai que c'est embêtant, car ce sont de petits mouvements qui se basent beaucoup sur le feeling. Lorsque tu as des fourmillements dans les mains, c'est compliqué d'être aussi précis qu'espéré. Pour le long jeu, je relâche la pression dans la main. J'ai tapé tellement de balles dans ma vie que j'ai cette impression que mon corps va le faire tout seul.

J'ai aussi parfois des troubles visuels d'un oeil et des effets secondaires à cause des médicaments. Ces troubles de la vision interviennent

quand je suis très fatiguée. Ça m'est déjà arrivé à l'entraînement et en tournoi. C'est comme s'il y avait un filtre devant l'œil et qu'on avait besoin de lunettes. Comme ce n'est qu'un oeil, ça va. De toute manière, je n'ai pas le choix de me concentrer et de passer outre.»

Le regard des autres

«À l'école, on se moquait un peu au collège au sujet de ma maladie. Les gens m'ont beaucoup soutenue et ils comprenaient pourquoi j'étais parfois fatiguée. Ils m'aidaient et me soutenaient. Je suis désormais sur un nouveau Tour, où personne ou presque ne me connaît. Je n'ai pas trop de regards, car personne n'est vraiment au courant. Ça va peut-être changer, mais pour l'instant on me laisse tranquille. Tant mieux, car la pitié est la dernière des choses dont j'ai envie. Par rapport à mes adversaires, je ne dirais pas que ma maladie est un handicap, ni une force. Je dirais simplement qu'elle m'a aidée à

Le Matin Dimanche
Dimanche 6 août 2023

être plus forte mentalement et plus combative. Je me suis endurcie, tout en devenant plus ouverte et sociale.»

Un long avenir sportif

«Je suis quelqu'un qui regarde loin dans l'avenir. Je ne me pose pas trop de questions tant qu'il n'y a pas de problème. Tant que je peux jouer, je joue. En tout cas, je planifie une longue carrière. Beaucoup de docteurs m'ont d'ailleurs dit: «Quand on pense qu'on est malade, on l'est vraiment. Si on n'y pense pas et qu'on se comporte comme si on n'était pas malade en prenant les précautions nécessaires, ça aide et ça se passe mieux.» Depuis 2018, j'ai m'écoute beaucoup plus et mes objectifs se sont renforcés. À long terme, je rêve de Jeux olympiques. Dans l'immédiat, mon but est de terminer l'année dans le top 60 afin de garder ma carte sur le Ladies European Tour (ndlr: LET) la saison prochaine. J'ai envie de m'établir sur ce Tour européen durant deux, voire trois années, afin d'obtenir ensuite ma carte pour le Tour américain (ndlr: LPGA.)»

Steve Rey, entraîneur de Tiffany Arafî

«On se connaît depuis pas mal de temps avec Tiffany, même si notre relation a été entrecoupée. Je l'ai toujours trouvée très compétitive. C'est une fille qui n'aime pas la défaite. Son côté battant se traduit sous la forme d'attitudes et de regards. Quand elle avait cette rage de vouloir battre l'autre personne. Quand elle est en mode compétition, c'est une tueuse!»

Lorsqu'elle a appris qu'elle souffrait de la sclérose en plaques, elle a encore intensifié sa préparation physique. Il n'y a aucun traitement particulier dans ma façon de l'entraîner par

rapport à sa maladie. D'ailleurs, je ne pense pas qu'elle aimerait ça. On a eu une discussion après le diagnostic, puis on n'en a plus jamais reparlé. J'ai tout de suite compris qu'elle avait la tête dans le guidon.

Ce que j'aime avec elle, c'est la facilité avec laquelle elle était jeune et qu'elle participait à des tournois sous la forme de confrontations directes (ndlr: le match play), elle avait cette rage de vouloir battre l'autre personne. C'est vraiment une personne pour qui je m'investis volontiers.»



Tiffany Arafî rêve de représenter la Suisse aux prochains Jeux olympiques malgré sa maladie, qui lui a fait perdre une année de préparation. (Photo: Getty Images, DR)

Karim Arafî, père de Tiffany Arafî

«Je ne vais jamais oublier la date où on nous a annoncé que Tiffany était atteinte de la sclérose en plaques. Ça remonte à 2018 et ça a été une nouvelle dévastatrice pour ma femme et moi, dont il a fallu se relever. Je me suis rendu en urgence aux États-Unis. Je me

rappelle alors que c'est elle qui se faisait du souci pour moi. Elle ne voulait pas que je la regarde dans cet état-là, que je la voie sous perfusion. Ça m'a marqué. Je me souviens aussi que, dès qu'elle allait un peu mieux, elle a tout de suite voulu tourner la page. Elle a souhaité aller se balader dans un parc, retourner au restaurant et refaire les choses normales de la vie américaine. Elle me disait: «J'ai envie de vivre.» Avant, elle n'exprimait

pas beaucoup ses sentiments. Elle n'a d'ailleurs pas voulu parler de sa maladie pendant très longtemps. C'était tabou pour elle. Plusieurs choses l'ont certainement poussée à franchir le pas. Souvent, en rentrant des tournois, elle me disait: «Je ne comprends pas pourquoi les autres joueuses se plaignent tout le temps. Pour un petit bobo, on je pense que le fait qu'elle décide de se confier publiquement sur sa maladie l'a libérée.»