

Horizons Parcours

L'interview

RODRIGO CAPO ORTEGA Ancien deuxième ligne de Castres et de l'Uruguay LE RECORDMAN DE MATCHS DISPUTÉS SOUS LES COULEURS DU CASTRES OLYMPIQUE LIVRE UNE CONFESSION POIGNANTE SUR SON APRÈS-RUGBY DOULOUREUX ET SUR SES ADDICTIONS. VIA LA LIGUE ET L'ASSOCIATION NÉOHÉROS, IL FAIT PASSER SON MESSAGE DANS LES CLUBS PROFESSIONNELS OÙ PERSONNE N'EST À L'ABRI.

« Titre et 9500 signes »



Pouvez-vous nous raconter comment vous vous êtes retrouvé à être le premier ambassadeur de l'association NéoHéros, créé par Raphaël Poulain et Jérôme Fillol après le décès de Christophe Dominici ?

Le jour où l'association est venue présenter à la Ligue nationale de rugby son projet de tournée des clubs, il se trouve que j'étais moi aussi dans les murs de la LNR. J'ai rencontré absolument par hasard sur le parking en descendant de voiture Raphaël Poulain qui a demandé de mes nouvelles. « - Comment tu vas, Rodrigo ? » « - Écoute, ça commence à aller mieux, mais j'ai vécu un après-rugby difficile... » Il m'a répondu du tac au tac : « Je suis avec Jean-Luc Douillard, le psychologue référent de la LNR, nous sommes au café à côté, viens nous rejoindre pour discuter. » Je me suis assis avec eux, on a commencé à parler... J'ai raconté ma descente aux enfers, ça a été difficile... Nous sommes restés en contact. Raphaël a assuré la première année de tournée au sein des clubs sur la saison 2024-2025. Et pour 2025-2026, il a pensé à moi. Il m'a demandé de devenir le premier ambassadeur de l'association NéoHéros. Mission que j'ai acceptée avec plaisir. Ce rôle me parlait beaucoup... Aujourd'hui, je veux dire aux joueurs – mais pas seulement, cela nous concerne tous – que nous ne sommes pas des superhéros mais des humains et que ce n'est pas une honte d'exprimer ses sentiments. Croire que le mal-être va finir par passer, que ça ira mieux demain peut conduire à faire des choses qui peuvent être graves...

Pouvez-vous revenir sur les problèmes que vous avez traversés après l'arrêt de votre carrière en 2020 ?

Moi ? Durant toute ma carrière rugbystique, qui a duré plus de 20 ans, j'étais aveugle ! Je vivais rugby, mangeais rugby, dormais rugby. Je me levais tous les matins en me disant : « C'est super, je pars jouer au ballon ». Et tous les samedis, le jour du match, pendant 80 minutes j'étais un superhéros, tous mes problèmes s'envolaient. J'étais vraiment heureux et je suis quelqu'un qui n'a jamais su anticiper. La seule chose que j'avais anticipée dans ma vie, c'était le dernier match de ma carrière. Je voulais que ce soit un superbe moment, gravé à vie, pour moi, pour mes enfants, pour ma femme Julie, pour les supporters du club... L'année après le titre du CO (2018-2019, N.D.L.R.), je me donne une hernie discale L4-L5, saison terminée. J'ai cravaché pour essayer de revenir et m'offrir cette sortie rêvée. Je me suis donné beaucoup de mal pour réussir à guérir et à redevenir performant. J'avais ciblé la réception de Bayonne pour la 18^e journée, le 21 mars 2020. La journée de championnat précédente, nous sommes en déplacement à Bordeaux le 1^{er} mars 2020 (défaite 26-24, N.D.L.R.), je marque un essai de 80 mètres, je me sens en forme. Mais le vendredi 20 mars, au moment de la mise en place, le couperet tombe : entraînement annulé, pas de réception de Bayonne à cause de la pandémie de Covid. Je pensais vraiment que ce n'était qu'un arrêt passager, que tout allait reprendre normalement très rapidement. Mais la reprise n'est jamais arrivée. Je ne le savais pas encore, j'étais dans le déni mais je ne jouerais jamais mon dernier match à Pierre-Fabre. Le coup a été terrible.

C'est là que vos problèmes ont commencé ?

Oui. J'ai commencé par faire de petites dépressives. Ça durait une semaine ou dix jours. J'étais fatigué, je n'avais envie de rien, je voulais juste être seul. Ces petites dépressives n'ont pas tardé à se muer en une grosse dépression et j'ai sombré dans l'alcoolisme. J'ai touché le fond.

Comment avez-vous compris que vous aviez besoin

d'être soigné ?

Un jour, je suis allé trop loin, j'ai failli franchir la limite. J'ai commencé à frapper les murs de chez moi, j'ai fait des trous partout avec mes poings. Ma femme Julie, ma belle-mère et les enfants sont montés à l'étage, ils ont eu peur. C'est là que nous avons pris la décision d'appeler une ambulance. Il fallait que je me fasse soigner. J'ai passé 48 heures à l'hôpital et j'ai ensuite fait le sevrage à la maison. Mon épouse m'a toujours soutenu. Quand elle quittait la maison, elle fermait la porte et me prenait mon téléphone. C'était une période difficile à traverser mais nécessaire. Je suis ensuite allé dans un centre de réhabilitation, au château de Longues-Aygues, près de Montauban. Je me souviendrais toujours du jour où nous avons fait l'admission dans ce centre : nous avons vu passer des gens dans un état physique et psychologique... qui faisaient vraiment beaucoup de peine à voir. Ma femme m'a dit en pleurant : « On y va, on rentre, tu n'es pas comme eux, tu vas bien, je ne peux pas te laisser là... » Je lui ai répondu : « Si, je vais rester, j'ai beaucoup à apprendre de ces gens-là. » Je me suis intéressé à eux, je leur ai posé des questions pour trouver des réponses à mes problèmes. J'ai appris que la vie c'était ça : tomber et se relever sans arrêt.

Quand on vous croise dans les travées de Pierre-Fabre, vous paraissez adulé, vous êtes toujours le guerrier aux quatre-cents matchs avec le CO. La souffrance qui était la vôtre était impossible à détecter...

Avec le recul, je l'admets : j'avais peur. Une peur terrible. Peur de ne plus être aimé comme lorsque j'étais joueur, notamment par ma famille. La dépression m'a joué de mauvais tours. J'ai eu peur de tout perdre. J'avais passé des diplômes pourtant : une formation d'entraîneur, un master en management d'entreprise, une certification de coach mental... Mais j'étais comme un taureau qu'on lance dans l'arène : je regardais devant, un mur ; à gauche, un mur ; à droite, toujours le mur, derrière : c'est fermé aussi ! Je ne savais plus qui j'étais et ce que je voulais vraiment faire. Finalement, mes peurs n'étaient pas fondées : ma femme m'a fait la plus belle des déclarations d'amour en restant à mes côtés durant cette épreuve et en m'aidant à relever la tête. Je suis à nouveau heureux. Alors, oui ; quand je suis au stade, je serre des mains et je suis souriant mais cela peut aussi être une image, c'est du paraître. Tout être humain peut basculer, du bon comme du mauvais côté.

On parle souvent des blessures et des séquelles physiques laissées par le rugby, mais l'aspect mental est très souvent minoré. Pourtant, la dépression est une vraie maladie...

C'est comme une grippe, cela ne se contrôle pas. C'est comme si une personne extérieure entrait dans votre corps pour en prendre le contrôle. C'est ce que j'explique au fil de mes interventions. Les joueurs ne doivent pas hésiter à se tourner vers un professionnel, parfois à l'extérieur de leur club, pour parler. Quelques séances peuvent suffire à changer le cours des choses.

Avant cet épisode où votre colère a éclaté à domicile, n'aviez-vous pas eu des signes avant-coureurs pour vous alerter ?

Si, si, bien sûr. Mais j'étais dans le déni le plus total. On se dit toujours qu'on va arriver à s'en sortir seul. On est à la fois conscient et inconscient. Conscient que l'on va dans le mur mais inconscient car on ferme les yeux pour ne pas voir le mur.

Comment a réagi le monde du rugby lorsque vous étiez au plus mal ?

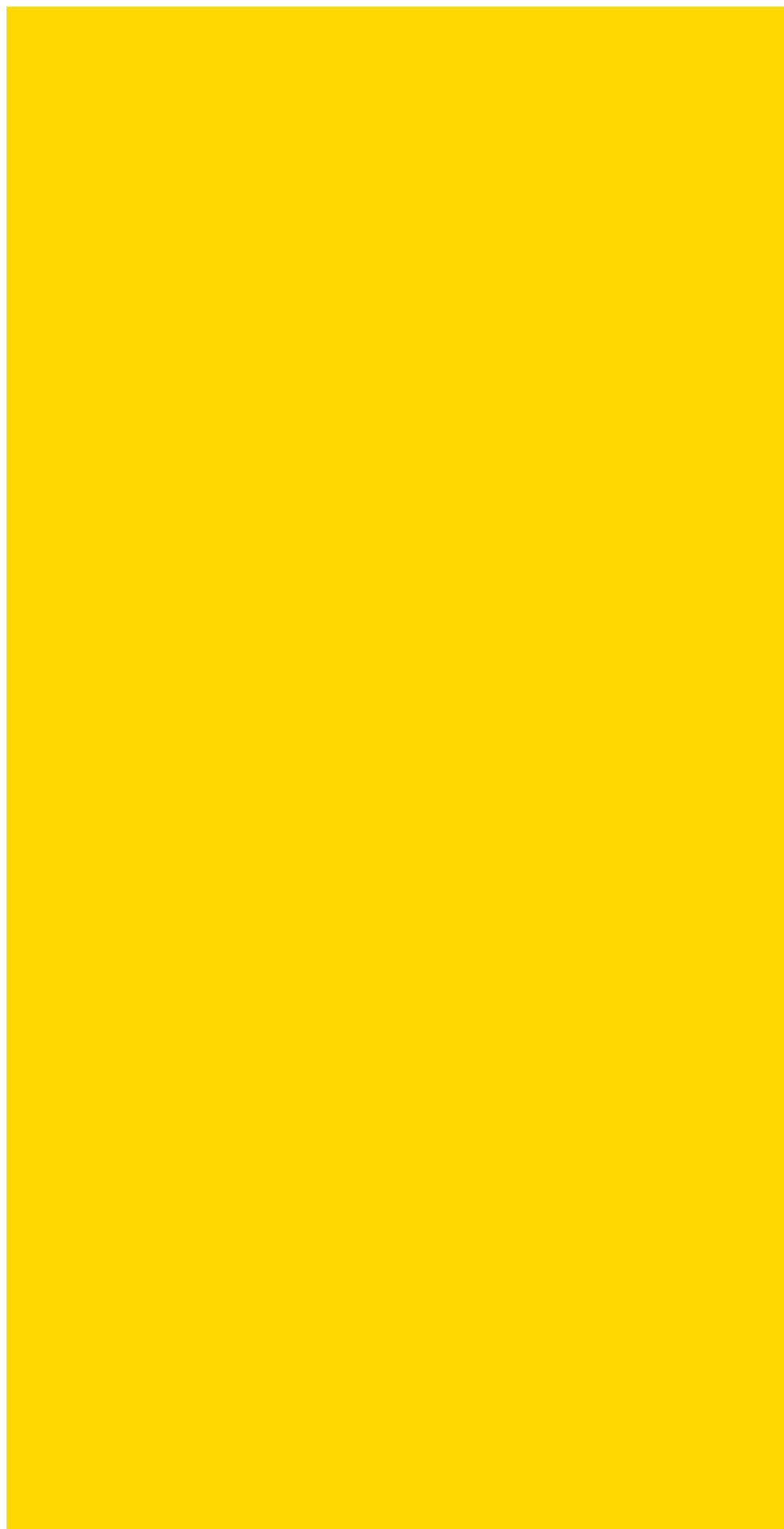
Le Castres olympique a été exceptionnel avec moi. J'ai toujours pu compter sur le club et je ne l'oublierais jamais. Le CO m'a permis de rebondir.

Pensez-vous que le fait d'avoir quitté l'Uruguay très tôt dans votre vie ait pu influencer sur vos addictions ? N'avez-vous pas pu vous sentir « déraciné » ?

Non. J'ai tout ici. Je ne renie pas mes origines, je suis fier d'être Uruguayen, mais je ne me considère plus comme un étranger depuis longtemps. La France et notamment Castres m'ont donné l'opportunité de vivre mon rêve, de grandir en tant qu'homme et de fonder ma famille. Ma femme et mes enfants sont français. J'aime la France, j'aime cette ville de Castres et j'aime mon club. J'irai en Uruguay pour les vacances (rires) !

Avez-vous des projets ?

Je crois qu'en tant que rugbyman et sportif de haut niveau, j'ai plus de choses à raconter qu'à prouver. En tant qu'humain par contre, j'ai plus de choses à prouver et à me prouver qu'à raconter. Mon but, c'est d'inverser cela est d'arriver dans quelques années en ayant construit des choses pour pouvoir les raconter. J'ai commencé à écrire un livre avec Gilles Navarro que l'on aimerait publier en septembre 2026. Je



« Ces petites dépressives n'ont pas tardé à se muer en une grosse dépression et j'ai sombré dans l'alcoolisme. J'ai touché le fond. »



continue mes interventions dans les clubs pour la LNR. Je prends plaisir à transmettre aux autres. Mais j'ai conscience que pour pouvoir continuer tout ça, je dois encore travailler sur moi, et de mieux en mieux pour être tout le temps le plus « aligné » possible.

Propos recueillis par David BOURNIQUEL
david.bourniquel@midi-olympique.fr

NéoHéros, une association pour parler de santé mentale

« Il sera grand temps quand la douleur s'atténuera de se lancer pour de vrai, collectivement, à mettre en place véritablement un accompagnement de tous ceux qui ont besoin – et ils sont nombreux », déclarait le 26 novembre 2020 Raphaël Poulain à la suite du décès de Christophe Dominici, survenu deux jours plus tôt. Rejoint dans son projet par Jérôme Fillol, Raphaël Poulain a rapidement lancé l'association NéoHéros après le drame, avec la volonté de réaliser des actions de prévention sur la santé mentale et désacraliser ce sujet qui concerne toute la population et pas seulement les sportifs de haut niveau. En effet, au cours de sa vie, une personne sur trois sera atteinte par une maladie mentale (source Fondation Fondamental). Rodrigo Capo Ortega n'est pas le seul ancien rugbyman à intervenir, puisque Jean-Marc Doussain, Raphaël Poulain lui-même, Salim Tebani, Lénaïg Corson ou Jérémy Clamy-Edroux font aussi partie des ambassadeurs, au milieu d'autres sportifs de haut niveau et de tout horizons. D. B.