**Le grand plongeon dans la foi d’Adam Peaty, triple champion olympique**

[La rédaction d'Aleteia](https://fr.aleteia.org/author/team-aleteia/) - publié le 22/04/24

Alors que les Jeux Olympiques de Paris 2024 approchent, l'athlète britannique Adam Peaty, triple champion olympique et détenteur du record du monde en 50m et 100m brasse, n'a jamais manqué de partager à quel point sa foi le porte dans la poursuite de sa carrière exigeante.

Il a été sacré meilleur brasseur du monde après avoir battu le record du 50m et du 100m en 2015. Adam Peaty est l’espoir britannique en natation des Jeux Olympiques de Paris 2024. Et pourtant cet athlète au succès hors-norme, âgé de 29 ans, veut garder la tête froide et ne pas se laisser submerger par l’ambition ni l’arrogance. Pour trouver la paix dont il a besoin avant cette compétition inédite de sa carrière sportive, Adam Peaty explique en effet fuir les bassins pour un lieu bien particulier. “Le seul endroit où j’ai trouvé la paix, c’est l’église”, a-t-il ainsi confié en février 2024 à [BBC Sport](https://www.bbc.com/sport/swimming/68226034#:~:text=Three%2Dtime%20Olympic%20swimming%20champion,of%20depression%20and%20alcohol%20problems.).

“Il y a peu d’endroits comme cela où je me sens chez moi, où j’ai trouvé cette chaleur, où je me suis senti accueilli, compris”, poursuit ce champion qui ne fait pas mystère de sa foi chrétienne qui le pousse non seulement à être un meilleur athlète, mais aussi “un meilleur père, une meilleure famille, un meilleur ami”. Le sportif revient avec pudeur mais courage sur sa dépression et son rapport à l’alcool. “J’avais un comportement déplacé, mais je m’en fichais. Aujourd’hui, quand je sens que quelque chose ne va pas, je m’appuie sur la [Bible](https://fr.aleteia.org/tag/bible/), sur ma communauté”. L’athlète a en effet connu ces dernières années une dépendance à l’alcool ainsi que plusieurs problèmes de santé mentale, au point que le sportif a lui-même évoqué une [“spirale autodestructrice”](https://www.thetimes.co.uk/article/adam-peaty-ive-been-on-a-self-destructive-spiral-nkt2rxwq5) le poussant à se mettre en retrait quelques mois.

**“Dans la lumière”**

“Ce sont ces prières quotidiennes qui me gardent inspiré, et qui me maintiennent également sur la bonne voie”, témoigne encore Adam Peaty avant d’évoquer la pression particulièrement lourde à laquelle il doit faire face dans le cadre de sa carrière. “Être un athlète, c’est 365 jours par an, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7”, a-t-il déclaré. “Vous n’aurez jamais cet aspect normal de la vie où vous pouvez faire ce que vous voulez. Et cela m’a brisé en deux. J’en ai pleuré dans la piscine, je me suis dit ‘ça n’en vaut plus la peine, je ne veux pas faire ça’.”

Aujourd’hui, Adam Peaty reconnaît volontiers le caractère ambivalent de sa passion pour la natation. “Pour être le meilleur, et vraiment le meilleur, vous devez vous consacrer à ça à 110%, à chaque heure de chaque jour. Cela implique d’aimer ce que vous faites, mais en même temps de le détester. Il faut donc trouver un bon équilibre”, concède l’athlète qui assure l’avoir trouvé grâce à sa foi, qu’il a inscrite jusque sur la peau. Sur le ventre du nageur, une croix et une inscription : “Into the light”, en français “dans la lumière”. Une lumière salvatrice, ô combien plus forte que celle de la flamme olympique.