

Sport de performance: prendre soin de sa santé mentale

Domaine d'activité: psychologie du sport HEFSM

Ta priorité en tant qu'athlète de performance est de te sentir bien. Ne pas souffrir de troubles psychiques n'est pas le seul critère d'une bonne santé mentale. Se sentir bien dans sa peau et être capable d'affronter le quotidien sans souci est tout aussi important.

Qu'est-ce qui caractérise une bonne santé mentale?

- Tu ne présentes aucun symptôme associé à des troubles psychiques tel que sentiment de tristesse prolongé, anxiété ou insomnies.
- Tu te sens vraiment bien dans ta peau: tu es satisfait/e de l'existence que tu mènes, tu es capable de gérer le stress du quotidien et tu as le sentiment d'avoir une place au sein de la société.

Si tu ne te sens pas bien ou que tu présentes des symptômes de troubles psychiques, c'est qu'il est temps d'agir et de chercher du soutien pour améliorer ta santé mentale.

Faits statistiques

- **Nombre de personnes touchées:** Un/e athlète de performance sur cinq en Suisse présente des symptômes de troubles psychiques comme la dépression, l'anxiété, les troubles de l'alimentation ou l'insomnie.
- **Comparaison avec le reste de la population:** Les athlètes d'élite souffrent de troubles psychiques dans la même proportion et dans les mêmes périodes de la vie que le reste de la population.
- **Moyenne d'âge des personnes touchées:** Près de la moitié des cas apparaissent entre l'âge de 17 et de 21 ans.



Voici comment prendre soin de sa santé mentale:

Athlète

- Veille à adopter un mode de vie sain, c'est-à-dire à dormir suffisamment, à bien t'alimenter et à te détendre. Fais preuve de bienveillance à ton égard et pense à prendre du temps pour toi.
- N'hésite pas à échanger avec d'autres personnes sur vos états de santé mentale respectifs afin de vous apporter un soutien émotionnel mutuel.
- Découvre [ici](#) les offres à ta disposition et n'aie pas peur de les utiliser.

Personnes appartenant à une organisation sportive

- Maintiens un bon équilibre entre sport de performance et formation, propose des moments de récupération et fais preuve d'ouverture d'esprit quant aux sujets touchant à la santé mentale.
- Permetts à tout le monde de s'exprimer et de prendre des décisions pour soi, fais en sorte que tout le monde se sente compétent, veille à la bonne cohésion de l'équipe et renforce le sentiment d'appartenance.

Domaine d'activité: psychologie du sport HEFSM

Si tu pratiques le sport de performance, tu es exposé/e à certains facteurs de risque bien spécifiques. Voici comment les organisations sportives et toi pouvez en tenir compte.



Phases de transition dans la carrière sportive

Les phases de transition sont difficiles à vivre et sont sources d'instabilité.

Transition entre sport de la relève et sport d'élite:

- Exigences et attentes plus élevées
- Entraînements plus nombreux et plus intensifs
- Changements dans l'entourage social et sportif
- Conciliation difficile entre sport et études/vie professionnelle

Fin de carrière:

- Nouveau départ et potentielle survenue de crises identitaires
- Perte de repères et bouleversement des habitudes
- Perte de liens sociaux développés dans le sport

Conseils:

- **Pour les athlètes:** Garde en tête que ton identité ne s'arrête pas à athlète. Prends conscience des autres rôles que tu as à jouer et consacre-toi à ceux-ci.
- **Pour les organisations:** Aidez les athlètes à concilier vie sportive, études/carrière professionnelle et vie privée.

Se blesser: un important facteur de risque



- Mise en danger de la carrière sportive et des objectifs poursuivis
- Manque de contact avec l'équipe
- Perte de repères
- Perte d'estime de soi

Conseils:

- **Pour les athlètes:** Fais preuve de bienveillance envers toi-même et garde à l'esprit qu'il est tout à fait normal de ressentir des émotions négatives telles que la frustration ou la tristesse dans ce genre de situations.
- **Pour les organisations:** Faites sentir aux athlètes blessés qu'ils font toujours partie de l'équipe, prenez de leurs nouvelles et apportez-leur du soutien s'ils en ont besoin.

Manifestations de grande envergure: des sources de stress



- Pression découlant des fortes attentes et tension due aux processus de sélection
- Présence médiatique accrue, invasion de la vie privée
- Troubles du sommeil
- Contrecoup émotionnel de l'après-manifestation

Conseils:

- **Pour les athlètes:** Elabore des stratégies te permettant de faire face aux défis que posent les manifestations de grande envergure, par exemple en demandant conseil à des athlètes ayant déjà participé à ce genre d'événements.
- **Pour les organisations:** Mettez en place un dispositif de soutien efficace pendant et après les manifestations, par exemple un programme d'encadrement post-manifestation aidant les athlètes à digérer les expériences vécues.



Retrouve plus d'informations sur les différentes étapes de la carrière sportive sur l'Athlete Hub proposé sur le site Internet de [Swiss Olympic](https://www.swissolympic.ch).



Dans le domaine de l'éthique, il existe également divers facteurs de risque auxquels sont exposés les athlètes de performance. Par exemple, tout ce qui a trait aux relations (notamment abus de pouvoir) ou au non-respect des limites personnelles/aux abus sexuels.

La **boussole éthique** te permet d'avoir accès à des conseils concrets, des outils et des moyens d'action.