© INSEP / I.Amaudry

LABORATOIRE SEP, ÉQUILIBRE DE VIE DU SPORTIF DE HAUT NVEAU

Journée mondiale de la santé mentale : aperçu de l'engagement de l'INSEP à prendre soin du bien-être des athlètes

La santé mentale est au cœur des préoccupations des professionnels de l'INSEP qui accompagnent quotidiennement les sportifs et sportives de haut niveau. Ces derniers, souvent confrontés à une importante pression, souffrent parfois de troubles mentaux ou vivent des épisodes difficiles qui doivent être pris au sérieux. De manière générale, le bien-être psychologique doit être recherché chez les athlètes, moins dans un but de performance que de leur assurer un sentiment d'épanouissement personnel en tant qu'individus.

Publié le 11 octobre 2023

À l'INSEP, différents pôles (médical, performance, haut-niveau, formation) sont mobilisés pour garantir à ses pensionnaires une bonne santé mentale.

Dans le cadre de la surveillance médicale réglementaire (SMR), obligatoire depuis 2006 et actualisée en 2016, les psychologues de l'INSEP reçoivent les athlètes une fois par an afin de réaliser les bilans psychologiques qui permettent de faire un état des lieux de la vie personnelle, sportive, professionnelle ou scolaire. Ces bilans peuvent être l'occasion d'initier un suivi psychologique ou d'orienter vers un suivi en préparation mentale à la demande du sportif ou sur les conseils du psychologue.

Lors des suivis psychologiques, les professionnelles travaillent sur les difficultés que le sportif peut rencontrer dans sa pratique sportive, ses relations interpersonnelles (relations avec son staff, avec ses partenaires, sa famille), son double projet ou encore les difficultés dans sa vie personnelle. Elles interviennent aussi ponctuellement auprès des groupes d'entrainement sur des thématiques spécifiques (e.g., gestion des relations interpersonnelles, gestion du corps et du poids, prévention santé mentale, gestion de la motivation, objectifs).

URL de la page : https://www.insep.fr/fr/actualites/journee-mondiale-de-la-sante-mentale-apercu-de-lengagement-de-linsep-prendre-soin-du

En complément de l'activité des psychologues, les chercheurs du laboratoire « Sport, Expertise et Performance » de l'INSEP contribuent actuellement à deux projets de recherche financés sur la santé mentale :

- le projet MENTiS, financé par la commission européenne, a pour objectif principal d'aider l'entourage des sportifs à détecter les signaux de détresse, à connaître son rôle de soutien, et à conseiller les sportifs pour qu'ils aient les meilleurs accompagnements possibles.
- le projet PAPS, financé par la Fédération Nationale des Associations et Syndicats de Sportifs, s'intéresse quant à lui aux risques psychosociaux dans le sport, et notamment aux facteurs de risques socio-environnementaux et psychologiques. L'objectif final de la coordination de ces deux projets est d'optimiser la prévention des risques pour la santé mentale des sportifs de haut-niveau.

Pour en savoir plus sur le projet MENTIS, vous pouvez visiter le site internet du projet ou suivre ses avancées sur le réseau X (anciennement Twitter).