



RÉSEAU INTERNATIONAL, ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE

Réunion de clôture du projet européen MENTIS

En 2024, l'INSEP s'est mobilisé pour soutenir la santé mentale chez ses sportifs de haut niveau dans le cadre du projet MENTIS.

Publié le 6 décembre 2024

MENTIS (Soutenir la santé mentale par le biais de l'entourage dans le sport de haut niveau) est un projet porté par la Vrije Universiteit Brussel et financé par la Commission européenne dans le cadre de l'appel à projets Erasmus+ en 2022. Ce projet de 2 ans, débuté en janvier 2023, a réuni l'INSEP aux côtés de cinq partenaires européens en plus de la Vrije Universiteit : Loughborough University (Royaume-Uni), Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Valles et Universitat Autònoma de Barcelona (Espagne), Swedish Sport Confederation (Suède), Belgian Olympic and Interfederal Committee (Belgique) et Nederlands Olympisch Comité-Nederlandse Sport Federatie Vereniging (Pays-Bas).

L'objectif est de développer des outils et ressources pédagogiques sur la santé mentale à destination des membres de l'entourage, notamment à partir de données collectées auprès de l'entourage des athlètes et des athlètes.

Après avoir travaillé sur les outils pédagogiques avec les partenaires, les 15 mai, 03 et 15 octobre 2024, l'INSEP a organisé et animé des ateliers de sensibilisation en présence des membres de l'entourage des sportifs de haut niveau. Ils se composaient de trois parties : les connaissances en matière de santé mentale, le rôle de l'entourage dans la santé mentale des athlètes et prendre soin de soi en tant que membre de l'entourage. Le but affiché des ateliers : les aider à prendre conscience de l'importance de la santé mentale et à détecter les potentiels signes de détresse psychologique.

Différents services ont été impliqués dans leur réalisation et encadrement : le pôle médical, le pôle haut-niveau, le pôle performance et la cellule des relations internationales et du réseau grand INSEP, parties prenantes au projet MENTIS.

Au total, 42 personnes membres de l'entourage des athlètes ont suivi les ateliers. Parmi elles, se trouvaient des entraîneurs travaillant au quotidien avec les athlètes, les membres de leur famille, considérés comme des soutiens essentiels, ou encore des professionnels du médical, tels que les kinésithérapeutes ou les infirmiers. Des directeurs techniques nationaux y ont

URL of the page: <https://www.insep.fr/fr/actualites/reunion-de-cloture-du-projet-europeen-mentis>

également participé à, tout comme des surveillants d'internat.

En marge des ateliers de sensibilisation, des vidéos de témoignage d'athlètes accompagnés d'un membre de leur entourage ont également été produites. Les vidéos ont permis d'aborder ouvertement les défis rencontrés au cours d'une carrière sportive en matière de santé mentale et ont mis en lumière l'importance du soutien de l'entourage. Elles sont à retrouver [ici](#).

Bien que MENTIS touche à sa fin, le projet EUPHORIA, toujours porté par la VRUJE Universiteit et qui débutera en janvier 2025, viendra prolonger l'initiative visant à considérer sérieusement la santé mentale dans le sport en Europe. Ce nouveau projet Erasmus+ se concentrera cette fois sur les organisations sportives d'élite, et s'attèlera à leur proposer un cadre général de travail pour leur permettre de développer et améliorer la prise en charge de la santé mentale des athlètes de haut niveau.

La santé mentale est essentielle pour les SHN, que ce soit pour leur bien-être personnel ou leur performance. Il serait alors intéressant de poursuivre cette réflexion en perpétuant les actions déjà menées et en engageant de nouvelles initiatives au sein même de l'INSEP au-delà des projets européens, afin d'accompagner et de soutenir davantage les athlètes dans cette dimension.

Pour plus d'informations :

- > La boîte à outils du CIO sur la santé mentale des athlètes de haut niveau : olympics.com
- > L'outil du CIO pour mieux reconnaître les signes de difficultés psychologiques : olympics.com
- > Le [matériel en ligne du projet MENTiS](#) (en anglais pour l'instant, traduction française à venir)
- > Un des articles sur le site de l'INSEP pour le projet MENTIS : insep.fr
- > MENTIS à la une dans INSEP le Mag' : calameo.com