



CNOSF, le 21 mai 2025



Intervenants Forum Santé Mentale des Sportifs

Mercredi 21 mai 2025 au CNOSF

→ 13h30 – 14h00 : Ouverture du forum



Betty CHARLIER
Vice-présidente du CNOSF
en charge du sport-santé
et du bien-être



Marie-Amélie LE FUR
Présidente du CPSF



Jean-Pierre MOUGIN
Président du CFFP



Animateur :
Frédéric BRINDELLE
Journaliste

→ 14h00 – 14h55 : Table ronde n° 1 : État des lieux de la situation actuelle des Français et des sportifs



Lucile LACOSTE
Responsable pôle
performance sociale
Fédération Française des
Clubs Omnisports



Karine DUPOUY
Sportive
Pharmacienne
Spécialiste en neurosciences
(CFFP)



Maria MELCHIOR
Directrice de recherche
à l'INSERM

→ 15h00 – 16h15 : Table ronde n° 2 : La santé mentale dans le haut niveau sportif et parasportif



Alexis RUFFAULT
Chercheur en
psychologie à l'INSEP



Ysaora THIBUS
Escrimeuse
Médaillée olympique à
Tokyo



Renaud CLERC
Athlète paralympique



Sandrine DESTOUCHES
Psychologue
Experte en santé mentale
Membre du conseil
d'administration du CPSF

→ 16h30 – 18h00 : Table ronde n° 3 : Les perspectives et les démarches préventives



Agnès HELIAS- PEAN
Psychomotricienne
CHU Paul GUIRAUD



Alexis LAVAINÉ
Psychomotricien
CHU Paul GUIRAUD



Mickaël CAMPO
Président de la Société
Française de Psychologie du
Sport et responsable
préparation mentale FFR



Jean-Pierre MASDOUA
Entraîneur de la Fédération
Française de Savate,
Boxe française et disciplines
associées



Bernard SCHITTLY
Président adjoint de la
Fédération Française Études
et Sports Sous-marins



Jérôme BERTIN
Directeur général de
France-Victimes

→ 18h00 : Conclusion Forum



Betty CHARLIER
Vice-présidente du CNOSF
en charge du sport-santé
et du bien-être



Marie-Amélie LE FUR
Présidente du CPSF



Marie BARSACQ
Ministre des Sports, de la
Jeunesse et de la Vie
associative





Jean-Pierre MOUGIN, président du CFFP



*Frédéric BRINDELLE,
journaliste animateur du Forum*



*Betty CHARLIER, vice-présidente du CNOSF en
charge du sport-santé et du bien-être*



*Marie-Amélie LE FUR,
présidente du Comité Paralympique
et Sportif Français*



*Marie BARSACQ,
ministre des Sports, de la Jeunesse
et de la Vie associative*

INTRODUCTION

Frédéric BRINDELLE



Mesdames et messieurs, bonjour et bienvenue. Le forum dédié à la santé mentale des sportifs va débiter. Je suis très heureux d'être avec vous aujourd'hui, parce que ce rendez-vous est devenu un temps fort, une tradition portée par le Comité Français du Fair Play. Chaque année, ce forum nous offre un espace de réflexion précieux, et les échanges qui y prennent place, notamment à travers les trois tables rondes prévues, sont ensuite partagés grâce aux documents diffusés par les équipes du président Jean-Pierre MOUGIN, pour servir d'éléments de réflexion et d'action. Ces paroles poseront les bases de discussions nécessaires sur un sujet plus que jamais d'actualité.

Peut-être avez-vous vu récemment le remarquable documentaire où des athlètes de renom, comme Florent MANAUDOU ou Yannick NOAH, ont témoigné de leurs difficultés, notamment post Jeux olympiques. Un an après Paris 2024, il était temps de dresser un bilan. Ce forum arrive donc à point nommé. Ensemble, nous allons apprendre, comprendre, avancer. Nous en avons tous besoin.

Ce forum est organisé par le Comité Français du Fair Play, avec le soutien du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, du Comité National Olympique et Sportif Français - que nous remercions chaleureusement dans son traditionnel auditorium -, ainsi que du Comité Paralympique et Sportif Français, qui partage cette même volonté d'agir.

Pour ouvrir ce débat, j'ai le plaisir d'inviter à prendre la parole Madame Betty CHARLIER, vice-présidente du CNOSF en charge du sport santé et du bien-être.

Betty CHARLIER



Monsieur le Président, cher Jean-Pierre, Mesdames et Messieurs, chers intervenants, chers partenaires, amis du sport et du fair-play, c'est avec un immense plaisir que je vous accueille aujourd'hui, au nom du président du CNOSF, David LAPPARTIENT, ici à la Maison du Sport Français, pour ce premier Forum sur la santé mentale des sportifs coorganisé avec le Comité Français du Fair Play, le Comité Paralympique et Sportif Français et le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative.

Aujourd'hui, nous abordons un sujet aussi fondamental que souvent passé sous silence : la santé mentale. Longtemps restée dans l'ombre, elle constitue pourtant le socle invisible de notre bien-être, de notre capacité à apprendre, à nous engager, à vivre, et bien sûr à pratiquer une activité physique et sportive.

Sous l'impulsion de la grande cause nationale 2025, menée de front par le gouvernement et plus particulièrement le ministère de la Santé et de l'Accès aux soins, le mouvement sportif répond depuis de nombreuses années à cet enjeu de santé publique.

Nous en avons aujourd'hui la certitude : l'activité physique et sportive est un formidable levier au service de la santé mentale. Pratiquée régulièrement, le sport permet non seulement de prévenir certaines maladies et de mieux vieillir, mais il stimule aussi de manière immédiate la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur, qui réduisent le stress, favorisent le sommeil, renforcent l'estime de soi et aident à lutter contre l'anxiété ou la dépression. Mais le sport, c'est bien plus encore. Il est un lieu de lien social, un espace de dépassement de soi, un rappel de l'importance du collectif. Et c'est là que le fair-play prend toute sa dimension. Pratiquer une activité physique dans un cadre respectueux, inclusif, bienveillant, c'est favoriser un environnement sain pour le corps et l'esprit. Dans un contexte où tant de jeunes, mais aussi d'adultes, font face à des difficultés psychologiques, le rôle du sport est crucial. Il n'est pas un remède miracle, bien sûr, mais il constitue un allié puissant, à condition que chacun puisse accéder à une pratique adaptée, sans crainte du jugement, sans pression de performance.

C'est ce que nous défendons au sein du CNOSF, aux côtés de 110 fédérations sportives, ainsi que des 117 CROS, CDOS et CTOS qui œuvrent chaque jour pour que tous les Français puissent s'épanouir dans un cadre fédéral, adapté et sécurisé. D'ailleurs, les chiffres le confirment. Selon une étude récente de l'INJEP, la promotion du sport en France au cours de l'année 2024 a porté ses fruits : on observe une hausse de 5 % des licences sportives pour la saison 2024-2025. C'est un signal fort. La promotion de la santé par l'activité physique est désormais un véritable enjeu de société et de santé publique. Nous devons nous féliciter de ces chiffres et continuer ensemble à défendre cette vision du sport.

Défendons un sport pour tous, à tous les âges de la vie, sur tout le territoire. Et souvenons-nous que, parfois, un simple geste d'encouragement ou une oreille attentive, sur un terrain ou dans un vestiaire, peuvent être le premier pas vers un mieux-être profond.

Je vous remercie pour votre attention.

Frédéric BRINDELLE

Merci Betty CHARLIER, vice-présidente du CNOSF en charge du sport santé et du bien-être. Un vaste programme, et un sujet particulièrement actif au sein du CNOSF. J'ai moi-même eu l'occasion d'animer plusieurs tables rondes sur ce thème. Je vous invite d'ailleurs à vous renseigner sur le site du CNOSF, qui regorge de ressources et d'outils à votre service.

À présent, j'ai le plaisir d'accueillir une grande figure du sport français. On pense bien sûr d'abord à la championne, mais c'est en tant que présidente que je vous la présente aujourd'hui. Je vous demande d'accueillir chaleureusement Marie-Amélie LE FUR, présidente du Comité Paralympique et Sportif Français.

Marie-Amélie LE FUR



Madame la vice-présidente, chère Betty, Monsieur le président du Comité Français du Fair Play, cher Jean-Pierre, Mesdames et Messieurs les présidentes et présidents de fédérations, Chers amis du sport, chers intervenants, c'est un vrai plaisir de vous retrouver ici, à la Maison du Sport Français, pour aborder - comme l'a justement souligné Betty CHARLIER - un sujet essentiel, pour notre nation comme pour notre mouvement sportif : la santé mentale des Françaises et des Français.

Comme nous le savons tous, ce thème, aujourd'hui reconnu comme une grande cause nationale pour 2025, reste pourtant encore méconnu ou trop peu considéré. Il était important pour nous en tant qu'institution du sport français de nous emparer pleinement de ce sujet avec la volonté de prendre de la hauteur, d'initier une réflexion de fond et, surtout, d'amorcer un travail collectif.

Ce colloque marque pour moi un point de départ. Le début d'un travail commun, que nous devons mener ensemble autour de la santé mentale des sportifs, dans le sport, et par le sport. D'abord, comme cela a été rappelé par Betty CHARLIER, le sport joue un rôle fondamental en matière de santé publique, et de santé mentale. Et si le Comité Paralympique est présent aujourd'hui, c'est aussi pour faire entendre la voix des personnes en situation de handicap, souvent laissées en marge de notre société. Pour ces publics, le sport n'est pas seulement un levier de sociabilisation, c'est aussi un outil de reconstruction, un moteur de confiance et de conscience de soi. À ce titre, il a un véritable rôle moteur pour la santé mentale.

Nous souhaitons aussi que ce colloque aborde un sujet nouveau : celui de la santé mentale des sportifs de haut niveau. Car si nous avons progressé assez considérablement ces dernières années sur la place de la préparation mentale de nos sportifs de haut niveau, c'est toujours dans une orientation de performance. Finalement, le sujet du bien-être n'est apparu que très récemment, avec une libération de la parole, avec des sportifs qui ont désormais assumé, évoqué des difficultés d'articulation sur leur vie personnelle et leur vie sportive, évoqué aussi cette notion de burn-out.

À l'heure où se tourne la page des Jeux de Paris 2024, nous ne pouvons pas ignorer collectivement la souffrance et la santé mentale de notre équipe de France, alors même que nous sommes d'ores et déjà dans la préparation des Jeux de 2026 et de 2028. Encore une fois, l'enjeu de ce colloque est de poser les premières bases de cette réflexion, de peut-être aussi poser une photographie de la situation actuelle avec les intervenants et les sportifs qui témoigneront de leur expérience cet après-midi lors de la seconde table ronde, afin de mieux comprendre les enjeux. Il ne s'agit pas de partir d'une page blanche, mais de rendre visibles et lisibles des solutions pour les personnes qui en ont besoin. Et surtout, de construire, dans une perspective de moyen terme, un cadre cohérent et coordonné d'action, à l'échelle de tout le mouvement sportif.

Enfin, je tiens à souligner l'importance de la méthode collaborative qui a présidé à la préparation de ce colloque. C'est avec Jean-Pierre MOUGIN et le Comité Français du Fair

Play, avec le soutien du CNOSF et du ministère des Sports, que nous avons pu avancer dans un véritable esprit de transversalité sur la question de la santé mentale.

Frédéric BRINDELLE

Merci, Marie-Amélie LE FUR, pour ces mots forts. A présent, place au président du Comité Français du Fair Play, Jean-Pierre MOUGIN. Ce forum, qui est désormais un rendez-vous annuel, lui doit beaucoup. La santé mentale est à l'honneur aujourd'hui. Jean-Pierre, à vous la parole.

Jean-Pierre MOUGIN



Cher Frédéric, chère Betty, chère Marie-Amélie, Mesdames et messieurs, chers invités, chers amis, c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous accueillons aujourd'hui dans l'amphithéâtre Nelson Paillou, un lieu qui m'est particulièrement cher. J'y ai passé 28 années en tant que secrétaire général, puis vice-président du CNOSF. Je tiens à remercier chaleureusement nos partenaires pour l'organisation de ce forum important : le CNOSF, le CPSF et le ministère des Sports. J'en profite pour adresser mes félicitations officielles à Marie-Amélie LE FUR, brillamment réélue hier à la présidence du Comité Paralympique et Sportif Français. Je souhaite également saluer très chaleureusement Jenő KAMUTI, présent parmi nous aujourd'hui. Président du Comité International du Fair-Play jusqu'à avant-hier encore, il nous fait l'honneur de venir de Hongrie pour participer à ce forum. Membre du Comité International Olympique, il est aussi un grand champion : médaillé olympique au fleuret aux Jeux de Mexico en 1968, puis à ceux de Munich en 1972, champion du monde au fleuret par équipe en 1957. Autant dire qu'il sait parfaitement à quel point la santé mentale est un enjeu central pour les sportifs de haut niveau. Nous pouvons néanmoins déjà lui adresser nos applaudissements. Bienvenue parmi nous aujourd'hui cher Jenő !

Je tiens aussi à remercier tous les intervenants qui se succéderont aujourd'hui afin de nourrir la réflexion engagée autour de ce thème majeur qu'est la santé mentale des sportifs. Sujet qui s'inscrit dans le cadre, rappelons-le, de la grande cause nationale 2025. Ce forum s'inscrit un an après les magnifiques Jeux olympiques et paralympiques que la France a eu l'honneur d'organiser. C'est donc en tant que président du Comité Français du Fair Play, engagé pour un sport sans violence, que je m'adresse à vous aujourd'hui - et cela, pendant une semaine tout à fait symbolique. Le 19 mai, il y a deux jours, a été proclamée Journée internationale du fair-play par les Nations Unies. À cette occasion, de nombreuses initiatives ont été lancées partout en France : un webinaire sur les violences dans l'arbitrage se tiendra demain soir, et des opérations concrètes sont menées grâce à l'implication des fédérations, des CROS et CDOS, dans le cadre de cette Semaine pour un sport sans violence.

Nous sommes réunis aujourd'hui pour un forum important, qui doit devenir l'affaire de tous : l'État, le CNOSF, les fédérations sportives, les clubs, les encadrants, les entraîneurs, les médecins, les psychologues, les sportifs eux-mêmes et, bien sûr, leurs familles et proches.

Les troubles mentaux et psychiques représentent aujourd'hui le premier poste de dépense de l'Assurance Maladie, avec un coût économique et social estimé à 100 milliards d'euros par an (chiffres Santé publique France, 2024). Et la situation ne cesse malheureusement de se détériorer, en particulier depuis la crise du Covid. Le plus préoccupant : la dégradation est la plus marquée chez les jeunes de 19 à 24 ans !

Malheureusement, les sportifs, eux non plus, ne sont pas épargnés, comme nous avons pu le découvrir ces derniers mois au travers des médias, avec certains grands sportifs très connus qui avaient rencontré de graves troubles mentaux ou psychologiques.

Au cours de la première table ronde sur l'état des lieux, un chiffre marquant sera présenté : un jeune sportif de haut niveau sur cinq exprime aujourd'hui un mal-être qui va jusqu'à la dépression, des troubles du sommeil, de l'anxiété. Ce sont les jeunes sportifs qui apparaissent les plus exposés à ces risques de troubles psychiatriques.

Ce Forum a donc plusieurs objectifs : dresser un état des lieux clair de la situation actuelle, identifier les symptômes de ces troubles et mieux comprendre les causes, découvrir un certain nombre de démarches préventives portées par plusieurs fédérations et/ou des structures de recherche, sans oublier l'INSEP.

Il est donc impératif de mieux encadrer, d'accompagner les sportifs, et tout particulièrement les plus jeunes. Car la performance en compétition repose avant tout sur une très bonne santé physique et mentale.

Je n'irai pas plus loin et laisse désormais Frédéric BRINDELLE prendre le relais pour animer les trois tables rondes à venir avec des intervenants de haut niveau, et chaque séquence laissera également place à vos questions. Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau forum. J'espère qu'il nous permettra d'avancer ensemble, en matière de prévention, pour que nos sportifs puissent évoluer dans les meilleures conditions dans la perspective des prochaines compétitions internationales.

Frédéric BRINDELLE

Merci Jean-Pierre MOUGIN, président du Comité Français du Fair Play. Et je vous invite à découvrir les travaux menés depuis de nombreuses années par ce comité : des réflexions riches, de nombreux intervenants de qualité sont venus.

Nous allons maintenant entrer dans le cœur du forum, avec le programme des trois tables rondes : la première sera consacrée à l'état des lieux de la santé mentale, tant chez les Français en général que chez les sportifs. Il s'agira ici de planter le décor, d'établir les repères.

La deuxième table ronde portera sur la santé mentale dans le haut niveau sportif et parasportif, un sujet de plus en plus visible grâce à la libération de la parole de nombreux athlètes. Enfin, la troisième nous permettra de découvrir les initiatives concrètes, les démarches préventives et les perspectives proposées par la grande famille du sport, à travers des témoignages venus du terrain.

Table ronde

1



ÉTAT DES LIEUX DE LA SITUATION ACTUELLE DES FRANÇAIS ET DES SPORTIFS

TABLE RONDE 1

Frédéric BRINDELLE



Sans plus attendre, j'ai le plaisir de lancer la première table ronde avec trois intervenantes qui vont nous accompagner pour ce premier temps d'échange : Lucile LACOSTE, responsable du Pôle performance sociale à la Fédération Française des Clubs Omnisports ; Karine DUPOUY, sportive, pharmacienne et spécialiste en neurosciences ; et enfin, Maria MELCHIOR, directrice de recherche à l'INSERM, qui nous fait l'honneur de sa présence.

Cette première table ronde, je le précise, ne portera pas uniquement sur les sportifs de haut niveau. Nous aborderons la santé mentale à travers des publics variés. Commençons par vous, Lucile LACOSTE. Vous êtes une observatrice essentielle : en tant que responsable du Pôle performance sociale à la Fédération Française des Clubs Omnisports, vous êtes en prise directe avec le terrain. Votre rôle consiste justement à faire remonter les problématiques que rencontrent les clubs, toutes disciplines confondues. Pouvez-vous nous dire quelques mots sur votre fédération ? Il est important de rappeler à qui elle s'adresse et comment elle fonctionne.

Lucile LACOSTE



Je représente aujourd'hui la Fédération Française des Clubs Omnisports - une fédération qui n'est ni délégataire, ni encore reconnue comme affinitaire, mais qui réunit plus de 650 clubs omnisports adhérents, ainsi que des associations affiliées, comme par exemple la Fédération de Touch Rugby. Nos clubs sont variés en taille et en structure, certains regroupent une cinquantaine d'adhérents, d'autres atteignent jusqu'à 17 000 adhérents. Cette diversité est une véritable force de frappe sur le territoire. L'ADN de nos clubs, c'est la transversalité, l'accès au sport pour tous. Aujourd'hui, cela représente environ 850 000 pratiquants à travers la France.

Frédéric BRINDELLE

Les 850 000 pratiquants sont décomposés en plusieurs catégories ?

Lucile LACOSTE

Effectivement, nos offres d'activités s'articulent autour de six thématiques, que nous appelons nos co-engagés. Parmi eux, l'un est spécifiquement dédié à la santé. Ce co-engagé santé recouvre l'ensemble des actions de sport-santé telles qu'on les entend au niveau de l'accompagnement des publics en affection longue durée, mais cette année

nous souhaitons intégrer aussi la santé mentale. En réalité, certains des clubs l'avaient déjà prise en compte depuis des années, parfois même sans s'en rendre compte. Car qu'est-ce qu'un club ? C'est un **lieu d'inclusion** et de **mixité sociale** qui peut avoir un impact sur une personne, un collectif.

Frédéric BRINDELLE

Lucile, vous avez été spécialement chargée d'observer les problématiques liées à la santé mentale au sein des clubs omnisports. Votre retour est donc particulièrement précieux pour nous.

Lucile LACOSTE

Pour répondre à la mission qui m'a été confiée, nous avons travaillé par typologie de publics. Il ne s'agit évidemment pas d'un panorama exhaustif, mais d'un échantillon représentatif des actions menées par nos clubs.

En ce qui concerne les enfants et les adolescents, je citerai deux exemples. Le premier est celui d'un club situé en Gironde, qui a constaté qu'il y avait une augmentation de l'anxiété et des difficultés relationnelles chez les jeunes de 4 à 9 ans. Ils ont alors choisi de mettre en place des activités non compétitives, centrées sur l'éveil émotionnel, la gestion des émotions par le jeu, le développement du lien social et l'apprentissage de la coopération. Le second exemple est celui de Breizh Insertion Sport. Il ne s'agit pas à proprement parler d'un club omnisports, mais d'une association socio-sportive. Sa mission est d'accompagner des jeunes suivis par l'Aide sociale à l'enfance, souvent marqués par des parcours de vie très compliqués. L'idée est d'utiliser le sport à travers des pratiques culturelles et artistiques afin de les accompagner à s'émanciper, à sortir de leur quotidien. L'objectif est d'aider ces jeunes à se construire en tant qu'individus, malgré leur parcours de vie difficile.

Frédéric BRINDELLE

On voit bien, à travers vos exemples, le rôle essentiel du sport comme espace de socialisation. Les thématiques sont claires : anxiété, difficultés relationnelles. Abordons maintenant une autre thématique : la question des femmes.

Lucile LACOSTE

Un exemple marquant est celui de l'Union Sportive de Créteil, dans le Val-de-Marne. Ce club a plusieurs actions pour l'accompagnement des femmes. Il dispose également d'une Maison Sport Santé - l'une des vingt structures de ce type intégrées à notre réseau d'omnisports. Parmi ses actions, on aborde le sujet des femmes victimes de violences sexistes, sexuelles ou conjugales. Le club a notamment développé des ateliers de danse-thérapie, permettant aux participantes de se réapproprier leur corps à travers la notion de littératie physique - c'est-à-dire la capacité de comprendre, d'utiliser et d'apprécier son corps en mouvement.

On développe aussi toute la notion des mères de famille, particulièrement touchées par une charge mentale accrue pendant la période du Covid, et encore aujourd'hui. Le club a alors mis en place des parcours de marche-discussion : l'idée est que les participantes tirent au sort un sujet et l'abordent en marchant. Le prétexte de l'activité physique devient

ainsi un support au dialogue, permettant d'ouvrir la parole sur des thèmes sensibles. Cependant les clubs ne pouvaient pas gérer seuls des sujets délicats. C'est pourquoi ils se sont entourés de psychologues pour accompagner les participantes lorsque cela était nécessaire.

Frédéric BRINDELLE

Cette notion d'ateliers de marche-discussion illustre bien l'esprit des clubs omnisports : proposer des déclinaisons très variées d'accompagnement. Et ce qui est intéressant dans nos échanges de cet après-midi, c'est que la réflexion sera multidirectionnelle : d'un côté, le sport comme thérapie, et de l'autre, les problématiques que le sport lui-même peut parfois susciter en matière de santé mentale. Nous aborderons donc les deux dimensions. Tournons-nous maintenant vers une autre catégorie de public : les seniors.

Lucile LACOSTE

Ce public des seniors est confronté à plusieurs problèmes : l'isolement, la perte d'autonomie, et le manque d'activités adaptées à leurs besoins spécifiques.

Deux exemples illustrent bien les réponses mises en place par nos clubs. Le premier est à nouveau celui de l'Union Sportive de Créteil, qui a développé des ateliers originaux tels que la sonothérapie, avec l'utilisation d'un instrument de percussion appelé handpan, dont le son est doux et qui sera plus associé à des exercices de relaxation et de mise en mouvement. L'approche est à la fois sensorielle et apaisante. Le même club a également lancé une initiative de lecture en mouvement afin de limiter l'anxiété. Une combinaison encore rare aujourd'hui.

Le second exemple est celui du Club des Sports du Bocage, en Gironde. Ici, les activités proposées associent des exercices physiques et cognitifs : travail de la mémoire, de la concentration, mais aussi séances collectives. On se pose également la question de la pérennité des activités. Car les projets naissent grâce à des appels à projets.

Frédéric BRINDELLE

Lucile, vous avez encore une autre catégorie de public à nous présenter ?

Lucile LACOSTE

Un autre public est celui des personnes en situation de handicap, dont le besoin d'estime de soi et de confiance est encore plus marqué.

À nouveau le Club des Sports du Bocage avec son dispositif « Ex Aequo », il propose des activités adaptées aux personnes en situation de handicap, tout en favorisant la mixité entre pratiquants valides et non valides.

Un autre club : Jeunesse Sportive d'Allonnes, a pris l'initiative d'accueillir des personnes en situation de handicap mental et psychique. Le club a noué un partenariat avec un établissement public de santé mentale (PSM), pour intervenir directement auprès de ses bénéficiaires et leur offrir un espace sportif adapté, porteur de sens et de bien-être.

Frédéric BRINDELLE

Nous retiendrons ici une notion que l'on développera beaucoup et que l'on retrouvera tout au long de l'après-midi : celle de la confiance. Lucile, vous avez encore une dernière catégorie de public à nous présenter.

Lucile LACOSTE

La dernière catégorie que je souhaite évoquer est sans doute la plus difficile à résumer, car elle recouvre plusieurs catégories. Il s'agit des publics vulnérables et en grande précarité : personnes ayant connu la rue, jeunes en décrochage scolaire ou encore jeunes placés sous main de justice, etc.

Le club de Breizh Insertion Sport, à Rennes, propose un dispositif spécifique, visant d'abord à rétablir les bases d'une hygiène de vie quotidienne - un travail essentiel lorsqu'il s'agit de se reconstruire. Puis, le club vise l'accompagnement de la construction d'un séjour de plusieurs jours avec les bénéficiaires eux-mêmes. L'idée est qu'ils participent pleinement à l'élaboration et à l'organisation de ce séjour.

Ces expériences démontrent que les clubs omnisports peuvent jouer un rôle central dans l'accompagnement de la santé mentale des pratiquants, au sens large. Pas seulement pour les sportifs de haut niveau ou licenciés traditionnels, mais pour des publics bien plus variés.

Enfin, nos clubs ne travaillent pas en silo. Ils agissent en partenariat avec des associations, des structures sociales et médicales.

Frédéric BRINDELLE

Ce qui est particulièrement intéressant dans vos propos, Lucile, c'est ce retour direct des clubs. Vous avez su planter le décor en mettant en lumière des publics très différents, dont les problématiques seront déclinées tout au long de nos échanges.

Nous allons maintenant donner la parole à Karine DUPOUY. Karine, vous avez un profil multiple : sportive, pharmacienne - en contact direct avec la question du médicament -, mais aussi spécialiste en neurosciences. Pour compléter cette mise en perspective, il est essentiel que nous partagions une même base de réflexion, qui est celle de la santé mentale.

Karine DUPOUY



Je vais essayer de vous partager une vision intégrative de la santé mentale, grâce à la diversité de mes expériences et de mes activités. En effet, j'ai travaillé plus de 20 ans dans l'industrie pharmaceutique. De quoi parlons-nous exactement ? Souvent, on associe très rapidement la santé mentale à un trouble psychique, mais la santé mentale ne se résume pas qu'à cela. Ce qu'il faut retenir, je crois, de ce forum, c'est qu'elle concerne chaque individu, quel qu'il soit. L'essentiel à retenir, c'est qu'il s'agit de pouvoir agir au quotidien à travers la prévention. Je suis convaincue de l'importance de la prévention, au point d'avoir quitté l'industrie

pharmaceutique pour me consacrer à la prévention primaire. Autrement dit, avant même l'apparition de troubles psychiques, il existe toute une série d'indicateurs - des « drapeaux rouges » - qui signalent qu'un individu est en train de basculer ou de glisser.

Frédéric BRINDELLE

Le sport joue également un rôle de révélateur. Par exemple, il peut mettre en lumière certaines problématiques, comme celle de la concentration.

Karine DUPOUY

Oui, le sport est révélateur, mais la santé mentale ne se limite pas à la souffrance psychique. Elle englobe aussi toute une série d'indicateurs qui permettent à chacun de se sentir bien et de rester en mouvement. Quand je parle de « mouvement », je ne parle pas seulement du corps - bien sûr, le corps est important -, mais aussi de l'esprit. Il y a trois formes de mouvement de la tête. Le premier, c'est la capacité cognitive au quotidien : être pleinement capable d'apprendre et de comprendre. C'est un pilier essentiel de la santé mentale. Le deuxième mouvement, c'est l'estime de soi. L'idée est que, si nous travaillons sur nous-mêmes au quotidien, nous nourrissons notre confiance et notre estime de soi. Enfin, le troisième mouvement, c'est le rêve : le rêve et les processus créatifs. Rêver, quelque part, c'est vivre. Rêver, quelque part, c'est être bien, aussi. Nous avons besoin de rêves.

Frédéric BRINDELLE

C'est le signe d'un bon état d'esprit, rêver.

Karine DUPOUY

Oui. Il y a trois semaines, j'étais dans un collège où je mène régulièrement différentes interventions dans différents écosystèmes. Deux jeunes filles m'ont alors posé cette question : « Mais madame, vous nous avez parlé du rêve... à votre âge, vous rêvez encore ? » Je reste toujours effarée par ce constat : lors d'une conférence où j'ai rencontré six classes de troisième, beaucoup d'adolescents et d'enfants, quand on leur demande : « Quel est ton rêve ? », répondent souvent : « C'est-à-dire ? Que voulez-vous dire par là ? ».

Ce questionnement est aussi un indicateur important. Avant même l'apparition de troubles psychiques, on observe déjà ce type de signes. Aujourd'hui, il y a une augmentation de la consommation de psychotropes.

Frédéric BRINDELLE

C'est très intéressant, Karine. Revenons maintenant un peu sur la question des jeunes.

Karine DUPOUY

Les jeunes... ça ne va pas très bien. Il est important de comprendre quels sont les facteurs qui vont influencer la santé mentale. Je vous ai parlé un peu des troubles psychiques, mais ce n'est pas tout. Le premier facteur, c'est nous, en tant qu'individus. Qu'est-ce qui, en nous, peut influencer notre santé mentale ? Il y a d'abord l'aspect génétique : certaines personnes sont plus à risque que d'autres en raison de leurs composantes génétiques. Il y a ensuite notre capacité à gérer nos émotions et nos relations. Ces éléments sont déjà inhérents à chaque individu. Ce n'est évidemment pas que génétique. La génétique

peut avoir une influence, comme notre capacité à vivre les émotions quotidiennement et à les absorber. Je dis toujours que la vie n'est que perpétuel mouvement et que rien n'est impossible, quelle que soit notre problématique X, Y, Z.

Puis le 2^e facteur concerne l'aspect de la composante psychosociale - c'est l'individu dans l'environnement, dans la connexion - hors Wifi bien évidemment ! Lors de mes interventions en conférence, je dis souvent : « Ce monde visuel représente évidemment un progrès incroyable, mais il faut aussi l'accompagner ». C'est-à-dire qu'il faut aller dans le bon usage des écrans car à un moment donné, l'individu a besoin de lien social. Le lien social va avoir un impact sur la santé mentale de l'individu. Sans reparler des écrans, on sait que les couleurs inhérentes, les contenus et le temps de scroll sont complètement corrélés à une anxiété montante sans forcément regarder le contenu, donc imaginez si on rajoute le contenu, les conséquences que cela peut avoir sur l'anxiété.

Frédéric BRINDELLE

Très bien. Ce que je vous propose, c'est de donner la parole à Maria MELCHIOR, afin que vous puissiez, toutes les trois, échanger autour des bases que vous venez de poser. Maria MELCHIOR, vous représentez l'INSERM. Pour commencer, pourriez-vous nous expliquer en quoi consiste votre rôle au sein de cet institut ?

Maria MELCHIOR



Merci beaucoup pour l'invitation. Alors, je ne sais pas si je représente véritablement l'INSERM, mais je suis chercheuse et je vais surtout parler en mon nom. Je suis épidémiologiste - et je pense qu'après l'épidémie de Covid, tout le monde a désormais une idée de ce qu'est l'épidémiologie. Pour faire simple, il s'agit d'étudier des phénomènes de santé et leurs déterminants.

Je me spécialise plus particulièrement dans les questions de santé mentale et d'addictions. L'INSERM, l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, regroupe des chercheurs indépendants, fonctionnaires, qui travaillent sur de nombreuses dimensions de la santé. Dans mon équipe, nous nous intéressons en particulier aux déterminants sociaux des problématiques de santé mentale et d'addiction.

Concrètement, nous mettons en place - ou nous travaillons avec d'autres équipes qui mettent en place - des enquêtes à grande échelle pour étudier les facteurs associés à l'apparition de troubles psychologiques, afin d'étudier l'évolution favorable de la santé mentale. Car il est important de le rappeler : la santé mentale peut fluctuer tout au long de la vie. Avoir des difficultés à un moment donné ne signifie pas que l'on va les garder toute sa vie. Nous travaillons également sur des interventions visant à améliorer la santé mentale : nous les développons, nous les mettons en place et nous les évaluons.

Frédéric BRINDELLE

Nous sommes bien d'accord sur le fait que le Covid, aujourd'hui, est identifié comme une des causes qui entraînent les nombreuses problématiques de santé mentale ?

Maria MELCHIOR

Je ne sais pas si on peut le dire exactement ainsi, mais cela a été un tournant. De très nombreuses enquêtes ont été menées, et certains d'entre vous y ont peut-être participé, sur les symptômes d'anxiété, de dépression ou encore sur les troubles du sommeil. Je tiens cependant à préciser qu'il ne s'agit là que de certaines problématiques parmi l'ensemble de celles qui touchent environ 13 millions de Français concernés par des problèmes de santé mentale. À côté de ces troubles, il existe aussi des troubles sévères, qui relèvent d'une autre catégorie et nécessitent, eux aussi, une attention particulière. Lucile les a d'ailleurs évoqués tout à l'heure.

La période du Covid a marqué un véritable tournant : on a observé une augmentation significative des symptômes dépressifs, anxieux et des troubles du sommeil dans l'ensemble de la population. Bien sûr, comme toujours, ces effets n'ont pas été uniformes et des différences sont apparues entre les groupes. Alors, pardonnez-moi d'entrer dans cette logique de catégories - c'est un peu le « péché mignon » des épidémiologistes de mettre tout le monde dans une boîte -, mais je précise toujours que ces classifications restent virtuelles. Tout cela pour dire que certaines catégories de population ont été plus fortement touchées par l'impact psychologique de la pandémie : les femmes, les plus jeunes, les personnes en situation de précarité, celles au chômage ou occupant des emplois instables.

Globalement, après l'épidémie de Covid, les indicateurs de santé mentale sont revenus plus ou moins à la normale... sauf pour les adolescents et les jeunes adultes. Chez les plus jeunes, les taux de symptômes d'anxiété et de dépression, les recours aux soins après une tentative de suicide, ainsi que les hospitalisations pour crises psychologiques préoccupantes restent, aujourd'hui encore, quasiment aussi élevés que pendant la pandémie de Covid.

Frédéric BRINDELLE

Maria MELCHIOR, avec votre regard d'experte, j'aimerais revenir sur une enquête menée par la Fondation Fondamentale en septembre 2024. Elle révèle qu'un jeune athlète sur cinq exprime un mal-être. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie ?

Maria MELCHIOR

Oui, bien sûr. Je voudrais d'abord dire que je souscris entièrement à ce qui a été dit sur les bienfaits de l'activité physique. Mais il faut aussi rappeler qu'il existe, disons, une relation « en U » entre l'activité physique et ses conséquences psychologiques : si une pratique modérée est globalement bénéfique, une pratique très intensive peut parfois avoir un impact négatif sur la santé mentale. Tout cela est assez complexe, et il faut garder cette complexité à l'esprit. Je voudrais néanmoins partager quelques chiffres concernant l'activité physique dans la population générale. Le Plan national nutrition santé recommande environ 30 minutes de marche par jour pour un adulte, à peu près cinq jours par semaine, et environ 60 minutes d'activité physique quotidienne pour les enfants. Or, aujourd'hui, plus de 40 % de la population adulte n'atteignent pas ce niveau d'activité. Et chez les adolescents, cette proportion grimpe à 70 %, plus chez les filles que chez les garçons. On retrouve des inégalités de genre importantes.

Cela montre qu'il reste un énorme travail à accomplir, notamment pour les clubs sportifs et les associations, mais aussi pour les écoles, les universités et d'autres structures, afin de favoriser la pratique régulière d'une activité physique.

Frédéric BRINDELLE

Cela signifie aussi qu'entre-temps, les clubs - comme c'est d'ailleurs souvent le cas - perdent une partie de leurs licenciés au moment du passage à l'adolescence. La question se pose donc : comment garder les jeunes dans la pratique sportive à cette période clé ? Faut-il développer un savoir-faire spécifique ? Ce thème sera approfondi tout au long de l'après-midi, avec notamment l'intervention de préparateurs mentaux qui sont présents aujourd'hui. Je vous laisse poursuivre.

Maria MELCHIOR

Il y a quand même la problématique des écrans, sur laquelle il faut sans doute réfléchir pour attirer les jeunes vers le sport aussi. En ce qui concerne les sportifs de haut niveau, une enquête a effectivement été menée en 2024 auprès de 1 885 jeunes de 16 à 25 ans et a montré qu'à peu près un sur cinq déclarait des symptômes de dépression, même un petit peu plus, un sur 4 des symptômes d'anxiété et 40 % des problèmes de sommeil. Et ce qu'ils expliquaient dans cette enquête, c'est que ces problèmes étaient particulièrement liés à des stress spécifiques que peuvent ressentir les jeunes sportifs, les stress liés aux compétitions, l'angoisse de se blesser, mais ils se posaient aussi la question de comment accompagner ces sportifs qui se blessent.

Il ne s'agit pas forcément de blessures physiques, mais parfois de déconvenues liées aux résultats. Je crois que Camille LACOURT a évoqué publiquement, lors du documentaire sur M6 « Strong, aussi fort que fragile », les difficultés qu'il a rencontrées après une contre-performance aux Jeux olympiques. La question est alors : comment se relever d'un échec, comment gérer une difficulté à un moment crucial de sa carrière ?

On évoquait aussi le sport comme facteur de lien social. Mais il faut garder à l'esprit que les sportifs de haut niveau, malgré l'entourage dont ils bénéficient, peuvent aussi se retrouver très isolés. D'une part, en raison de la compétition qui rend parfois les relations plus complexes, et d'autre part parce que leur rythme de vie ne leur laisse pas toujours la possibilité d'avoir des amis, une vie affective, de sortir. Tout simplement, avoir une vie sociale qui pourrait les protéger de différents types de stress.

Frédéric BRINDELLE

Pour revenir à l'enquête de la Fondation Fondamentale, qui a montré qu'un jeune athlète sur cinq exprime un mal-être, je rappelle qu'elle a été menée en partenariat avec le ministère des Sports et l'INSEP, il est important de le souligner. Nous avons évoqué les surrisques spécifiques auxquels sont exposés les jeunes sportifs. Mais il faut aussi rappeler, de manière plus générale - et nous y reviendrons dans la deuxième table ronde consacrée au sport de haut niveau -, que le rôle de l'entourage est absolument crucial pour accompagner les sportifs.

Maria MELCHIOR

C'est vrai pour tout le monde, les sportifs n'y échappent pas.

Frédéric BRINDELLE

Alors que disent vos chiffres, que disent vos enquêtes sur l'état de la santé mentale ? Y a-t-il des tendances ? Est-ce qu'aujourd'hui, en 2025, les problèmes de santé mentale sont beaucoup plus prononcés qu'il y a 10 ans, 20 ans ?

Maria MELCHIOR

Comme le soulignait Karine DUPOUY, certains types de troubles n'ont pas beaucoup évolué au fil du temps, notamment les troubles bipolaires ou psychotiques. Les troubles autistiques, eux, ont eu des changements de classification. Mais dans l'ensemble, ces troubles sévères restent relativement stables en prévalence et demeurent très handicapants, posant des difficultés importantes aux personnes concernées tout au long de leur vie.

En revanche, ce qui est plus fréquent aujourd'hui qu'il y a dix ans, ce sont les troubles liés à l'anxiété, à la dépression ou au mal-être en général, en particulier chez les adolescents et les jeunes adultes. La pandémie de Covid a sans doute contribué à cette augmentation, mais d'autres facteurs sont venus s'ajouter depuis : crise environnementale, conflits dans le monde, préoccupations diverses... Tout cela affecte le bien-être de la population.

Dans notre équipe, nous travaillons par exemple sur une application smartphone destinée à promouvoir le bien-être chez les collégiens et les lycéens. L'objectif, avec cette étude, est d'évaluer l'impact réel de ce type d'outil. Est-ce que cela permet d'atteindre certains jeunes qui n'iront jamais consulter la psychologue scolaire, ni l'infirmière, ni même parler de leurs difficultés à qui que ce soit ? C'est tout l'enjeu. Ce que ces jeunes nous disent, très souvent, c'est qu'ils sont très angoissés par leur avenir, la pression scolaire. C'est une réalité qu'il faut prendre en compte.

La santé mentale, comme cela a déjà été souligné, est un domaine complètement multifactoriel. La plupart de ses déterminants sont totalement en dehors du système de santé. Le système de santé intervient après coup : il soigne, accompagne, pallie certains manques. Mais si l'on veut véritablement réfléchir en termes de prévention, il faut agir bien en amont. Le sport a un rôle essentiel : promouvoir une activité physique régulière contribue d'abord au bien-être physique, mais aussi à la création de liens sociaux. Il peut également devenir un véritable outil de gestion du stress.

Frédéric BRINDELLE

Karine DUPOUY, vous voulez réagir ?

Karine DUPOUY

Je voulais rebondir sur ce qui vient d'être dit. Je pense qu'aujourd'hui, la question du sport se situe entre « trop » et « trop peu ». Ce serait même, à elle seule, le sujet d'un colloque. En étant en contact avec de nombreux sportifs, je me rends compte

que l'enjeu est aussi de savoir si l'on prépare réellement les individus, notamment les jeunes qui évoluent dans le haut niveau, à accepter l'imprévisible.

Accepter l'imprévisible, qu'est-ce que c'est ? C'est se préparer pour une compétition et ne pas réussir. C'est subir une blessure au moment même où l'on est à l'apogée de ce qu'on peut produire dans sa discipline. La vraie question, c'est : comment rebondir après cela ? Et pour revenir aux sportifs de haut niveau, il est important de rappeler qu'être connu, avoir des followers, ne signifie pas forcément être entouré. C'est un point essentiel qui mérite un véritable débat.

Maria MELCHIOR

Si je peux ajouter un mot... Hier, j'assistais à un autre événement où une basketteuse professionnelle partageait son parcours, aux côtés de son entraîneuse qui expliquait comment elle accompagne aujourd'hui les jeunes. Elles ont toutes deux évoqué l'impact négatif des réseaux sociaux. Le fait que « tout se sait tout de suite » ajoute une pression supplémentaire. Par exemple, si une joueuse est filmée en train de rater un panier et que la vidéo est diffusée, cela devient une source d'exposition qui peut nuire à son estime de soi.

Frédéric BRINDELLE

Cela rejoint ce que vous rappeliez, Maria : oui, il y a de plus en plus de problèmes de santé mentale. Nous avons évoqué l'impact du Covid, mais j'aimerais maintenant qu'on s'intéresse à la place prépondérante qu'occupe le sport dans notre société. Nous avons beaucoup valorisé et promu le sport, ce qui est positif. Mais un échec sportif chez un jeune est peut-être aujourd'hui encore plus sacralisé qu'auparavant. Et c'est sans doute là aussi que se situe une partie du problème.

Maria MELCHIOR

Oui, il faut apprendre à accepter l'échec, à s'y préparer, et peut-être aussi, d'une certaine manière, protéger certains jeunes sportifs en les accompagnant. Cela rejoint directement la question de l'éducation au numérique et à l'usage des réseaux sociaux : la manière dont les choses peuvent être diffusées ou détournées.

Frédéric BRINDELLE

Et il y a aussi les parents, non ?

Karine DUPOUY

En tant que maman de deux adolescents, je reviens des championnats de France de gym aérobic le week-end dernier. Et je pense qu'aujourd'hui, il y a un aspect très visuel dans tout cela.

Frédéric BRINDELLE

Vous n'avez pas été trop exigeante, rassurez-vous ?

Karine DUPOUY

Non, bien au contraire, je suis dans l'accompagnement, mais je constate aussi cette envie forte de réussir. Et, d'une certaine manière, c'est normal : c'est la vie, c'est la jeunesse. Mais beaucoup de jeunes ont aujourd'hui le sentiment que dès lors qu'ils entreprennent quelque chose et qu'ils y mettent de l'énergie et des efforts, cela doit forcément aboutir à un succès. Nous sommes dans le culte de la réussite, parce qu'on a basculé dans un monde visuel inhérent.

Je tiens à préciser à nouveau que je ne diabolise pas les écrans, bien au contraire. Ils peuvent même avoir des usages à des fins thérapeutiques, et c'est un sujet dont on pourrait longuement discuter. Mais la question, c'est celle du bon usage des écrans. Si l'on se concentre sur les adolescents, notamment ceux qui vont peut-être devenir sportifs de haut niveau, comment manager cette place des écrans dans leur quotidien, alors qu'ils subissent déjà la pression des sponsors ? Je connais par exemple des nageuses à qui l'on dit : « Si tu ne fais pas tel chrono et que tu n'as pas X followers, alors tu oublies, on ne te fournit plus les maillots de bain. » Imaginez : lorsqu'elles montent sur le plot, leur esprit n'est pas focalisé sur la performance sportive. Leur cerveau est saturé, constamment embrouillé, ce qui altère leurs fonctions cognitives et leur concentration.

Frédéric BRINDELLE

En même temps, un sportif a toujours été obligé de se trouver des sponsors, donc...

Karine DUPOUY

Oui, mais on n'était pas sur le visuel. Aujourd'hui, tout se passe sur les réseaux sociaux, on est dans le culte du visuel. Tout est relayé. Il y a une puissance de communication que l'on n'avait pas avant.

Lucile LACOSTE

J'aimerais partager aussi un exemple concret concernant la pratique des enfants dans les clubs. Il y a un club qui s'est rendu compte d'une situation que nous avons probablement tous déjà observée, à savoir que pendant les entraînements ou les matchs, certains parents mettent une pression énorme à leurs enfants - parfois même avec des propos assez durs, et cela dès le plus jeune âge. Face à cette situation récurrente, une salariée s'est demandé : « Que peut-on faire pour que cela n'arrive plus dans ce cadre ? Pour que ces lieux restent des espaces dédiés aux enfants ? » L'idée retenue a été de proposer, en parallèle des entraînements des jeunes, une activité pour les parents pour qu'ils puissent eux aussi avoir leur entraînement. Je me suis posé la question de savoir comment les parents l'ont pris... Mais finalement, cela dépend de la manière dont cela leur est présenté. Aujourd'hui, cela fonctionne très bien.

Frédéric BRINDELLE

Il faut donc l'admettre : aujourd'hui, la pression parentale est clairement identifiée. Mais il ne faut pas oublier non plus la pression venant des éducateurs. Certains, eux

aussi, évoluent avec notre époque et peuvent se prendre pour des Didier DESCHAMPS ou d'autres grands noms du sport. Là encore, il y a un vrai danger.

Maria MELCHIOR

Sur la question de la parentalité, il y aurait encore beaucoup à dire. En réalité, la pression que l'on exerce sur les enfants rejoint ce dont je parlais tout à l'heure concernant la pression scolaire. Il y a un investissement parental très important. Des enquêtes sociologiques montrent que le temps et la manière dont on investit dans nos enfants sont très différents de ce qui se faisait il y a vingt ans. On constate aussi, et c'est peut-être moins mon domaine, qu'il y a une véritable professionnalisation des métiers du sport ou du sport en lui-même. Certains se voient en Didier DESCHAMPS ou pensent que leur fils est le prochain Kylian MBAPPÉ. Il y a donc un risque, dès le collège, que les jeunes laissent tomber la scolarité pour se surinvestir dans le sport. De plus, certains les encouragent car ils sont convaincus de leur potentiel. C'est un phénomène qu'il faudrait réguler.

Frédéric BRINDELLE

Alors, certains abandonnent l'école, donc il y a danger, mais certains continuent l'école et parce qu'ils continuent l'école, ils sont obligés d'abandonner le sport. Rien n'est simple quand même dans notre société aujourd'hui.

Karine DUPOUY

Non, rien n'est simple. Il ne faut pas oublier que le sport est, comme nous l'avons tous constaté à travers ces moments formidables que nous avons vécus, un véritable vecteur d'ascension sociale. Dans certains quartiers dits prioritaires, cette dimension est particulièrement sensible : les parents peuvent ressentir une pression sur leurs enfants, car la réussite sportive est souvent perçue comme une fierté et parfois comme un moyen d'ascension sociale. Tout cela rend la situation complexe. Il est essentiel de garder à l'esprit, dans la pratique sportive des enfants et des adolescents, qu'ils soient destinés à une carrière ou non, la notion de plaisir. C'est un facteur préventeur d'une bonne santé mentale : l'enfant doit avant tout prendre plaisir à pratiquer. Car perdre ce plaisir peut altérer les fonctions cognitives, même les plus simples comme la concentration, qui est pourtant cruciale dans le sport. Une concentration altérée réduit la performance. Alors on bascule dans un cercle délétère aussi bien chez l'enfant que chez le sportif de haut niveau. Donc je pense que la notion de plaisir est essentielle dans des aspects de maintien d'efficacité des fonctions cognitives.

Frédéric BRINDELLE

Le plaisir, c'est ce que vos clubs omnisports essaient de faire passer.

Lucile LACOSTE

Oui, complètement. Au niveau des fédérations, notamment les fédérations affinitaires, on a bien compris depuis un certain temps que la pratique du sport évolue : aujourd'hui, les gens veulent faire du sport pour le plaisir plutôt que la performance. Il est donc

essentiel de prendre cela en compte si l'on veut proposer une offre qui corresponde réellement à la demande.

Pour revenir, au rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice, il fut un temps où il incarnait avant tout un modèle à suivre et pouvait exercer une pression importante sur les jeunes. Aujourd'hui, en discutant avec les clubs, ce n'est plus le cas, les discours sont plus nuancés. En ce qui concerne le niveau loisir, les parents ne suivent plus systématiquement la ligne de l'encadrant comme autrefois.

Frédéric BRINDELLE

Cette notion se ressent au niveau loisir, car au niveau compétition, beaucoup de fédérations étaient concernées. C'est le cas, par exemple, du patinage artistique, du judo ou de la gymnastique, où la relation directe entre entraîneur et athlète pouvait créer un rapport de domination mal géré.

Lucile LACOSTE

Pour terminer, nous avons aussi eu un exemple concret : un club a signalé un entraîneur particulièrement dur, pratiquant ce qui relève du harcèlement moral auprès de ses athlètes. Aujourd'hui, les clubs ne tolèrent plus ce type de comportement et n'hésitent pas à faire remonter ces situations.

Maria MELCHIOR

Juste une réaction : je n'ai pas de chiffres précis, mais il me semble que l'offre de loisirs manque parfois. Beaucoup d'activités sportives, notamment pour les adolescents, restent très orientées vers la compétition. Bien sûr, les clubs doivent tenir compte de leur modèle économique, et il est positif que certains jeunes puissent accéder rapidement à des compétitions. Mais cela crée aussi une forme de sélection : tous les adolescents n'ont pas le niveau requis pour y participer. Ainsi, j'ai l'impression qu'on a une activité sportive très développée pour la compétition, particulièrement dans les sports collectifs, mais pas uniquement. Pour les jeunes un peu moins investis, il manque des alternatives adaptées au loisir.

Frédéric BRINDELLE

Nous avons également des exemples concrets, comme celui présenté tout à l'heure avec la marche combinée à la lecture. Bien sûr, il s'agissait de publics très divers, mais Karine DUPOUY je vous laisse la parole.

Karine DUPOUY

De façon très concrète, je vais parler en tant qu'encadrante sportive, je constate l'impact du sport santé. Il a permis de faire découvrir le mouvement à de nombreux adultes, notamment ceux qui étaient peu actifs, en favorisant à la fois le bien-être physique et mental, ainsi que le lien social - les trois piliers de la santé. Aujourd'hui, il est également important de développer des approches similaires auprès des plus jeunes, en insistant sur l'aspect ludique et le jeu. Il ne s'agit pas forcément de parler de « sport », mais de « mouvement ».

Frédéric BRINDELLE

Karine DUPOUY, j'ai dit tout à l'heure que vous étiez pharmacienne. Les médicaments jouent un rôle important dans la santé mentale. Pensez-vous qu'il y ait aujourd'hui une surconsommation de médicaments dans ce domaine ?

Karine DUPOUY

Alors, comme j'aime bien parler de ce que je constate directement, en étant parfois présente en officine, je remarque beaucoup de choses dans la sphère mentale. Avant tout, j'aime bien définir ce dont on parle. Maria MELCHIOR l'a rappelé : je ne parle pas ici de pathologies lourdes comme la bipolarité ou la schizophrénie. Je m'intéresse plutôt aux personnes qui commencent à « glisser », avec de nombreux facteurs de stress : des vies professionnelles et personnelles de plus en plus difficiles à coordonner, des séparations, et tout un contexte. Ce que je vois souvent, c'est que la porte d'entrée, indépendamment de la prescription médicale, se fait par les médicaments en vente libre. Et certains indicateurs m'effraient. Premièrement, le nombre de personnes qui viennent me voir en disant « je n'arrive plus à dormir » est très élevé. Ces personnes n'ont pas de problèmes de sommeil, mais ils n'arrivent plus à dormir. Donc ce sont des gens qui n'ont pas consulté leur médecin et qui viennent à l'officine et qui n'arrivent plus à dormir et qui ne sont pas dans les chiffres.

Deuxièmement, notre corps a besoin de mouvement et de sommeil. Lorsqu'une personne ne va pas bien émotionnellement, il y a un risque de conduite addictive. Et cela ne se limite pas aux produits comme l'alcool ou le tabac : certains comportements sont également concernés. Il y a une classe de médicaments qui m'inquiète particulièrement, c'est celle des prescriptions d'antalgiques. Je constate une augmentation considérable de la consommation de Doliprane, parfois de façon astronomique. Je crois que sur les dix dernières années, la consommation de Doliprane en France a augmenté de 200 %.

Frédéric BRINDELLE

Merci pour vos interventions. Y a-t-il des questions pour les trois intervenantes ?

Betty CHARLIER

Nous n'avons pas abordé le sujet de l'addiction au sport.

Maria MELCHIOR

Il est important de préciser que l'addiction au sport, en tant que telle, n'est pas reconnue comme une pathologie. Il existe en revanche des addictions comportementales. De manière générale, l'addiction se caractérise par une perte de contrôle, ou le fait d'avoir un comportement qu'on n'arrive pas à maîtriser soi-même, avec des conséquences négatives sur la vie professionnelle et familiale. Bien sûr, les addictions aux substances comme l'alcool ou le cannabis sont connues. Parmi les addictions sans substance actuellement reconnues par la communauté médicale, on trouve notamment les jeux vidéo et les jeux d'argent.

D'après les chiffres, en France, environ 50 % des adultes jouent à des jeux d'argent au moins une fois dans l'année. Il s'agit principalement de jeux de grattage ou de tirage achetés dans les tabacs, mais les paris sportifs se sont beaucoup développés ces dernières années, notamment grâce au développement d'Internet. Environ 7 % des

Français déclarent avoir parié dans l'année écoulée, un chiffre similaire à celui des personnes qui parient sur les courses hippiques. Évidemment, ce ne sont pas les mêmes profils, dans le cas des paris hippiques, il s'agit plutôt de personnes de plus de 50 ans. Les paris sportifs concernent plutôt les jeunes, surtout des hommes. Et c'est surtout à 75 % sur Internet, ce qui est préoccupant car il y a peu de contrôle, y compris social, contrairement aux jeux traditionnels où les interactions physiques et la visibilité limitent les comportements excessifs.

Au total, environ 5 % des personnes qui jouent à différents types de jeux d'argent présentent un risque d'addiction. Parmi celles qui pratiquent les paris sportifs, cette proportion est encore plus élevée. C'est donc un signal d'alerte, car le déploiement massif de ces paris sur Internet, combiné à un public jeune, favorise l'apparition de comportements addictifs. Il faut également noter que les différentes formes d'addiction sont souvent liées entre elles. Les personnes qui jouent régulièrement, au détriment d'autres activités ou en misant plus d'argent qu'elles ne le prévoyaient, présentent souvent d'autres comportements addictifs : alcool, tabac, cannabis, voire d'autres substances.

Frédéric BRINDELLE

Vous voyez à quel point ce sujet est important, nous en avons déjà parlé, d'autant plus qu'il n'existe pas un programme sportif à la télévision sans qu'un sponsor de paris y soit associé. Les jeunes sportifs sont donc directement confrontés à ce phénomène.

Karine DUPOUY

Je voulais juste préciser un point concernant les conduites addictives liées à la pratique sportive, même si elles ne sont pas officiellement reconnues. On parle bien sûr de bigorexie, mais le message important est le suivant : dans des disciplines d'endurance comme le triathlon, qui combinent trois disciplines, on entend souvent dire « il ou elle est addict ». C'est en réalité faux. La conduite addictive n'est pas liée au temps de pratique. Ce n'est pas parce qu'on s'entraîne beaucoup que l'on devient addict. Comme Maria MELCHIOR l'a souligné, c'est plutôt la présence de conséquences négatives et de compulsions qui constitue l'indicateur d'addiction.

Frédéric BRINDELLE

Même en cas de sur-pratique ?

Karine DUPOUY

Oui, on peut avoir des personnes qui pratiquent beaucoup, même dans des disciplines où un entraînement intense n'est pas nécessaire, et qui développent malgré tout de véritables conduites addictives liées au sport.

Le deuxième point que je voulais souligner, c'est que je rêverais que la société française devienne « bigorexique », parce que cela signifierait que nous n'aurions pas aujourd'hui 40 % de personnes atteintes de maladies chroniques. Alors, oui, aujourd'hui on évalue entre 5 et 10 % le nombre de personnes pratiquant du sport qui sont bigorexiques. Mais à l'inverse, si on regarde sur un prisme de société française, nous avons 40 % de gens qui ont des maladies chroniques.

Maria MELCHIOR

Peut-être que sur certains comportements, il faut quand même garder une certaine vigilance, c'est-à-dire que les enquêtes montrent qu'en lien avec tout ce qu'on a dit sur les réseaux sociaux, il y a une attention à l'image qu'on a de soi, à l'image corporelle qui est de plus en plus présente. Cela a toujours plus ou moins été le cas chez les filles, mais c'est de plus en plus présent chez les garçons, chez les adolescents et les jeunes hommes. On sait que, par exemple, tout ce qui est musculation à travers le culte du corps se développe énormément au détriment d'autres types d'activités : le sommeil, l'investissement dans les études, etc.

Frédéric BRINDELLE

Lucile, vous observez dans les clubs omnisports une forte demande pour des pratiques telles que le fitness ou la musculation. Est-ce que ces pratiques sont aussi motivées par des objectifs esthétiques ?

Lucile LACOSTE

Oui, cela se constate également dans les clubs, qui doivent adapter leur offre pour répondre aux attentes de ces pratiquants. On observe aussi une évolution vers des approches plus commerciales. Il y a donc clairement des changements qui vont dans ce sens.

Frédéric BRINDELLE

Merci à nos trois intervenantes.

Table ronde 2



LA SANTÉ MENTALE DANS LE HAUT NIVEAU SPORTIF ET PARASPORTIF

TABLE RONDE 2

Frédéric BRINDELLE



Nous allons maintenant aborder le sujet de la santé mentale dans le haut niveau sportif et parasportif. Je vais demander aux prochains intervenants, aux profils très variés, de me rejoindre : Alexis RUFFAULT, chercheur en psychologie à l'INSEP ; Ysaora THIBUS, escrimeuse médaillée olympique à Tokyo ; Renaud CLERC, athlète paralympique ; Sandrine DESTOUCHES, psychologue, experte en santé mentale, membre du conseil d'administration du CPSF.

Alexis RUFFAULT



Merci beaucoup. À l'INSEP, nous dépendons du pôle performance, je travaille en laboratoire sport expertise et performance. Nous sommes deux en psychologie du sport. Mon travail se structure autour de trois grandes activités. La première concerne la recherche appliquée au terrain. L'idée est que nos travaux de recherches viennent des demandes des fédérations, des entraîneurs, etc. La deuxième mission est le travail de formation. Cela peut être des interventions dans le master de l'INSEP, mais aussi dans des programmes de formation pour entraîneurs, des cadres, etc. Enfin, la troisième mission est l'accompagnement des sportifs.

Pour ma part, cela concerne la préparation mentale : même si je suis psychologue, étant donné que je dépends du pôle performance, mes accompagnements ne sont pas cliniques, mais orientés vers la performance.

Frédéric BRINDELLE

Tout à l'heure, nous évoquions la distinction entre santé mentale et pathologie, en soulignant que certaines problématiques relèvent davantage du bien-être. C'est un peu comme la fameuse formule : « Tous les Parisiens sont des Français, mais tous les Français ne sont pas des Parisiens. » Dans le même esprit, est-ce que tous les psychologues peuvent être préparateurs mentaux ? Et, à l'inverse, on observe parfois que certains préparateurs mentaux se prennent pour des psychologues. Vous alertez d'ailleurs souvent sur cette confusion. Aujourd'hui, la préparation mentale semble être devenue une véritable mode : tout le monde veut s'y essayer

Alexis RUFFAULT

La limite est parfois un peu grise. À la Société française de psychologie du sport, nous avons été sollicités par des préparateurs mentaux qui souhaitaient

disposer d'outils pour mieux repérer les situations dépassant le simple cadre de l'accompagnement à la performance et nécessitant un suivi psychologique. C'est pourquoi nous travaillons actuellement à la création d'un « kit de premiers secours ». L'objectif est de fournir des repères et des ressources aux préparateurs mentaux, afin qu'ils sachent quand et comment orienter un athlète vers un accompagnement psychologique adapté. Cette demande est d'autant plus importante que toutes les formations universitaires spécialisées en préparation mentale et psychologie du sport (STAPS ou EOPS) n'intègrent pas encore ce type d'enseignement.

Frédéric BRINDELLE

Effectivement, nous reviendrons plus en détail sur ce point lors de la troisième table ronde. Mais puisque vous nous présentiez vos activités à l'INSEP, il me semblait important de le souligner : vous êtes au cœur de la « machine » qui forme les champions français.

Alexis RUFFAULT

Je commence toujours mes interventions sur la santé mentale dans le sport de haut niveau par une petite question. Alors, selon vous, les sportifs de haut niveau sont-ils plus exposés aux troubles psychologiques que la population générale ? Levez la main si vous pensez que le risque est supérieur... Très bien, un petit tiers d'entre vous. Qui pense qu'il est similaire ? Merci. Et qui pense qu'il est inférieur ? D'accord, beaucoup moins de mains se lèvent. En réalité, la majorité d'entre vous avait raison : les sportifs de haut niveau présentent globalement le même risque de développer des troubles de la santé mentale que la population générale, sauf pour les troubles des conduites alimentaires. Certains de leurs symptômes sont en effet directement liés à la pratique intensive du sport de haut niveau. La nécessité de surveiller son poids ou de contrôler de près son alimentation correspond à des critères qui figurent dans le DSM, ce qui explique la surreprésentation de ces troubles chez les sportifs.

Depuis une dizaine d'années, on ne réduit plus la santé mentale à la simple absence - ou présence - de troubles psychiques. On la considère désormais comme un continuum bidirectionnel, selon le modèle de l'OMS inspiré des travaux de Keyes. Ce continuum repose sur deux axes : le premier va de "je ne vais pas bien" à "je vais bien", et le second de "je vais mal" à "je ne vais pas mal". Ces nuances sont essentielles, car on peut traverser des moments de détresse dans certaines sphères de sa vie tout en restant globalement content ou épanoui dans d'autres. C'est cette approche qui permet de saisir la complexité de la santé mentale.

Frédéric BRINDELLE

L'idée, c'est vraiment de faire la part des choses pour comprendre ce qui se joue et, surtout, pour arriver à identifier une problématique précise chez le sportif. Parce qu'on le rappelle, votre travail se concentre sur le sport de haut niveau.

Alexis RUFFAULT

Un article que j'aime bien montrer permet de rappeler une chose importante : si, en France, on parle beaucoup de santé mentale aujourd'hui - notamment parce que c'est une grande cause nationale et aussi parce que les Jeux olympiques et paralympiques de Paris ont mis le sujet en lumière avec de nombreux

témoignages -, la recherche, elle, ne date pas d'hier. En réalité, nous disposons depuis au moins 2013 d'articles de consensus sur le sujet de la santé mentale. Les chercheurs viennent de différentes organisations : on retrouve des sociétés savantes de psychologie du sport comme la FEPSAC, la fédération européenne, ou l'ISSP, son équivalent international. On retrouve aussi des organisations sportives comme le CIO, des structures de santé mentale, des cliniques, ou encore des ligues comme la NCAA aux États-Unis. Entre 2013 et 2020, treize positions de consensus ont été publiées par ces organisations internationales. C'est dire que le sujet est loin d'être nouveau.

Frédéric BRINDELLE

Cela veut dire qu'il y a une base de réflexion pour travailler au quotidien avec le sportif ?

Alexis RUFFAULT

Exactement. On peut vraiment puiser dans cette littérature si on s'intéresse au développement d'une politique de prise en charge de la santé mentale et de prévention. À la fin de chacun de ces articles, il y a des recommandations sur lesquelles les experts s'accordent.

Frédéric BRINDELLE

Alexis, vous avez participé à la commission parlementaire qui avait pour objectif de dresser un état des lieux sur la santé mentale de nos champions. Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?

Alexis RUFFAULT

Je leur ai présenté ces projets, surtout parce qu'ils s'intéressaient aux initiatives actuelles menées à l'INSEP sur la santé mentale. Par exemple, nous avons récemment terminé un projet européen démarré en 2023, et deux autres sont actuellement financés. Le projet MENTiS, financé par la Commission européenne et porté par des collègues de l'université de Bruxelles, s'intéressait au rôle de l'entourage dans le soutien de la santé mentale des sportifs de haut niveau. Le projet avait deux grands objectifs. D'abord, réaliser une enquête pour dresser un état des lieux de la santé mentale des sportifs et de leur entourage. Ensuite, développer des ressources basées sur ces résultats. En termes de ressources, il y avait des petits supports de communication, avec des affiches, un quiz afin d'améliorer les connaissances sur la santé mentale, un petit jeu présenté au Club France pendant les Jeux olympiques et paralympiques. Il y a également eu des vidéos de témoignages d'athlètes et de membres de leur entourage disponibles en ligne. Enfin, nous avons surtout mis en place des ateliers de prévention destinés à l'entourage des sportifs de haut niveau. Trois sessions ont été organisées, rassemblant une cinquantaine à une soixantaine de participants issus de l'entourage familial, sportif ou médical. L'idée était vraiment de toucher toutes les personnes qui gravitent autour des sportifs.

Frédéric BRINDELLE

Comment vont-ils à l'INSEP un an après la grande fête ? Les lendemains de fête, c'est difficile ?

Alexis RUFFAULT

Je ne saurais pas me prononcer sur cette question, puisque ce serait le pôle médical qui, à mon avis, aurait les chiffres des consultations. Je ne les ai pas dans le cadre de ces projets européens. On a vraiment une vision plus macro détachée, même si les psychologues du pôle médical font partie de ces projets.

Frédéric BRINDELLE

Mais avez-vous un ressenti ?

Alexis RUFFAULT

Non, je ne sais pas, j'ai l'impression qu'il y a eu un petit creux. Entre septembre et décembre, j'ai eu l'impression d'un petit creux, puis depuis janvier, il semble qu'un tremplin se soit mis en place. Mais c'est vraiment mon impression personnelle.

Frédéric BRINDELLE

Merci pour votre retour. Je vais maintenant vous présenter Ysaora THIBUS, médaillée d'argent par équipe aux JO de Tokyo, fleurettiste, championne du monde en 2022 et multiple médaillée mondiale et européenne. Je précise aussi que vous avez reçu une distinction de l'Académie des sciences morales et politiques, ce qui montre que vous faites partie de ces athlètes de haut niveau qui poursuivent leur cursus. Aujourd'hui, vous êtes dans un projet différent - je vous y attends d'ailleurs à la radio -, mais vous êtes hyper-sollicitée. Pouvez-vous nous dire à partir de quand vous avez développé un vrai intérêt pour la santé mentale ?

Ysaora THIBUS



Bonjour, je suis très contente d'être là pour parler de cette thématique. Ce qui est drôle, c'est que ce prix que j'avais reçu, c'était justement pour mon double projet : j'étais en école de commerce en parallèle de ma carrière sportive. À l'époque, mon DTN m'avait même convoquée parce que je passais trop de temps à étudier et, selon lui, je n'étais pas une « bonne » athlète de haut niveau, pas assez concentrée sur mon sport. Je pense que c'est révélateur : dans le milieu sportif, la performance est tellement valorisée que parfois, on délaisse ce qu'on appelle notre bien-être et notre santé mentale. Pour ma part, je suis partie de l'INSEP en 2017, après mes deuxièmes Jeux olympiques à Rio.

Frédéric BRINDELLE

Direction les États-Unis ?

Ysaora THIBUS

Exactement. À ce moment-là, j'étais vraiment très isolée du groupe et de la fédération. Personne ne prenait vraiment de mes nouvelles, et je me retrouvais un peu dans une impasse, où j'ai eu besoin de recourir à un accompagnement psychologique. J'ai commencé à travailler avec Meriem SALMI. Il y a, je trouve, certains moments très vulnérables dans la carrière d'un athlète de haut niveau : quand on n'a pas de résultats, quand on est blessé après de grosses échéances...

Depuis maintenant neuf ans, je travaille avec Meriem. C'est elle qui m'a dit pour la première fois que pour être performant, il faut être heureux, et elle m'a parlé de mon bien-être. Après deux Jeux olympiques, je n'avais jamais entendu que mon bien-être était important et devait être considéré. À ce moment-là, j'avais souvent l'impression de ne pas être une athlète digne d'être championne, parce que j'étais fatiguée ou que je n'arrivais pas à accomplir certaines choses dans le sport, et je n'arrivais pas à dire « non » à mon entraîneur. Elle m'a énormément aidée sur ces points. Pour moi, elle a été un vrai pilier. Elle m'a fait me rendre compte que tout ce qui était autour des entraînements purs, c'était utile à la performance, mais qu'en dehors des salles de sport, mon bien-être est essentiel. Aujourd'hui, je constate que de plus en plus d'athlètes osent dire qu'ils collaborent avec des psychologues.

Frédéric BRINDELLE

Le documentaire va d'ailleurs jouer un rôle important, comme on en a déjà parlé en début de forum. Ce que M6 a fait, avec les témoignages de Florent MANAUDOU, Yannick NOAH et d'autres, va vraiment contribuer à faire avancer les choses. C'était important de le montrer.

Ysaora THIBUS

Je pense que la prise de parole des athlètes a vraiment fait avancer les choses. Des champions comme Teddy RINER ont expliqué qu'ils travaillaient avec des psychologues depuis leurs 16 ans, ce qui a permis à d'autres athlètes de se dire : « Ce n'est pas un problème d'aller voir un psychologue ». Cela fait partie de ma recherche d'optimisation, de ma performance et c'est une vraie ressource de se sentir bien dans un milieu qui demande énormément. Le sport est un milieu très égoïste : il demande énormément aux athlètes. Avoir ces ressources pour aller plus loin, améliorer sa performance et être bien dans sa peau est donc essentiel.

Ce changement est venu surtout des athlètes eux-mêmes, pas forcément des fédérations ou de l'INSEP qui pourtant mettent en place des accompagnements, des structures. Personnellement, je n'étais pas informée, les entraîneurs prennent conscience que c'est important d'être inclus dans le staff pour faire passer les informations. Les démarches pour accéder à ces ressources sont souvent à l'initiative des athlètes, et non l'inverse. Par exemple, j'ai dû me battre pour que ma psychologue soit acceptée sur un déplacement, même en finançant son voyage moi-même. Ce sont encore des freins, alors que ces accompagnements devraient être considérés comme de vrais outils de performance. Entre Paris, Tokyo, Rio et Londres, j'ai pu constater à quel point la reconnaissance et l'inclusion du staff psychologique peuvent varier, et combien il reste de travail pour que cela soit pleinement intégré.

Frédéric BRINDELLE

Vos premiers Jeux olympiques, c'était à Londres en 2012 ?

Ysaora THIBUS

Exactement. J'ai donc vu l'évolution du regard face aux préparateurs mentaux et aux psychologues dans le staff. À Paris, c'était la première fois que nous pouvions vraiment les intégrer, les voir dans le village olympique sans problème, avec des espaces dédiés pour les rencontrer. Tout cela facilite grandement

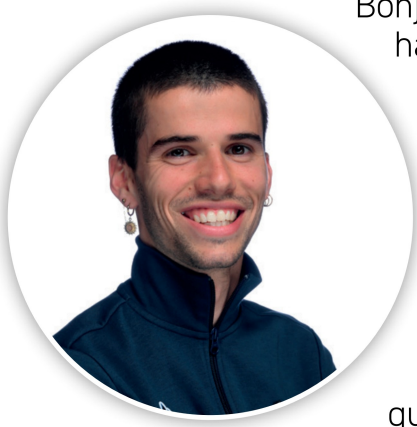
l'accompagnement. Avant, c'était plus compliqué : il fallait aller dans d'autres salles, appeler en visio à toute heure, assumer le coût... En gros, c'était la responsabilité de l'athlète de trouver des solutions. Tous ces freins rendent difficile l'accès à un accompagnement serein, concret et efficace. Il reste donc encore beaucoup de choses à mettre en place.

Frédéric BRINDELLE

Oui, c'est très concret et cela montre qu'il y a des pistes précises. Il y a tellement de pression, surtout en escrime en France, où on est censé ramener des médailles aux Jeux olympiques... ce qui paraît logique dans l'idéal.

Passons maintenant à Renaud CLERC. Carrière en canoë et kayak dans la catégorie valide, puis en équipe de France handisport en athlétisme à partir de 2017, sur 400 et 1 500 mètres, catégorie T37. Études d'avocat en droit public au passage. Septième à Paris 2024. Renaud, parlons de la pression chez les sportifs. Tout à l'heure, nous évoquions les problématiques liées au handicap. Est-ce que, selon vous, il existe une différence en termes de santé mentale entre les sportifs paralympiques et olympiques, ou est-ce que ce n'est pas si différent ?

Renaud CLERC



Bonjour à tous. Tout dépend de la manière dont on vit son handicap. Il existe différents types de handicaps. Pour ma part, j'ai la chance d'avoir un handicap peu visible et qui correspond à des codes sociétaux relativement agréables. Cela dit, à un moment, la question de mon handicap s'est posée : quelle était ma place dans le circuit valide, dans le circuit para ? Il a fallu que je trouve ma place dans tous ces environnements.

Comme beaucoup de sportifs, j'ai commencé par la préparation mentale. C'est important de préciser que ce n'est pas du suivi psychologique, ce n'est pas du tout la même chose. Ensuite, je me suis dirigé vers

Nathalie SIMORRE, psychologue avec qui je travaille depuis trois ans. Nous avons d'abord travaillé sur l'homme que j'étais et sur le handicap que je portais, que j'ai aujourd'hui complètement intégré à mon identité personnelle et publique. Alors oui, la question du handicap peut effectivement jouer un rôle important dans la construction d'un sportif de haut niveau, mais avant tout, il s'agit d'un processus humain, de la femme ou de l'homme qu'est le sportif.

Frédéric BRINDELLE

En fait, tout commence par s'accepter soi-même, et cela concerne tout le monde. Tous les sportifs devraient, selon moi, avoir accès à un psychologue. Aujourd'hui, beaucoup travaillent avec un préparateur mental, plus ou moins régulièrement. Mais ce que vous dites m'a vraiment interpellé : le rôle du psychologue précède et complète celui du préparateur mental.

Renaud CLERC

En réalité, tout le monde devrait consulter un psychologue, vraiment. Je vous encourage à le faire, surtout si vous avez des enfants. Sérieusement, n'hésitez pas

à passer par un psy. Bon, je dis ça un peu en rigolant, mais c'est vrai. Moi-même je suis passé par un psy, parce que je me suis dit que les autres n'étaient pas responsables de mes traumatismes ni de la douleur que j'avais accumulée, et je ne voulais pas faire peser le poids sur mon entourage de la difficulté que j'avais à exister dans cette société.

Pour répondre à votre question, je pense que tous les sportifs devraient bénéficier d'un suivi psychologique. Le sport de haut niveau, l'élite et l'excellence poussent à un formatage. On est forcément formaté, parce qu'il existe plusieurs façons de gagner, mais on nous propose une voie à suivre. Passer chez un psy m'a permis de retrouver une forme de liberté individuelle, de mieux exister et d'être serein sur des questions humaines, de masculinité, de féminité... Et je trouve que c'est essentiel pour un sportif de haut niveau qui veut être performant de pouvoir être libre. Parce que quand on court devant 80 000 personnes au Stade de France, la première question avant de se demander si on va performer, c'est d'être bien implanté dans le sol et d'être en accord avec soi-même. Car si on pense : « Je vais courir devant 80 000 personnes, mais qu'est-ce qu'ils vont penser de moi, de ma coupe de cheveux, etc. »... C'est ici que la performance commence, par l'acceptation de soi. Donc oui, c'est vraiment important.

Frédéric BRINDELLE

Renaud, j'avais une question pour vous : nous allons faire un tour d'horizon tous ensemble et croiser vos points de vue. Avec Paris 2024, on a constaté un regain d'intérêt pour les Jeux paralympiques, ce dont nous pouvons tous nous féliciter. Mais cela a aussi engendré une pression supplémentaire, notamment sur la gestion de la santé mentale. Comment percevez-vous la relation entre cette nouvelle pression et la santé mentale des sportifs ?

Renaud CLERC

Pour moi, c'est vraiment un cocktail qui peut devenir explosif si l'on n'a pas de suivi psychologique. Il y a l'attente, celle des proches, tous ceux qui annoncent qu'ils vont venir nous voir, sans oublier l'inquiétude, et puis la pression liée au remplissage des stades, etc. Mais je vois que le CPSF a le sourire, parce qu'on a rempli tous les stades.

Frédéric BRINDELLE

Je confirme. Marie-Amélie LE FUR a le sourire.

Renaud CLERC

Mais en tout cas, il est vrai que la pression et la santé mentale, si elles ne sont pas gérées en amont, peuvent être un cocktail explosif, parce qu'encore une fois, le sport de haut niveau, c'est s'exposer à plein de personnes qui nous regardent, qui nous jugent et qui vont penser quelque chose de notre performance, de notre physique, etc. Donc c'est très important de savoir gérer la pression, et quand on entre sur la piste ou dans le stade, d'être en accord avec qui on est.

Frédéric BRINDELLE

Sandrine DESTOUCHES, psychologue clinicienne. Je vous laisse réagir.

Sandrine DESTOUCHES



Merci déjà pour tous ces témoignages, ils sont très pertinents. J'aime beaucoup écouter les sportifs, car ils ont tellement de choses à dire que je n'ai pas grand-chose à ajouter. Et c'est une chance de pouvoir entendre cela. Pour me présenter rapidement, je représente le Comité Paralympique et Sportif Français. Mon mandat en tant que membre du conseil d'administration vient de se terminer avec les élections d'hier, et c'est désormais la nouvelle équipe qui va prendre le relais. Il y a une partie de moi qui va continuer d'évoluer sur le côté santé mentale, même si j'ai un intérêt pour la gouvernance.

Aujourd'hui, je vais vous parler de mon travail et de celui de l'équipe CPSF. Valentine et Aurélien ont été partie prenante de ce projet, qui a été soutenu par le Conseil d'administration et toute l'équipe.

Nous avons voulu, à travers ce projet, suivre l'état de nos sportifs, notamment à six mois des Jeux. Les Jeux organisés à domicile ont été un moment historique pour tous, à la fois pour le sport français et pour les athlètes eux-mêmes. Comme Renaud le disait, remplir le Stade de France, c'était quelque chose d'exceptionnel. Pour ma part, j'ai assuré le suivi psychologique d'un athlète paralympique avec déficience intellectuelle, ce qui présente une particularité supplémentaire. Quand j'ai vu le stade plein et observé la manière dont mon athlète a géré sa course, je me suis fait cette réflexion : « OK, nous n'étions pas vraiment prêts à vivre cela. » À quel point l'expérience était grandiose !

Frédéric BRINDELLE

Ce qui était marquant également, c'était la manière dont le stade vivait chaque épreuve. Je pense notamment au concours de saut en longueur des athlètes non-voyants, qui ont besoin d'entendre précisément la voix de leur guide. Dans ces moments-là, les 80 000 spectateurs se taiseaient complètement. Puis, l'instant d'après, les 80 000 personnes hurlaient.

Sandrine DESTOUCHES

Finalement, ce sont surtout les athlètes qui peuvent mesurer l'intensité de ce qu'ils ont vécu, et je crois que tant qu'on ne le vit pas, on ne peut pas savoir. Ce qui est certain, c'est que cela a été grandiose.

Avec l'équipe, nous avons alors dressé un constat : il existe en réalité un véritable continuum en matière de santé mentale, qui va du bien-être jusqu'aux troubles plus sévères. À cela s'ajoutent les troubles psychiques ou du neurodéveloppement, qui relèvent d'autres problématiques encore. Ce que nous observons, c'est que dans la pratique sportive de loisir, on se situe principalement du côté du bien-être et du plaisir. Mais lorsque l'on devient athlète de haut niveau, on bascule progressivement vers du stress, un risque de dépression, des troubles du comportement alimentaire, voire des addictions. L'intensité de la pression de la performance peut alors devenir un facteur de fragilité.

Frédéric BRINDELLE

Peut, ou c'est automatique ?

Sandrine DESTOUCHES

Non, ce n'est pas automatique. Cela dépend vraiment des personnes. Selon les études, ce n'est pas la majorité des sportifs qui basculent dans ces difficultés, mais le risque existe bel et bien. Finalement, le bien-être ne doit pas être vu uniquement comme une finalité en soi, mais comme un véritable levier de performance : plus un athlète est bien dans ses baskets, plus il a de chances d'optimiser son potentiel et de performer. C'est ce qu'on observe également dans les études - Alexis pourra confirmer ou compléter ce point du côté de la recherche. Nous nous sommes donc interrogés sur cette notion de plaisir et de bien-être, qui reste centrale, mais sans oublier une autre dimension essentielle : celle du coach et du staff. On parle beaucoup des sportifs, mais les entraîneurs et l'entourage technique sont eux aussi directement concernés. Après les Jeux, certains se retrouvent dans un état de santé mentale post-jeux. Ils vivent pour les jeux, ils se sacrifient : leur famille, leur temps, et ils le font toujours avec bienveillance et avec une grande motivation.

Frédéric BRINDELLE

Manque de reconnaissance pour certains ?

Sandrine DESTOUCHES

Eux aussi subissent les conséquences de la fin des Jeux : les contrats d'objectifs, notamment pour les disciplines olympiques, s'arrêtent brutalement, ce qui entraîne une perte de revenus et une certaine insécurité. Et puis, il ne faut pas l'oublier : pas de médaille, pas de résultat... Alors ce sont les coaches qui pourraient en témoigner le mieux, mais si leur petit poulain n'accroche pas la médaille, eux aussi se remettent forcément en cause. Il nous paraissait donc essentiel de ne pas les oublier dans notre réflexion et dans l'accompagnement mis en place. Evidemment, je ne sais pas si tous les entraîneurs et membres du staff ont réellement besoin d'un suivi, il faudrait les interroger. Mais l'idée du CPSF, c'était de travailler sur un questionnaire afin de réaliser un état des lieux : comment vont les sportifs, mais aussi leur entourage, une fois les Jeux passés ? Le dispositif est encore en cours de mise en place, car il existe déjà de nombreuses enquêtes et études qui sont faites en parallèle.

Frédéric BRINDELLE

Ce sera reconnu quand ?

Sandrine DESTOUCHES

C'est à confirmer, mais nous aimerions faire un colloque santé mentale d'ici la rentrée ou l'automne. Donc notre idée, c'est de travailler sur les pratiques existantes et formuler des préconisations utiles pour les institutions qui accompagnent les sportifs avant, pendant et surtout après les Jeux. Car si l'on consacre beaucoup d'attention à la préparation et au temps de la compétition, l'après-Jeux reste un gros point d'interrogation. L'objectif est donc de proposer des outils concrets aux fédérations, aux sportifs eux-mêmes, mais aussi aux entraîneurs et aux staffs. Pour cela, nous avons adopté une approche centrée à la fois sur l'individu et sur son environnement. Du côté individuel, il s'agit d'identifier les ressources

personnelles du sportif : confiance, estime de soi, etc. Du côté de l'environnement, nous regardons les soutiens disponibles : famille, institution, fédération, mais aussi la culture sportive du pays et les moyens mis en place. Cette analyse peut même inclure une dimension anthropologique, car selon les pays, certains ont une politique plus ou moins inclusive et des ressources qui varient.

Nous distinguons ainsi des facteurs protecteurs et des facteurs de vulnérabilité. La santé mentale repose sur un équilibre - ce que l'on appelle l'homéostasie - entre nos ressources internes et ce que l'environnement nous renvoie. Bien sûr, la génétique joue un rôle, mais elle ne détermine pas tout : grâce à la plasticité cérébrale, chacun peut évoluer et se développer, et l'épigénétique montre combien l'environnement influence l'expression de notre patrimoine génétique. Enfin, il ne faut pas oublier que tout commence dès l'enfance. Comme le disait Renaud, le développement psychologique se joue très tôt. L'éducation, la manière dont la famille ou l'école valorisent (ou non) les compétences, influencent durablement l'estime de soi. Or, notre système scolaire a encore tendance à souligner ce qui ne va pas plutôt que ce qui va bien.

Frédéric BRINDELLE

Tout cela, Sandrine, est très intéressant et nous aurons l'occasion d'y revenir à la rentrée, au mois de septembre. Mais vous avez évoqué des points essentiels. Renaud, de son côté, a expliqué combien sa rencontre avec son psychologue a été positive. La question qui se pose est donc la suivante : le psychologue, aujourd'hui, dispose-t-il réellement des moyens pour répondre à chacune des problématiques rencontrées par un sportif de haut niveau ? Car c'est une chose d'identifier les enjeux, mais a-t-on les moyens d'agir dans l'objectif d'optimiser ?

Sandrine DESTOUCHES

En réalité, un bon psychologue clinicien doit avant tout chercher à comprendre la personne dans sa globalité. Dans la préparation que j'ai eue avec Charles-Antoine, il s'agissait de comprendre d'où il venait, son environnement familial et social, et de voir comment il se sentait. Dans son cas particulier, la déficience intellectuelle posait la question du handicap, avec tout ce que cela implique : manque d'inclusion, stigmatisation, parfois rejet. L'essentiel est donc de replacer la personne au centre. Comme le soulignait Renaud, c'est d'abord un travail sur l'humain. J'aime rappeler que la santé mentale n'est pas un luxe, mais une condition d'humanité. Avant d'être un sportif, on est une personne. Il ne s'agit évidemment pas de régler tous les problèmes - ceux liés à l'éducation, à la famille ou à d'autres parcours de vie -, mais bien d'identifier les facteurs bloquants.

Frédéric BRINDELLE

Je rappelle que vous avez accompagné des sportifs dans la catégorie du sport adapté. Est-ce que l'on parle ici de déficiences psychologiques ? Quels sont les termes les plus justes à employer ?

Sandrine DESTOUCHES

On parle de déficience intellectuelle, c'est-à-dire que certaines fonctions cérébrales sont atteintes. Je peux témoigner sur l'athlète dont j'assure le suivi : il présente un trouble de la communication sociale. Concrètement, il ne comprend pas toujours ce qu'on lui dit. Par exemple, donner des consignes quand on est un coach et lui

dire « tu vas faire un 200 mètres » ne suffit pas. Même si c'est écrit « 200 », il ne comprend pas forcément. On utilise donc des supports visuels, comme des plots de couleur. La gestion de la pression mentale ne passe pas par la cognition traditionnelle : il ne va pas se dire « il faut que je fasse ça ». Il va se gérer par d'autres aspects, psychocorporels ou sensoriels, selon ce qu'il peut saisir.

Frédéric BRINDELLE

Forcément, le processus de travail n'est pas le même pour tous les athlètes. Sur les Jeux olympiques et paralympiques, il n'y a pas les mêmes problématiques de santé mentale.

Sandrine DESTOUCHES

De toute façon, je crois qu'un individu, une problématique, c'est la singularité des personnes. L'importance de l'environnement est fondamentale. Une étude menée à Harvard sur 75 ans, depuis 1938, montre que les personnes les plus heureuses et celles qui connaissent le moins de problèmes de santé sont celles qui se sentent le plus entourées. Cela signifie que oui, nous avons des ressources internes, mais sans collectif, sans l'appui communautaire, sans l'appui des fédérations ou des politiques, la progression peut être compromise. Pour moi, en tant que psychologue communautaire, cela veut dire que lorsque nous sommes tous liés et soutenus par un environnement favorable, nous avons bien plus de chances d'aller mieux et de mieux performer.

Frédéric BRINDELLE

Sous-entendu qu'il y a des psychologues qui ne sont pas communautaires ?

Sandrine DESTOUCHES

Chacun a sa propre approche. On peut avoir une approche très individuelle, mais, par exemple, j'ai accompagné Charles-Antoine dans le cadre du groupe, pas en séance individuelle. Et cela est essentiel, car cela rejoint ce qu'Ysaora évoquait. Malheureusement, je n'ai pas pu être intégrée au staff d'encadrement à la fin, ce que je trouve vraiment regrettable. Pour les fédérations présentes ici, je pense que c'est un point à questionner : quelle est la place du psychologue au sein du staff d'une équipe de France ? Sur ce point, il y a encore un vrai manque.

Frédéric BRINDELLE

Pour rebondir sur ce que disait Ysaora, qui faisait tout à l'heure un petit clin d'œil à l'INSEP : en matière de santé mentale, n'a-t-on pas finalement une tradition très française ? C'est-à-dire, nous sommes excellents dans le savoir-faire, mais peut-être un peu moins dans le faire-savoir ?

Alexis RUFFAULT

Je voudrais rebondir sur ce qui vient d'être dit. C'est vrai que nous avons de nombreux projets, qu'il s'agisse de recherche, de programmes européens ou encore d'initiatives de structuration. Mais ces projets, bien qu'ils soient mis en œuvre dans certaines sphères, ils ont du mal à être visibles dans l'ensemble des sphères. Par exemple : si dans notre laboratoire, nous avons été partenaires d'un projet européen, nous avons beaucoup collaboré avec le médical, avec les responsables des pôles France de l'INSEP, ainsi qu'avec le réseau Grand INSEP. Nous avons

veillé à informer tout le monde, à la demande de la Commission européenne. Pour cela, nous avons diffusé des témoignages vidéo, affiché au self de l'INSEP pendant deux à trois mois. Et malgré tout cela, nous nous sommes rendu compte que l'information ne touchait pas tout le monde de la même manière. Certains étaient très impliqués, d'autres moins. Certains étaient directement exposés aux contenus diffusés, d'autres pas du tout.

Frédéric BRINDELLE

Cela reste encore un tabou, pour un sportif, de se dire : « Si je vais vers un suivi psychologique, c'est que je fais acte de faiblesse », non ?

Alexis RUFFAULT

La réponse, comme souvent, dépend beaucoup des individus et des cultures de groupe. Mais je dirais oui, mais je ne crois pas que ce soit majoritaire aujourd'hui. Dans les fédérations avec lesquelles je travaille, il y a globalement une ouverture assez nette sur la question. Alors bien sûr, ma vision est biaisée, puisque je collabore surtout avec celles qui ont déjà entamé cette réflexion. Par exemple, en ce moment je travaille beaucoup avec la Fédération d'escrime, qui a une vraie ouverture sur la santé mentale. Mais même au sein d'une même fédération, il peut y avoir des différences d'un groupe d'entraînement à l'autre. Certains athlètes vont se sentir plus ou moins libres d'aller solliciter un accompagnement psychologique. Et puis, il y a aussi la possibilité d'en discuter directement avec l'entraîneur. Donc, globalement, la plupart de ceux avec qui j'ai pu échanger allaient plutôt bien et pouvaient aborder ce sujet sans problème avec leur coach. Il y avait également la possibilité, pour certains athlètes, de solliciter directement le responsable de Pôle France afin d'accéder à un accompagnement psychologique. Par ailleurs, il faut rappeler que tous les sportifs inscrits sur liste ministérielle sont censés bénéficier, chaque année, d'un suivi médical obligatoire, qui inclut un bilan psychologique. Or, à l'INSEP, on compte plus de 600 sportifs de haut niveau qui s'entraînent quotidiennement, pour l'ensemble d'une année. Et, pour assurer ce suivi, le pôle médical dispose seulement de l'équivalent de deux postes et demi de psychologues. Concrètement, cela signifie que pour réaliser de véritables bilans d'une heure à une heure et demie et assurer un suivi régulier, il manque des moyens, principalement humains.

Renaud CLERC

Je pense aussi qu'il existe une certaine confusion, enfin une dilution, liée à la place des préparateurs mentaux. Les entraîneurs orientent plus facilement leurs athlètes vers des préparateurs mentaux que vers des psychologues, car cette démarche est beaucoup mieux acceptée. Si on prend l'exemple de l'athlétisme, c'est un milieu gladiatorial, parfois encore très masculin, dans lequel la préparation mentale est aujourd'hui reconnue, mais elle tend à diluer le suivi psychologique. Or, les deux approches ne répondent pas aux mêmes codes, ni aux mêmes règles de déontologie. Par exemple, il arrive que des préparateurs mentaux proposent des forfaits annuels à plus de 2 500 € au lieu de facturer les séances à l'unité, ce que l'on ne verrait pas dans le cadre d'un suivi psychologique. Cette ingéniosité de la préparation mentale permet parfois de raccrocher des sportifs en détresse, qui n'iraient pas spontanément consulter un psychologue ou qui n'ont pas les connaissances pour faire la différence entre les deux démarches.

Frédéric BRINDELLE

Ysaora, le fait de témoigner et de partager votre expérience aujourd'hui - vous êtes quelqu'un de très empathique, qui aime communiquer -, est-ce une manière pour vous d'endosser un rôle pédagogique auprès des autres sportifs ? Est-ce que vous ressentez le besoin de transmettre ce message de vigilance autour du suivi psychologique et de la santé mentale ?

Ysaora THIBUS

Je ne sais pas si je porte ce rôle pédagogique, mais ce dont je suis sûre, c'est que lorsque j'ai pris la parole dans les médias pour la première fois, c'était après avoir beaucoup discuté avec d'autres athlètes. C'est venu d'un constat : j'ai eu l'impression de traverser plusieurs épisodes dépressifs au cours de ma carrière. Dans le haut niveau, la gestion des émotions est extrêmement compliquée. On vit des moments très forts et, souvent, après les Jeux olympiques, on ressent un vide. À l'époque, on n'en parlait pas.

J'avais déjà participé à trois Jeux olympiques et, même en ayant remporté une médaille, je ne me sentais pas bien. Quand j'ai commencé à en parler autour de moi, je me suis dit : « En fait, je ne suis pas toute seule ». D'autres vivaient la même chose, avec de l'anxiété, du burn-out, de la dépression. Pourtant, on commençait à parler de préparation mentale, d'accompagnement psychologique au service de la performance. Mais l'aspect humain, ce que l'on traverse en tant qu'athlète dans ses hauts et ses bas, restait totalement invisibilisé. Je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose et j'ai pris la parole, même si c'était très difficile. Il y a encore cette image de l'athlète infailible, sans vulnérabilité, sans fragilité. C'était très difficile pour moi, mais j'ai reçu énormément de messages de remerciement d'athlètes qui m'ont dit : « On a déjà traversé ça, mais on n'a jamais réussi à en parler. Merci d'avoir parlé de ça. » Ce n'était pas une recherche de reconnaissance, mais ça m'a fait du bien de voir que ma démarche servait aussi aux autres.

Frédéric BRINDELLE

On entend de plus en plus souvent ce discours, parce qu'il doit contenir une part de vérité : tu es le meilleur, tu as gagné, mais vous étiez plusieurs très forts. Et celui qui s'est imposé, c'est celui ou celle qui, mentalement, était le plus solide. Cette idée de "force mentale" est devenue une sorte d'étalon. Si parmi trois ou quatre athlètes du même niveau, un se sent un peu moins fort psychologiquement, il n'osera pas en parler car cela peut être un aveu de faiblesse.

Ysaora THIBUS

Je pense qu'il n'y a pas vraiment de place pour parler de sa vie personnelle. Lors de mes deuxièmes Jeux olympiques, un membre de ma famille était gravement malade. Je n'aurais jamais pu en parler, parce qu'aux Jeux, ce qui compte, c'est d'aller chercher la médaille. C'est la logique du milieu.

Récemment, je discutais avec un cadre technique qui me disait qu'il misait simplement sur un vivier d'athlètes : parmi tous ceux qui s'entraînent, il y aura bien des "survivants" qui atteindront le sommet. Le système ne prend pas en compte la totalité des athlètes. S'il y en a un qui rencontre une difficulté, il aurait pu être performant s'il avait eu l'aide nécessaire au bon moment. Il y a des personnes très talentueuses, qui travaillent énormément mais n'ont pas toutes les ressources pour atteindre le sommet. Même lorsqu'on arrive au plus haut niveau, il y a une

pression mentale considérable à gérer. Il faut rester performant constamment. Et dès que l'on s'arrête, le vide se fait sentir : plus personne ne prend de nouvelles. On a formé des athlètes prêts à tout pour gagner, mais lorsqu'ils réintègrent la société, ils ne savent plus quelle est leur valeur en dehors de leurs résultats. Cette dynamique est très difficile à gérer : on calque notre estime de soi sur les résultats. À force, gagner devient la norme, et perdre équivaut à s'effondrer. Le système nous renvoie cette exigence permanente : il faut toujours gagner, sinon on est remplacé, et notre valeur est dévalorisée. Cela montre bien que ce fonctionnement doit évoluer.

Frédéric BRINDELLE

C'est très fort. Quand je vous ai présenté tout à l'heure, je n'ai volontairement pas abordé votre palmarès tout de suite. Parce que, souvent, quand on présente un sportif, on dit : "Et lui, c'est le vainqueur de Paris-Roubaix, et lui, c'est le champion d'Europe de...". Mais en réalité, ce n'est pas ce qui définit le plus une personne. Il y a autre chose derrière le palmarès, et parfois, une petite mort symbolique qui l'accompagne. Vous vouliez ajouter quelque chose ?

Ysaora THIBUS

Oui. On est là pour obtenir des résultats et, forcément, dans un milieu très élitiste, on comprend que l'on parle souvent de performance. Mais à un certain moment, les résultats ne peuvent pas passer au-dessus de tout. Il faut aussi considérer les sportifs comme des individus, comme des humains, et pas seulement comme des machines à médailles.

Je me souviens quand j'ai traversé mon épisode dépressif après Tokyo. C'est la seule fois où j'ai dit : « Non, je ne suis pas prête, je ne me sens pas bien pour participer pour le par équipe. » Je n'avais jamais été blessée dans ma carrière, et j'explique aux cadres, aux coachs et à mes coéquipières que mentalement, je ne vais pas bien. La réaction a été une incompréhension totale : j'avais l'impression de trahir la patrie. C'était : « Comment osez-vous nous abandonner là ? ». Alors que j'étais dans l'incapacité de mettre un pied dans la salle pour moi-même. C'était vraiment quelque chose. C'était insurmontable. J'ai alors commencé à expliquer qu'il fallait déconstruire cette vision : il faut adopter cette approche humaine. Heureusement que j'étais motivée, bien accompagnée et j'ai pu continuer à obtenir de nombreux résultats par la suite dans ma carrière. Mais à ces moments-là, certains athlètes peuvent lâcher. Forcément, certains arrêtent. Et après, quand ils arrêtent, dans quel état sont-ils ? C'est exactement ce questionnement sur la santé mentale des sportifs qu'il faut se poser.

Frédéric BRINDELLE

Sandrine DESTOUCHES évoque ce qu'elle appelle « la petite mort ». Nous, les journalistes, nous la voyons car nous récupérons beaucoup de sportifs qui deviennent consultants. On passe d'une vie structurée à une vie avec des repères totalement différents.

Sandrine DESTOUCHES

Cela fait appel à la reconversion professionnelle. Qui suis-je ? Quelle est mon identité ? Le sportif se construit sur le principe de gagnant, de vainqueur. Mais ce n'est pas parce qu'on gagne que c'est plus simple, bien au contraire. Le vide

derrière peut être très difficile à vivre. Tout dépend des personnes. C'est là qu'on voit toute l'importance d'un bon psychologue : anticiper tout cela. La vie d'un sportif ne doit pas reposer uniquement sur sa performance. Teddy Riner en parlait bien : sa psychologue travaillait aussi sur toutes les autres facettes de sa vie. Parce que le deuil, c'est ça : si toute votre valeur est mise dans une seule personne, et que vous la perdez, il ne reste plus rien autour. Alors que si vous avez su équilibrer vos différentes vies, la redescente est moins brutale. Pour moi, la préparation qui a été essentielle pour l'athlète que j'ai suivi, c'était justement ce travail sur l'après. On parle beaucoup de préparation mentale, mais il faut aussi travailler sur ce qu'il y a au-delà du sport.

Et puis, par rapport à cette idée de « force mentale », je pense que ce n'est pas qu'une question de mental. C'est aussi le travail du coach, sa capacité à anticiper. Un bon entraîneur doit savoir préparer ses athlètes à la blessure, par exemple. Les paramètres sont tellement nombreux qu'on ne peut pas dire que seule la tête fait la différence. Est-ce que c'est le mental ? Est-ce que c'est la stratégie d'entraînement ? Est-ce que c'est l'ajustement physiologique ? C'est un tout. Voilà pourquoi il est compliqué de donner de la valeur à une personne uniquement à travers ses victoires.

Frédéric BRINDELLE

Je repose la question quand même - et vous pourrez ensuite poser vos questions, car nous arrivons bientôt au moment des échanges avec nos invités - et cela rejoint peut-être la préparation mentale et la psychologie. Alexis RUFFAULT, quand un sportif entend : « Tu n'as pas le mental », qu'est-ce que cela veut dire exactement ?

Alexis RUFFAULT

Absolument rien. C'est comme le terme de « force mentale » : cela ne veut strictement rien dire. Il n'y a pas de muscles dans le cerveau. Ce que l'on a, ce sont des compétences, des prédispositions, des ressources, mais pas de force mentale à proprement parler. Ce concept a fait l'objet de nombreuses études, surtout en Amérique du Nord, pendant longtemps, et il a été complètement abandonné, car personne n'a jamais réussi à le définir concrètement. C'est un peu comme les tentatives pour provoquer l'état de *flow* ou l'état de grâce : cela ne se contrôle pas. Cet état est déclenché par l'activité elle-même, et on ne peut pas changer la compétition sportive, qui reste ce qu'elle est. En revanche, dans des contextes comme l'éducation ou les jeux vidéo, on peut paramétrer l'activité pour favoriser cet état de *flow*. Mais à l'échelle d'un individu, on ne peut pas forcer quelqu'un à y entrer. Donc dire « Tu n'as pas le mental » est un abus de langage assez courant, mais sans fondement réel.

Frédéric BRINDELLE

C'est une vraie révolution. Pardon, mais ce que vous dites bouleverse complètement la vision que nous, commentateurs sportifs, avons depuis des années. On dit : « Mentalement, il n'est peut-être pas... » Prenons l'exemple d'un match ou d'une étape du Tour de France, comme Pogacar contre Vingegaard : on va l'entendre au mois de juillet, que l'un ou l'autre « n'a plus le mental ».

Alexis RUFFAULT

Et bien sûr, ils sont préparés physiquement, s'alimentent d'une certaine manière, suivent des routines spécifiques... Il ne faut pas oublier que les aspects psychologiques font partie d'un tout. Ce n'est pas seulement « le mental » qui décide si un athlète va gagner ou non. Par contre, à un certain niveau, ces facteurs peuvent faire la différence, tout comme la récupération, par exemple.

Frédéric BRINDELLE

Sous-entendu qu'on ait activé les bons leviers pour l'optimiser.

Alexis RUFFAULT

Comme j'en discutais tout à l'heure avec Mickaël CAMPO, on ne peut rien faire si, en amont, on n'a pas travaillé avec les athlètes, si on ne les a pas préparés. La préparation mentale - autrement dit en anglais, la préparation psychologique - c'est le vrai travail à effectuer. La présence des psychologues et des préparateurs mentaux sur les sites de compétition, à mon avis, arrive trop tard. Être là pour "réparer" d'éventuels dégâts n'a pas beaucoup d'effet si le travail de fond n'a pas été fait avant. Bien sûr, il faut rester disponibles si un événement majeur survient, pour accompagner et débriefier ensuite. Mais pendant la compétition elle-même, le besoin d'un psychologue sur place révèle surtout que l'athlète n'a pas été suffisamment préparé en amont.

Frédéric BRINDELLE

Il y a beaucoup de littérature sur la préparation mentale.

Ysaora THIBUS

Par exemple, un préparateur physique peut être présent pendant la compétition, et c'est sûr que s'il n'est pas sur la compétition, l'athlète n'est pas préparé physiquement. Le fait qu'il soit présent est un repère supplémentaire par rapport à tout ce qui a été réalisé avant. Ce qui me dérange parfois, c'est ce qu'on attribue à certains staffs et que pour le psychologue, c'est comme ça et ce n'est pas autrement. On ne peut pas généraliser, mais peut-être que certains athlètes ont plus besoin de leur psychologue que de leur préparateur physique à ce moment donné, parce que cela représente quelque chose pour eux. Le haut niveau, c'est du sur-mesure, du détail, de l'optimisation. On ne peut pas standardiser ces approches. Ce qui me semble essentiel, c'est la flexibilité, l'individualisation et l'optimisation de l'accompagnement. C'est là-dessus que je voudrais insister.

Alexis RUFFAULT

Je suis tout à fait d'accord qu'il existe d'autres corps de métier où la flexibilité est plus normale. Par exemple, un préparateur physique est sur le site de compétition, notamment pour gérer l'échauffement, etc. La grande différence avec les préparateurs mentaux et les psychologues, c'est que lorsqu'il s'agit d'accompagner un groupe ou une délégation, leur travail est souvent considéré comme terminé au moment de la compétition. Il est mis en stand-by. Ce qui ne veut pas dire que les préparateurs mentaux ou les psychologues des athlètes faisant partie du groupe...

Frédéric BRINDELLE

...n'agissent pas pendant la compétition.

Alexis RUFFAULT

Exactement. Ils doivent rester disponibles pendant la compétition, mais plutôt en tribune. Ils ne sont pas obligés d'avoir une accréditation spécifique sur le terrain. C'est ce que je voulais dire.

Frédéric BRINDELLE

Très bien. C'est exactement le principe de cette table ronde.

Ysaora THIBUS

Et cela devient un fait. Ce que je ne comprends pas, c'est que parfois dans le sport, on se dit : « On ne l'a jamais fait comme ça » ou « On a décidé que c'était comme ça », et hop, cela devient une règle immuable.

Frédéric BRINDELLE

C'est vrai que si quelqu'un a fait quelque chose et que ça a marché, tout le monde fait pareil. Sauf qu'on oublie qu'il y a des individualités. Sur la préparation mentale, on parle de différents types de personnes : il y a le chef, l'altruiste, le régulier, l'interactif... Mais chacun doit être géré à sa manière. Et le plus fort mentalement, ce n'est pas le chef ou l'interactif, c'est celui qui, par le bon chemin, est bien dirigé.

Ysaora THIBUS

Il y a des modèles, mais en fait, le seul modèle qui est bon, c'est le soi, c'est-à-dire le sportif. C'est la notion d'autodétermination. La meilleure personne qui sait ce dont elle a besoin, c'est le sportif. Et c'est nous, on doit aller chercher cela, nous sommes des médiateurs. Donc oui, il y a des concepts de profil, de philosophie, de cadre théorique. Mais en fait, on a une personne en face de nous, il faut comprendre qui tu es, de quoi tu as besoin et comment je peux t'aider. Personnellement, je rejoins la notion de plaisir. Gagner la médaille d'or, OK, mais fais-toi plaisir avant tout.

Frédéric BRINDELLE

Renaud, pour performer, quel type d'environnement et d'accompagnement vous faut-il ? Avez-vous besoin qu'on vous brusque ? Qu'on vous cajole ?

Renaud CLERC

Tout me convient. De par ma formation universitaire et professionnelle, j'évolue dans des milieux très élitistes et bruts. Je pense pouvoir m'adapter à peu près à tout. J'essaie de garder du plaisir partout, mais j'ai un processus mental un peu particulier : je prends beaucoup de plaisir dans la difficulté et même dans la souffrance pure. Je peux surprendre, et je peux me surprendre à produire de la performance dans un environnement plutôt désagréable. Après, je ne sais pas forcément le reproduire à volonté. Mais effectivement, plus c'est dur, mieux je me réalise. Peut-être que c'est aussi lié à ma formation de montagnard.

Frédéric BRINDELLE

C'est le fameux « A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire ».

Renaud CLERC

Je me méfie un peu des citations des grands penseurs qui ne sont pas vraiment des grands penseurs. Ce n'est pas comme César : je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu. Pour moi, il s'agit vraiment de se dire que chaque sportif a son modèle de prédilection pour fabriquer sa performance. Et donc la question pour le psychologue, c'est : comment je peux toucher ce sportif pour lui permettre de réaliser cette performance ? Moi, par exemple, j'avais besoin de comprendre que les 80 000 personnes au Stade de France n'allaient pas se moquer de moi. Et le reste, en fait, le fait que la compétition soit dure, que sur 1 500 mètres on empoisonne son corps petit à petit pour aller plus vite, cela ne me faisait pas peur.

Frédéric BRINDELLE

Vous avez des questions pour nos quatre invités ?

Intervenant 1

Je suis tout à fait d'accord avec ce qui a été dit. Mais il faut préciser que ces problématiques concernent aussi les pré-sportifs qui veulent rentrer dans des filières dès 12-13 ans, et avec des conséquences parfois encore plus lourdes. Ce sont des enfants en pleine structuration, en pleine adolescence, et l'impératif de performance pour intégrer un pôle ou un centre de formation est énorme, presque comparable à celui des seniors, avec une friabilité et une phase d'apprentissage bien plus importantes. C'est un aspect qu'il faut absolument évoquer. Et là, les entraîneurs, les coachs, restent souvent très réticents à la préparation mentale. À 12-13 ans, ils estiment que ce n'est pas nécessaire, alors que c'est justement à cet âge que c'est crucial, pour accompagner toute la structuration de l'enfant.

Pour répondre à Ysaora, c'est très simple : un entraîneur est par nature omnipotent. Il accepte qu'on l'aide sur des aspects matériels, comme la préparation physique, mais le mental, c'est une remise en cause du lien de subordination et du rôle de maître qu'il installe dès le plus jeune âge. Chez les adultes, il tolère, parce qu'à 20-25 ans, l'athlète peut discuter et l'entraîneur peut dire : « Oui, je comprends ». Mais avec un enfant, c'est souvent : « Non, c'est moi qui gère. Je sais ce qui est bon pour toi, et tu vas faire ce que je te dis ». Et c'est une problématique extrêmement importante, qui existe dans tous les sports - sports individuels, sports de combat, football, centres de formation dès 12-13 ans - et qui peut provoquer des destructions massives si elle n'est pas prise en compte.

Frédéric BRINDELLE

Très intéressant. A partir de quel âge peut-on être dans le haut niveau ?

Renaud CLERC

Il faut être très clair, les sportifs de haut niveau sont des gens qui souffrent, pas tout le temps, mais ils connaissent la souffrance sur une période de leur vie car c'est un milieu élitiste.

Frédéric BRINDELLE

A quel âge les enfants intègrent le haut niveau à l'INSEP ?

Renaud CLERC

À partir de 14-15 ans.

Frédéric BRINDELLE

Les gymnastes, c'est très jeune.

Alexis RUFFAULT

Cela va dépendre des sportifs, mais il me semble qu'il y a des sportifs de 11 ans. Mais je dirais à partir de 13 ans.

Renaud CLERC

Je suis surveillant à l'internat des mineurs. Les premiers qu'on a à l'internat des mineurs, ils ont 14 ans. Nous avons une classe de troisième qui regroupe de la gymnastique et le basket.

Frédéric BRINDELLE

Là aussi, il y a cette nécessité d'adapter l'accompagnement en fonction de l'âge. Et puis, il y a un autre point : dans la gloire de chaque grand entraîneur, il y a cette reconnaissance du challenge. Par exemple, CONSTANTINI avec les Barjots en handball, il les a affrontés directement, et c'est ce qui a créé l'émulation. La relation HINAULT-GUIMARD, c'est pareil. Alors, l'entraîneur se demande : « Si je délègue cette partie-là, est-ce qu'on va m'enlever une partie de mon rôle, de mon autorité ? ».

Ysaora THIBUS

La question de l'entraîneur est très pertinente. Je pense qu'il devrait être suivi aussi. Je pense qu'eux aussi devraient être suivis. Ils gèrent énormément d'émotions, des objectifs très élevés, et ils ne sont pas forcément formés pour cela. Ce serait vraiment intéressant qu'on mette en place un accompagnement pour les entraîneurs, pour leur donner des ressources, des outils pour gérer cette dimension-là et pour savoir quand orienter ailleurs. Et qu'eux-mêmes puissent se faire suivre, si possible, ce serait vraiment bénéfique.

Frédéric BRINDELLE

Une autre question ?

Intervenant 2

Nous avons tous tendance à raisonner de manière mécanique, mais avec l'individu, dans les mêmes conditions, les mêmes causes ne produisent pas les mêmes effets en psychologie. Nous avons vu les problèmes de santé mentale. Le sport, qu'on soit pratiquant ou spectateur, c'est la plus grande fabrique d'émotions collectives non idéologiques, cela remue les foules. Donc avoir des hauts et des bas dans la psychologie de l'individu, c'est tout à fait normal, et sa capacité de résilience est essentielle. Nous avons parlé des caractères génétiques, des facteurs psychosociaux, et il y a aussi le facteur sociétal. Mais ce qui est difficile à cerner,

c'est que souvent, ce sont ces traits - parfois considérés comme pathologiques - qui font finalement d'un individu un grand champion. Ce qui est perçu comme une faiblesse chez certains devient le fond de sa personnalité et le point de départ de son travail, même à partir de ses défaites. Comme les champions le disent souvent : « Quand je gagne, je gagne. Quand je perds, j'apprends ». Et vous-mêmes, vous avez donné un exemple : à un moment, vous avez pensé arrêter, et ensuite vous avez obtenu des résultats exceptionnels.

Frédéric BRINDELLE

Vous dites que cela fait partie du jeu ?

Intervenant 2

Il faut aussi beaucoup de modestie dans cette approche. C'est très compliqué, et je comprends bien la complexité des problèmes. Vouloir classer les gens, c'est délicat. Il y a une grande anthropologue, Margaret Mead, qui avait classifié les professions des sciences humaines : quand on n'est pas content de soi, on fait de la psychologie ; quand on n'est pas content de la société, on fait de la sociologie ; et quand on n'est content ni de l'un ni de l'autre, on fait de l'anthropologie.

Alexis RUFFAULT

Je vais apporter quelques éléments. Aujourd'hui, en psychologie clinique, depuis une quinzaine d'années, on a une approche qui n'est plus centrée uniquement sur la présence ou l'absence de troubles. Ce n'est pas juste une histoire de continuum, comme celui que l'OMS utilise, qui est simple et qui parle à tout le monde. Là, on parle plutôt d'une approche transdiagnostique, qui postule qu'il y a des processus psychologiques - des processus motivationnels, cognitifs, émotionnels, métacognitifs, et des comportements - qui peuvent être adaptatifs ou non adaptatifs pour notre développement, notre fonctionnement et donc notre santé mentale.

Par exemple, chez les sportifs de haut niveau, le perfectionnisme peut être adaptatif. Mais si on regarde la littérature scientifique, il y a plusieurs formes de perfectionnisme : certains mettent tout en œuvre pour atteindre la perfection, d'autres ont peur de l'échec. Le premier est plutôt adaptatif dans le sport de haut niveau, le second est plutôt mal adaptatif dans le sport de haut niveau. Voilà pourquoi, comme vous le dites, il ne faut pas ranger les gens dans des cases. Il y a énormément de processus qui interagissent entre eux et qui font que chaque personne est unique. Comprendre le fonctionnement humain et décortiquer ces différents processus évite de croire qu'il existe un modèle unique du champion, ou qu'on peut dire : « Il est champion, donc tous les champions doivent être comme cela ». C'est une erreur. C'est exactement comme pour les aspects physiques : tous les athlètes ayant une certaine morphologie ne vont pas forcément être les meilleurs dans leur discipline, parce que la performance est multifactorielle. Et cela vaut pour tous les aspects de la performance.

Ysaora THIBUS

Si je peux ajouter quelque chose, c'est que cela m'attriste un peu, parce qu'en tant qu'athlète, je me suis souvent posé la question : est-ce que c'est parce que je suis perfectionniste que j'en suis arrivée là ? Est-ce que c'est parce que je ne suis

jamais vraiment satisfaite d'une victoire ? Ou parce que perdre me fait tellement mal que je donne tout pour gagner ?

Mais à un moment, je me suis rendu compte que ce n'étaient pas de bons schémas de pensée. Je me suis même demandé : si je suis heureuse quand je gagne, et que j'accepte de perdre, est-ce que cela veut dire que j'arrêterai de gagner ? En réalité, on se tape tellement sur la tête en tant qu'athlète que ce n'est pas viable psychologiquement. Et c'est faux, en plus. On finit par croire qu'il faut travailler plus que tout le monde, qu'il faut aller dans la « zone rouge » pour devenir champion. Mais en fait, cela conduit surtout au burn-out. Or, il y a aussi une autre manière : trouver un équilibre, faire des pauses, récupérer. Aujourd'hui, c'est reconnu, mais quand j'ai commencé le haut niveau, la récupération n'était pas du tout perçue comme bénéfique à la performance. Il fallait toujours travailler, encore et encore. On considérait que s'arrêter n'avait aucun intérêt. Puis les recherches ont montré que si : les pauses sont essentielles, même psychologiquement. Par exemple, quand on n'arrive pas à réaliser un mouvement, s'arrêter un moment peut permettre de mieux l'intégrer et de progresser ensuite. Mais à l'époque, faire une pause pour être plus performant n'était pas du tout intégré. Et cela a influencé les coachs, les athlètes, tout le monde. On a été poussés vers des schémas de pensée qui rendent malheureux. Pourtant, il n'est pas nécessaire de traverser des traumatismes ou des épreuves extrêmes pour devenir un champion. Cela ne prouve pas qu'on est plus fort ou plus résilient. Non, ça va très bien quand on progresse et qu'on performe dans les meilleures conditions. C'est cela qui fonctionne.

Frédéric BRINDELLE

D'autres questions ?

Karine DUPOUY

J'aurais une question pour la table ronde. Depuis tout à l'heure, il émane l'idée qu'il faut peut-être savoir perdre pour gagner à un moment donné, qu'il y a tout un travail à faire autour de cela. Du coup, je me demande : à quand vos interventions dans les pôles de jeunes de haut niveau ? Parce que, pour encadrer beaucoup de malades, je vois une problématique similaire entre le médecin et le patient : le médecin est expert de la santé, mais le patient reste expert de sa vie. Alors pourquoi ne pas imaginer que des athlètes viennent parler directement à ces jeunes et leur transmettre, avec leurs propres mots, ce que vous êtes en train d'expliquer ici ? Je pense que ce serait l'une des actions de prévention les plus fortes, et j'aimerais avoir votre avis là-dessus.

Frédéric BRINDELLE

Il y a beaucoup de licenciés qui seraient contents d'entendre le discours que Renaud et Ysaora ont tenu.

Renaud CLERC

En fait, je pense qu'avec Ysaora, on partage sans doute la même vision : les médailles, on finit par les ranger dans un placard, mais les vrais souvenirs, eux, restent dans la tête. C'est cela qu'on garde du sport de haut niveau, au-delà des compétitions : l'expérience et le partage, qui sont essentiels. Moi, je me suis lancé dans le haut niveau parce que je voyais cela comme un ascenseur, un véhicule

vers d'autres horizons. C'est aussi pour ça qu'aujourd'hui, j'ai entamé des études en sciences politiques, pour pouvoir représenter d'autres minorités, entre autres. Donc vraiment, il faut nous solliciter. Nous mettons des choses en place, et pas seulement avec les sportifs en équipe de France : il y en a aussi partout sur le territoire, qui peuvent partager leur vécu et parler de leur expérience mentale.

Frédéric BRINDELLE

Cela semble très important. Sandrine, vous vouliez ajouter quelque chose ?

Sandrine DESTOUCHES

Ce qui est intéressant, c'est que quand je travaille avec des ados, je leur demande toujours : « *Qu'est-ce qui te fait rêver ? C'est quoi ton levier ?* » Et bien souvent, ce sont les influenceurs sur YouTube. Ils rêvent de ces personnes parce qu'elles leur paraissent accessibles. Alors imaginez si, à la place, on avait des sportifs comme références, capables de les faire rêver. Ces jeunes-là lâcheraient leurs écrans pour aller sur le terrain. C'est là qu'il y a un vrai enjeu de visibilité. Les réseaux, c'est simple, immédiat. Mais vous, sportifs, vous êtes des références. Vous avez déjà fait rêver les Français. Aujourd'hui, il faut aussi faire rêver les ados, mais de l'intérieur.

Frédéric BRINDELLE

Est-ce que c'est dans les projets européens, Alexis ?

Alexis RUFFAULT

Non, mais c'est déjà fait dans énormément de structures de haut niveau en France, alors de manière parcimonieuse et vraiment, c'est un peu toujours les mêmes qui sont sollicités et qui viennent intervenir auprès des jeunes. Mais l'apprentissage par le partage d'expérience, c'est déjà mis en œuvre dans le sport de haut niveau français dans la majorité des institutions dans lesquelles j'ai pu aller.

Renaud CLERC

Il est essentiel que le sport de haut niveau fasse aussi un véritable retour vers l'intellectuel. Trop souvent, on se limite aux sensations, au ressenti, aux émotions liées à la victoire. Or, il faut dépasser ce registre purement subjectif et se poser des questions plus objectives, plus intellectuelles : qui sont vraiment les athlètes ? Qui est en souffrance ? Et surtout, comment peut-on les résoudre ?

Frédéric BRINDELLE

Une dernière question ? Madame ?

Intervenant 3

Bonjour. Tout à l'heure, j'ai entendu Ysaora dire : « J'aurais voulu que ma psychologue soit accréditée et intégrée ». Du coup, je me demandais : selon vous, quel serait le meilleur modèle ? Faut-il que chaque athlète ait son propre préparateur mental accrédité et intégré ? Car, si l'on prend l'exemple de la fédération d'athlétisme, il y avait 95 athlètes pour les Jeux.

Frédéric BRINDELLE

Pour le coup, il s'agit d'un problème logistique.

Ysaora THIBUS

Oui, je n'ai pas toutes les réponses non plus sur ce fonctionnement, mais c'est intéressant. Si on revient un peu en arrière, par exemple sur les derniers Jeux, beaucoup d'athlètes m'ont dit qu'après les Jeux, ils n'avaient plus les moyens de continuer à payer leur accompagnement psy. Donc, on peut parler de l'optimisation pour les Jeux, mais aussi de suivi durable. Évidemment, il y a des moments clés où il faut aller dans le détail, chercher la performance, et là, oui, certains athlètes médaillables peuvent avoir un suivi très personnalisé, qu'on ne peut pas forcément déployer pour tout le monde. Tous les athlètes ne pourront pas avoir leur préparateur mental ou leur psychologue accrédité au village, mais il faut au moins prévoir une discussion en amont : qu'est-ce qu'on peut mettre en place, comment faciliter les derniers jours avant la compétition ?

Là, il y avait la Maison de la Performance, et je pense que c'est une excellente idée. Cela a vraiment bien fonctionné, et je pense que le CNOSF veut le conserver pour les prochaines Olympiades. Cela permet de faire venir des experts extérieurs, dans un espace adapté, c'est très pertinent. Moi, je crois vraiment à l'individualisation, au sur-mesure. Quand Clarisse a pu avoir son enfant avec elle jusqu'à la veille de sa compétition, c'était peut-être atypique et cela ne correspond pas à tout le monde, mais c'est ce dont elle avait besoin, ils ont réussi à le mettre en place et cela a été performant. Et même si ça ne l'avait pas été, au moins elle aurait eu le sentiment d'avoir vécu son aventure olympique comme elle le voulait. Et ça, c'est précieux, parce qu'une Olympiade, c'est unique, c'est tous les quatre ans. En fait, il faut arrêter de croire que les athlètes ne savent pas décider pour eux-mêmes. Ils sont intelligents, ils savent ce dont ils ont besoin. Ce qu'il faut, c'est se mettre autour de la table, discuter franchement : « Ça, c'est possible, ça, ça ne l'est pas, mais on va trouver des solutions pour mettre en œuvre la chose la plus optimale possible avec les ressources qu'on a et travailler en toute intelligence ». Au lieu de dire « non, ce n'est pas possible ». C'est important que l'athlète ait le sentiment que tout le monde s'est mobilisé pour construire le projet le plus optimal possible pour lui.

Sandrine DESTOUCHES

Peut-être que la vraie question de fond, c'est le modèle économique. Aujourd'hui, le kiné est remboursé, mais pas le psychologue. Pour la santé mentale, les athlètes doivent payer de leur poche. Il existe bien le dispositif du gouvernement « Mon soutien psy », et c'est là aussi qu'on voit la question des politiques publiques. Est-ce que le psy doit rester payant alors que le kiné, lui, est remboursé ? On a vraiment ces enjeux-là. Moi-même, il m'est arrivé de travailler bénévolement pour qu'il y ait un suivi. C'est là que les fédérations ont un vrai rôle à jouer, avec par exemple le pack performance, et d'autres dispositifs à renforcer.

Frédéric BRINDELLE

Voilà des éléments très clairs et concrets. Merci à vous quatre. Je vous demande d'applaudir Alexis RUFFAULT, Ysaora THIBUS, Renaud CLERC et Sandrine DESTOUCHES.

Table ronde

3



LES PERSPECTIVES ET LES DÉMARCHES PRÉVENTIVES

TABLE RONDE 3

Frédéric BRINDELLE



Bienvenue à cette troisième table ronde consacrée aux perspectives et démarches préventives autour de la santé mentale dans le sport.

Nous allons maintenant accueillir nos intervenants : Agnès HÉLIAS-PÉAN et Alexis LAVAINÉ, psychomotriciens au CHU Paul Guiraud ; Mickaël CAMPO, président de la Société française de psychologie du sport et responsable de la préparation mentale à la Fédération française de rugby ; Jean-Pierre MASDOUA, entraîneur à la Fédération française de savate et professeur à l'Université de Nanterre ; Bernard SCHITTLY, président adjoint de la Fédération française d'études et sports sous-marins ; Jérôme BERTIN, directeur général de France Victimes.

Nous ouvrons la discussion avec Agnès HÉLIAS-PÉAN et Alexis LAVAINÉ, qui vont nous parler du livret qu'ils ont mis en place en partenariat avec le ministère des Sports sur le sport et la santé mentale.

Alexis LAVAINÉ



Nous sommes psychomotriciens au groupe hospitalier Paul Guiraud. Notre travail s'inscrit dans le soin auprès de personnes hospitalisées en psychiatrie - dans des services où sont accueillis des patients souffrant de troubles aigus : dépression sévère, burn-out, troubles bipolaires, troubles schizophréniques, etc. C'est ce que l'on appelle la phase de décompensation.

Dans ce contexte, nous proposons de l'activité physique adaptée, encadrée par des psychomotriciens, comme un soin non médicamenteux, un soin qui vise le bien-être, qu'il soit physique ou psychique. L'objectif est de permettre aux patients de réinvestir leur corps, de se reconnecter à leurs sensations, à leur rythme. Le sport devient un levier thérapeutique, un moyen de retrouver une dynamique corporelle, de s'ancrer dans le présent. C'est un outil essentiel dans le parcours de soin.

Frédéric BRINDELLE

Donc ici, le sport est véritablement utilisé comme une forme de thérapie ?

Agnès HÉLIAS-PÉAN

Oui, tout à fait. Nous avons même été sollicités par le ministère des Sports pour rédiger un livret à destination du grand public, afin de faire reconnaître

l'activité physique comme un véritable levier pour la santé mentale. Chaque année, nous accompagnons près de 600 patients dans nos dispositifs à travers une activité. Cependant, après leur hospitalisation, très peu poursuivent une activité physique par manque d'informations, mais aussi par peur d'être jugés suite aux conséquences des traitements. C'est pourquoi nous avons mis en place une Maison Sport-Santé, située à Villejuif, pour assurer une continuité entre le soin hospitalier et la pratique en ville. Ce lieu est essentiel : il offre un cadre rassurant, avec des professionnels formés : des thérapeutes, des psychomotriciens ou des enseignants en activité physique adaptée - offrant un environnement bienveillant, et des programmes personnalisés. Ce lieu est ouvert à toutes les personnes (mère au foyer, PDG, médecin, etc.) qui ont connu une dépression passagère, un burn-out ou un trouble aigu. Cela permet de lutter contre la sédentarité, l'isolement social, et de renforcer l'estime de soi.

Nous avons aussi développé un lien avec les dispositifs de sport-santé de ville pour orienter les patients vers une pratique autonome, durable et adaptée à leurs besoins. Pour rappel, le sport-santé est une activité physique liée à une prescription médicale afin d'avoir un premier élan vers le sport : sensation dans le corps, prise de plaisir, jeu ludique et/ou collectif, etc. Le livret est le guide qui permettra aux gens de leur dire : « Bougez » seuls ou en famille, mais d'avoir une activité physique et y prendre du plaisir.

Frédéric BRINDELLE

Mickaël CAMPO, vous êtes en lien quotidien avec les sportifs de haut niveau. Quelle est votre vision sur cette question de santé mentale dans le sport ?

Mickaël CAMPO



Je suis professeur à l'université de Bourgogne et j'interviens depuis de nombreuses années sur les enjeux psychologiques dans le sport. À la Fédération française de rugby, je travaille à structurer le champ de la préparation mentale, qui reste encore aujourd'hui peu intégré dans les dispositifs d'entraînement. Aujourd'hui, tout le monde peut se proposer comme préparateur mental. Parfois, des personnes se disent préparateurs mentaux, mais elles ne sont pas formées et elles-mêmes forment d'autres personnes ! C'est ahurissant, on trouve de tout, des formations compétentes et reconnues, d'autres beaucoup moins sur les dimensions spécifiques de la santé mentale. Aujourd'hui, on parle beaucoup de coachs d'entreprise qui n'ont pas les compétences et le savoir nécessaires. Il faut une réelle structuration de ce milieu qui permettra d'avoir les compétences nécessaires pour faire de l'accompagnement dans la performance mentale. Des choses ont été mises en place avec le ministère, mais il faudrait prendre exemple sur d'autres nations qui sont plus avancées sur ce sujet. L'État devrait prendre la responsabilité de réglementer, afin d'apporter une formation valable et reconnue, qui permettrait aux préparateurs mentaux de connaître leurs limites et de savoir réorienter

la personne quand cela dépasse leur cadre de compétences. C'est ce que l'on appelle l'effet Dunning-Kruger.

Trop souvent, on fait appel à nous uniquement en situation de crise, lorsque les signes de souffrance sont déjà très avancés. Nous essayons donc de développer une approche préventive, en sensibilisant les entraîneurs, les staffs, les dirigeants. Cela permet de clarifier les rôles et les responsabilités de chacun de manière constructive.

Frédéric BRINDELLE

Jean-Pierre MASDOUA, vous êtes à la fois sur le terrain en tant qu'entraîneur et universitaire en tant que professeur à l'université de Nanterre, dans la filière STAPS. Votre double regard à la fois académique et de terrain sur les jeunes peut nous éclairer sur les enjeux de santé mentale dans les sports de combat. Comment vont les jeunes aujourd'hui ?

Jean-Pierre MASDOUA



Je suis professeur à l'université de Nanterre et entraîneur à la Fédération française de savate.

La période post-Covid a mis en évidence le mal-être des jeunes et aujourd'hui, au fil des années, des problématiques ont émergé, dont notamment l'incertitude et la santé mentale chez le sportif. Ils sont face à une forme d'incertitude généralisée.

En tant qu'entraîneur, on a une devise au sein du club, qui est : « Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa vie, bien avec les autres ». Aujourd'hui, certains jeunes en STAPS ne savent pas quoi faire et ils vont faire une préparation mentale, parce qu'en ce moment c'est un peu à la mode. Ils ont leurs diplômes, mais qui ne sont pas reconnus au Répertoire Nationale de la Certification Professionnelle (RNCP). Il faut alors une formation adaptée et une posture bienveillante, afin de pouvoir diriger les athlètes vers les personnes compétentes dès que la limite est atteinte. Doit-on se tourner vers un kinésio-thérapeute ? Un sophrologue ? Un préparateur physique ? Un hypnothérapeute ? Un psychologue ? Etc.

Mickaël CAMPO

Aujourd'hui, nous travaillons tous avec un point commun qui est la dimension mentale. À la Fédération française de Rugby, on reconnaît deux métiers : préparateur mental et psychologue. Pour les athlètes, le choix entre les deux se fait souvent de manière empirique : ils vont consulter, et c'est ensuite au professionnel de déterminer s'il est la bonne personne pour les accompagner, ou s'il faut les orienter vers la cellule de préparation mentale ou vers le médical. L'hypnose est une technique efficace dans certains milieux, dont notamment le milieu hospitalier. Mais c'est une méthode parmi d'autres. Or, il est important de préciser que la dimension mentale est immensément complexe, donc il faut des personnes complètes aux compétences multiples. L'hypnose n'est pas exclue par

la Fédération de rugby, mais si un jour nous avons besoin de cette approche, alors nous ferons appel à quelqu'un de notre réseau et qui sera accrédité dans ce domaine.

Frédéric BRINDELLE

Merci Mickaël. Vous soulevez là un point essentiel : la nécessité d'une approche globale, structurée, et surtout adaptée à la complexité du mental dans le sport. Je vous propose maintenant de changer un peu d'univers. Bernard SCHITTLY, vous êtes vice-président de la Fédération française d'études et de sports sous-marins. Au-delà du sport, vous participez aux travaux de recherche, à l'environnement, à la biologie, vous travaillez avec les sociétés savantes. Comment la santé mentale est-elle prise en compte dans les pratiques subaquatiques ?

Bernard SCHITTLY



Je suis président adjoint de la Fédération française d'études et de sports sous-marins. Nous nous tournons vers un public sport-santé à deux niveaux :

- 1- sans prescription médicale,
- 2- avec une prescription médicale.

Un dossier a été déposé auprès du CNOSF afin de pouvoir pratiquer une activité médicosport.

Dans nos activités, la gestion du stress est fondamentale. Être sous l'eau nécessite un certain lâcher-prise, une confiance dans son corps, dans le matériel, dans le binôme. Toutes les techniques ou presque de conditionnement, de préparation mentale, de relaxation de bien-être passent par le *full mindedness*, la méditation de pleine conscience. Sous l'eau, on est concentré sur la respiration. C'est une technique de sophrologie extraordinaire. L'immersion, l'apesanteur, la respiration sont l'un des vecteurs des bienfaits de ce sport.

Cet été, nous avons mis en place un projet basé exclusivement autour des jeunes : Erasmus+, qui va permettre de démontrer scientifiquement l'efficacité de l'immersion et de la plongée dans le bien-être. L'idée est de faire passer des tests salivaires avant et après la plongée, qui vont étudier à la fois les marqueurs du stress et les marqueurs du bien-être. Cela va nous permettre de doser les endorphines, la sérotonine, la dopamine et donc de pouvoir prouver scientifiquement l'effet du bien-être du sport. De plus, la rémanence, c'est-à-dire l'effet de bien-être va être très prolongée et ça, c'est quelque chose d'extrêmement positif qui est utilisé par, notamment, les militaires dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique.

Frédéric BRINDELLE

Souvent, des coachs amènent leur équipe faire un stage de cohésion d'équipe. Qui et comment se décide les méthodes et les activités à faire pour atteindre une cohésion d'équipe ?

Mickaël CAMPO

Oui, le stage peut marcher, mais uniquement s'il est bien réfléchi à la base. Dans un premier temps, on fait une analyse de la cohésion (cohésion sociale ou opératoire). Si la cohésion est déjà forte, la marge de progression, elle est très faible. Donc le stage va être moins efficace. Si on part sur un stage de cohésion qui réfléchit sans aucune base de connaissances derrière, en fait, oui, effectivement, on peut faire un stage militaire. Chez nous, l'entraîneur décide, il aimerait mettre en place ce stage, mais derrière il y a un département d'accompagnement à la performance qui réfléchit sur les besoins et coconstruit le projet en fonction de ces besoins. Il y a aussi le risque de faire cette action de cohésion et de ne plus y retoucher de l'année, alors que c'est quelque chose à travailler sur le long terme.

Jean-Pierre MASDOUA

Je tiens à rappeler que les stages militaires ont des limites. On demande de faire souffrir les gens, comme si les faire souffrir allait les rendre plus opérationnels, plus forts. On ne peut pas faire forcer l'athlète. L'athlète, il le sait, et si jamais on le force, il se blesse, tout simplement. C'est-à-dire qu'il y a une telle pression qu'à un moment donné, son corps lui-même, même inconsciemment, va trouver une échappatoire et l'échappatoire, c'est la blessure.

Frédéric BRINDELLE

Est-ce que mettre les gens dans une situation de difficulté ensemble, ça ressoude ? C'est bénéfique ?

Agnès HÉLIAS-PÉAN



Non. Pas du tout pour notre public, qui est un profil bien différent du sportif de haut niveau. La cohésion, cette vie de groupe est déjà vécue au sein même de l'hôpital. Ils n'ont pas besoin d'un stage pour ça. J'ajouterai que cette collectivité est compliquée pour certains. Le but pour nous est de faire en sorte que chacun trouve une place dans un groupe, afin de pouvoir donner un sens à SA propre vie.

Frédéric BRINDELLE

Jérôme BERTIN, France Victimes est très connu, 380 psys dans votre réseau, un réseau de 130 associations d'aide aux victimes. Expliquez-nous.

Jérôme BERTIN



Le réseau France Victimes n'est pas au départ forcément spécialisé ou dédié spécifiquement aux sportifs, puisque la grande idée qu'avait eue Robert BADINTER, il y a plus de 43 ans, c'est de mettre en place des associations qui aidaient toute personne victime, quel que soit le sujet, donc quel que soit le contexte, considérant que tout le monde avait le droit à une prise en charge, à une solidarité et à un accompagnement. À ce titre-là, évidemment, les sportifs font aussi partie du public que l'on reçoit, sans être, en effet, forcément identifiés au numéro national que l'on gère pour le ministère de la Justice. Nous avons quasiment un à deux appels tous les trois jours de sportifs qui sont victimes. Et depuis que l'on a mis en place un numéro dédié à la Fédération de football, c'est quasiment un appel par jour, suite aux violences qui s'invitent dans les stades au quotidien.

Depuis quelques années, les fédérations et les comités ont constaté eux-mêmes le problème et travaillent sur ce sujet de la violence dans le sport. France Victimes est un acteur qui intervient, certes, a posteriori, avec 1 700 professionnels. 380 psys apportent un accompagnement à la victime sur le plan psychologique, juridique et social. Cependant, il est tout de même important de préciser que nous intervenons en amont sur les situations de victimisation à travers des formations professionnelles du sport sur des thématiques telles que la violence.

France Victimes met en place des cellules de signalement souvent à travers les professionnels ou les bénévoles de telle ou telle fédération. Ces personnes-là sont souvent assez démunies face à cette libération de la parole d'actes violents, d'actes anciens sur lesquels on ne sait pas forcément quoi et comment répondre. C'est aussi notre rôle de former ces professionnels à ce niveau-là, et notamment les éducateurs ou les encadrants. Le deuxième niveau d'intervention en amont, ce sont les sensibilisations vers les sportifs eux-mêmes. On est dans une communauté sportive qui, certes, touche toute la société, mais aussi et notamment beaucoup de jeunes et beaucoup de mineurs. Or, les scandales récents le démontrent bien, il faut absolument là aussi sensibiliser les mineurs à ce qu'il pourrait se passer dans ce cadre-là. Et dernier point, c'est anticiper la mise à disposition de réponses au travers des structures, autrement dit des lieux de ressources, qui peuvent répondre. On parle de libération de la parole, il faut des endroits pour déposer cette parole. Mais il ne faut pas la déposer n'importe où, puis il faut qu'on en fasse quelque chose. C'est l'occasion de mettre en place des numéros dédiés à travers les cellules ou l'installation de « safe place » sur les grandes compétitions sportives. Paris 2024 l'a fait, tout comme la Fédération de badminton pour les championnats du monde cet été. Sauf que tout le monde ne prend pas l'initiative de libérer la parole et de libérer les faits. Donc, il faut mettre en place des process, et par conséquent avoir la possibilité de nous saisir pour que ce soit le professionnel de l'aide aux victimes qui aille au-devant du sportif victime, pour lui proposer une aide, pour lui proposer un soutien.

Frédéric BRINDELLE

Concrètement, comment joindre France Victimes ?

Jérôme BERTIN

Il y a, a minima, un numéro national qui existe : le 116006, qui n'est pas le nôtre, qui appartient au ministère de la Justice, mais qui est à destination de toutes les personnes victimes. Puis, dans le cas de partenariats, il arrive que des fédérations nous demandent d'avoir un numéro dédié. Comme par exemple, un numéro dédié pour les sportifs du monde footballistique. Cela nous permet de travailler avec notre partenaire FFF, de donner des informations à la personne qui nous appelle.

Après analyse, nous avons remarqué que les victimes ont souvent des difficultés à prendre conscience qu'elles sont victimes de violences. Puis, si l'on veut entamer une démarche, mais avec une difficulté de preuve, d'indice de ce qui a pu se passer, nous avons mis en place Mémo de Vie. Il s'agit d'une plateforme numérique sécurisée, confidentielle et qui respecte toutes les normes RGPD ou autre. Cette plateforme permet à une personne victime de violences répétées, d'historiser un vécu. Nous allons noter sur un journal tout ce qui se passe, le bien comme le moins bien, des faits de violences ou d'autres, peut-être moins violents, mais qui questionnent. On va pouvoir aussi sauvegarder des éléments, des indices qui demain serviront peut-être de preuve, des écrits, des SMS, des audios, des vidéos, des documents aussi personnels, mais importants, des certificats médicaux, etc. Aujourd'hui, 6 000 personnes utilisent déjà cet outil. Les tribunaux reconnaissent maintenant aussi de plus en plus que les comptes Mémo de Vie ont leur utilité.

Frédéric BRINDELLE

Avez-vous des questions pour les différents intervenants ?

INTERVENANT 1

Ma question va s'adresser à Mickaël CAMPO : comment fais-tu pour continuer de convaincre de s'investir dans la préparation mentale, même quand finalement, il y a plein de choses qui vont bien pour les athlètes ?

Mickaël CAMPO

Dans un premier temps, il faut structurer, donc on a mis en place un pôle de psychologie du sport et de préparation mentale, puis on a formé les entraîneurs. Avant 2019, nous avons eu ces initiatives des préparateurs mentaux sur des équipes, mais rien n'était coordonné, rien n'était structuré et les entraîneurs n'étaient pas forcément sensibilisés. Ce qui nous amenait à avoir le discours qu'on a pu entendre tout à l'heure, d'entraîneurs qui ne veulent pas de préparateurs mentaux, parce que c'est leur pré carré et que ça leur enlève une autorité, etc. Or, l'entraîneur, à l'époque, était le premier préparateur mental de l'équipe et des joueurs. Donc c'est l'entraîneur qui a une influence considérable sur les états psychologiques de l'athlète et de l'équipe. Mais pour avoir une influence, il a besoin de connaissances dans ce domaine et il a besoin d'une expertise. Mais quand ils ont intégré cette approche mentale, ils deviennent de véritables promoteurs au sein des équipes. Ils inscrivent ces dimensions dans la planification de l'entraînement, ce qui change tout. Cela devient un élément

naturel du processus d'accompagnement, intégré dans le quotidien, et plus personne ne se pose de question. Quand c'est valorisé par l'entraîneur et inclus dans le plan de performance, les athlètes ne s'interrogent plus. Ils suivent, car cela fait partie de la norme.

À partir de là, c'est à nous de structurer correctement les modalités d'intervention. On met en place : des temps collectifs ; des séances de travail mental programmées, comme on le ferait pour la préparation physique ; des espaces plus individualisés qui permettent aux athlètes de déposer leurs émotions, de se recentrer, dans un cadre plus confidentiel, plus sécurisé.

Nous disposons aujourd'hui de plusieurs canevas d'intervention, qui vont de la haute performance collective à l'accompagnement plus intime et individualisé. Et bien sûr, lorsque cela dépasse notre champ, on a la possibilité de basculer vers le secteur médical. Ce n'est plus une question de croyance ou de conviction. C'est un système qui a été pensé par et avec les entraîneurs, qui s'appuie sur une vraie structuration, et qui est désormais intégré dans notre norme de travail, et c'est pour ça que cela fonctionne aujourd'hui. Et je crois que même au niveau des clubs, cette dynamique est en train de se généraliser.

Frédéric BRINDELLE

Mickaël, j'aimerais prolonger un peu la réflexion avec deux questions. D'abord, est-ce qu'il n'y a pas un phénomène générationnel dans tout cela ? Certains entraîneurs - souvent plus anciens - pourraient se dire : « Vos histoires de préparation mentale, on n'en avait pas besoin à notre époque ». Et deuxième point : est-ce qu'il n'existe pas aussi des entraîneurs qui sont naturellement de très bons préparateurs mentaux, même sans formation spécifique ?

Mickaël CAMPO

Mécaniquement, c'est générationnel, puisqu'à partir du moment où l'on forme les entraîneurs, ils vont coacher des joueurs qui eux-mêmes vont devenir entraîneurs. Ces joueurs-là ont l'habitude de la préparation mentale. Nous avons fait aussi tout un plan d'entraînement pour les jeunes qui sont en Pôle espoirs (16 à 18 ans), c'est-à-dire qu'il y a tout un plan d'accompagnement avec une quantification de la charge, dont notamment tout ce qui est santé mentale, et donc tout ce qui est qualité de vie. Ces jeunes athlètes, lorsqu'on les récupère ensuite en équipe de France, ils savent de quoi on parle. Et quand ils seront eux-mêmes entraîneurs, ce sera la même chose. Donc, c'est générationnel et mécanique.

Pour répondre à la deuxième question : oui, il y a des entraîneurs qui sont plus ou moins humanistes à travers leur coaching. Mais si on se concentre sur la formation, aujourd'hui il n'y a pas un membre du staff de l'équipe de France qui n'ait pas au moins un staff qui est passé par la formation. Les entraîneurs, même les plus réticents, comprennent l'intérêt de cette approche et deviennent de formidables vecteurs de transmission dans les clubs.

Frédéric BRINDELLE

Une autre question ?

INTERVENANT 2

Vous venez d'utiliser le terme de dimension mentale, je crois que c'est le titre d'un ouvrage qui fait référence, et dont vous êtes l'auteur. Et si mes souvenirs sont exacts, le titre, c'est la dimension mentale en rugby. Le titre m'a interpellé.

Mickaël CAMPO

Oui, c'est un livre qui date de dix ans maintenant et qui visait déjà à sensibiliser la communauté du rugby. Mais bien évidemment, tout ce qui est dedans s'adresse à l'ensemble des sports collectifs et plus. C'est une évidence que j'aurais pu mettre, la dimension mentale en collectif.

Frédéric BRINDELLE

Mais il y a tout de même une singularité du rugby.

Mickaël CAMPO

Non, il n'y a pas de singularité du rugby. Dans chaque discipline, il y a une culture différente, mais sur les compétences, le travail, toutes les disciplines sont similaires. En tout cas, en ce qui concerne le sport collectif.

Frédéric BRINDELLE

Mais enfin, quand on considère l'entrée du sportif sur son lieu de compétition, en général, le boxeur et le rugbyman, quand ils entrent, il font peur. Les autres font moins peur. Donc il y a un conditionnement mental à l'approche de la pratique de ces sports. Ce n'est pas anodin, le mental pour aller sur un terrain de rugby.

Mickaël CAMPO

Oui. Il y a une dimension contact qui fait partie des stressseurs. Mais si moi, je me retrouve à 20 mètres à plonger dans une piscine, ce sont d'autres stressseurs. Chaque discipline a ses propres stressseurs, mais au final, la mécanique reste la même. C'est peut-être la façon d'intervenir qui va changer, parce qu'elle va être un peu plus appropriée à la discipline. Sur l'accompagnement à la santé mentale, il y a quelque chose qui est assez global et qui pourrait être un peu transversal.

Jean-Pierre MASDOUA

Oui, il y a quelque chose qui est assez commun, je le vois par rapport aux compétiteurs que j'ai pu suivre sur toute une carrière, à un moment donné, ça boxe l'après-midi, dans des gymnases où il y a très peu de monde, c'est plutôt les entraîneurs, la famille, etc., et arrivé à un certain niveau, on boxe en gala le soir avec un public dans le noir, ce n'est pas la même chose. Car l'athlète doit être préparé à ces conditions particulières. Il y a un livre « Le mental pour gagner » qui date des années 80, qui parle des idées de visualisation. Moi qui étais athlète et qui suis devenu entraîneur, j'utilise aujourd'hui des choses que j'ai acquises lors de mon vécu d'athlète. Parce que les petits clubs n'ont pas tous les moyens financiers pour arriver à répondre aux demandes des fédérations. Dans mon club, je n'ai pas les moyens de payer une psychologue.

Mickaël CAMPO

C'est une question aussi de vision structurante d'une politique fédérale. C'est-à-dire que si la Fédération Française de Boxe ou de Rugby dit : « Il faut mettre le paquet là-dessus », on mettra les moyens où c'est important, peut-être en déshabillant Pierre pour habiller Jacques, mais cela fait partie des politiques structurantes. À la Fédération de rugby, on a mis l'accent dessus en 2019 et cette année nous avons un préparateur mental pour les moins de 18, les moins de 20 féminines, 15 féminins, 15 masculins. Sur les 15 masculins, nous avons un préparateur mental pour les moins de 18, les moins de 20 féminines, 15 féminins, 15 masculins quatre docteurs en psychologie du sport. Les moyens ont été mis en place, mais c'est aussi un acte politique. Au niveau fédéral, c'est une décision des responsables de performance.

INTERVENANT 3

Vous êtes plusieurs à avoir évoqué la question des métiers de la préparation mentale, et de leur reconnaissance professionnelle. Il me semble que la Société française de psychologie du sport a établi un référentiel, que la Fédération française de rugby a d'ailleurs repris et appliqué pour labelliser ses préparateurs. Tu as aussi mentionné, Mickaël, la démarche engagée avec le ministère, les formations en lien avec le C3D, etc., mais on sent que c'est encore un chantier complexe, en construction. Est-ce qu'il n'y aurait pas d'avancée sur un code de déontologie ou un répertoire des professions, y compris pour mieux cibler ce qui est du coaching et de l'accompagnement ?

Mickaël CAMPO

Il existe le code de déontologie des préparateurs mentaux, qui a été fait cette année. Puis il y a un code éthique de la SFPS qui existe depuis un petit moment déjà. Comme toute la réglementation, changer cela prend son temps, mais nous avons quand même le soutien politique assez fort des parlementaires et du ministère. D'ailleurs, dans le cadre de l'office parlementaire évoqué par Alexis tout à l'heure - qui nous a aussi auditionnés -, nous avons partagé le travail que nous avons mené à la Fédération française de rugby :

- Comment classer les missions ?
- Comment classer les formations nécessaires pour y répondre.

Nous avons eu une conférence d'un expert canadien qui avait fait le même travail. Et évidemment, il faut aller dans ce sens. Mais en attendant une réglementation claire, ce qu'il faut surtout, c'est structurer les initiatives d'accréditation. Personnellement, c'est ce qui m'a conduit vers la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS). Au départ, j'étais du côté fédéral, sans appui extérieur. Nous avons mis en place une accréditation, mais honnêtement, elle reposait sur du déclaratif, avec des profils très hétérogènes. Et très vite, je me suis rendu compte qu'on ne pouvait pas se permettre cela, notamment quand on voit ce qui se passe au niveau européen. Il faut comprendre que derrière chaque accréditation, il y a une responsabilité. Si j'accrédite quelqu'un de mal formé, qui intervient auprès d'un mineur et qui fait n'importe quoi : sur qui la responsabilité retombe-t-elle ? C'est pour cela que nous avons voulu élever le niveau d'exigence à la fédération, notamment pour toutes les fonctions dites "support".

La première étape a été de s'appuyer sur la SFPS, pour garantir un socle d'exigence clair dès le départ. Puis nous avons ensuite repris la main sur ce qui relève du spécifique à la fédération : la posture, les modalités internes, etc. Aujourd'hui, le problème, c'est qu'en l'absence de réglementation, chaque fédération fait un peu comme elle peut, avec ses propres critères, ses propres accréditations. Résultat : il y a une dizaine de dispositifs différents, avec des critères qui varient... et plus personne ne s'y retrouve. C'est justement pour cela que j'ai essayé de me rapprocher de la SFPS, pour qu'on crée un socle commun. Car le jour où la réglementation nationale arrivera, cela clarifiera tout et cela aidera, soulagera le milieu fédéral très clairement.

Frédéric BRINDELLE

Je voudrais juste conclure, et c'est la question d'un sportif. Il m'est arrivé, après le Covid, de faire exactement le même entraînement que d'habitude : une sortie de 80 kilomètres sur un circuit bien connu. Mais ce jour-là, j'ai roulé deux kilomètres/heure moins vite, sans raison physique apparente. Pas de douleur, pas de fatigue musculaire... Je n'allais pas bien, pas physiquement mais dans la tête, il y avait quelque chose qui n'activait pas mon moteur traditionnel pour la performance. Est-ce que ce type de baisse de performance peut vraiment être attribué à l'état mental, même si physiquement tout semble aller ? Et est-ce que ce que j'ai ressenti est représentatif de ce que vivent de nombreux sportifs, en particulier après une période comme celle du Covid, où l'on a beaucoup parlé d'isolement et de dépression latente ?

Alexis LAVAINÉ

Il y a énormément de facteurs qui peuvent rentrer en compte à ce moment-là : manque d'envie, manque de tonus. Le tonus, il parle beaucoup dans le corps quand on parle vraiment de l'état émotionnel à un instant T. Donc, évidemment, si l'état émotionnel n'est pas au beau fixe, on ne pourra pas bouger de la même manière et cela se ressent immédiatement dans le corps. En ce qui concerne le Covid, oui, il a eu un impact fort. Il ne faut pas oublier que pendant cette période, on bougeait moins, on était plus enfermé et la sédentarité s'est imposée.

Frédéric BRINDELLE

Je pense que nous sommes prêts pour conclure cette table ronde et accueillir Madame la Ministre dans un instant. Je vais déjà vous demander d'applaudir nos six intervenants sur scène ici pour cette troisième table ronde. Merci à vous. Vous pouvez rejoindre vos places Jérôme BERTIN, Bernard SCHITTLY, Jean-Pierre MASDOUA, Mickaël CAMPO, Alexis LAVAINÉ et Agnès HELIAS-PEAN. Je donne le micro à Jean-Pierre.

Jean-Pierre MOUGIN

Je voulais demander à Jenő KAMUTI, président du Comité International du Fair-Play, de venir me rejoindre sur scène. Lors du Forum international du fair-play soutenu par les Nations Unies, Jenő a remis un prix à Jean-Pierre SIUTAT, responsable des relations internationales du comité olympique et sportif.

Jenő KAMUTI



Madame la Ministre, Mesdames et Messieurs, qui êtes ici pour participer à cette très fructueuse table ronde, qui a été une véritable réussite. Tout d'abord, merci à mon ami Jean-Pierre d'organiser cette table ronde, le ministère des Sports et de la Jeunesse et de la Vie associative, le CNOSF, le CPSF et donc le Comité Français du Fair Play. Car le fair-play c'est aussi du mental, c'est ce que m'a appris toute mon expérience. Quand j'ai mis fin à ma carrière, j'ai reçu ici, à Paris, le Trophée du fair-play de l'UNESCO, on a marqué une phrase simple : « Le fair-play mieux qu'une victoire ». Cette phrase est la base de notre mouvement, de notre engagement. Et en vous écoutant cet après-midi, autour de cette table ronde, j'ai compris une chose : le fair-play, c'est un état d'esprit qui ne peut naître que d'une volonté de bien et non de mal.

Frédéric BRINDELLE

On pourrait dire, alors : le fair-play au service de la santé mentale.

Jenő KAMUTI

Exactement. Je suis très heureux d'avoir pu être présent, d'avoir pu écouter, apprendre, partager. Et je dois dire : je travaille souvent avec les Français, et les Français sont souvent les premiers à faire avancer les choses. Le fair-play, par exemple, a été promu dès l'origine par BOROTRA, avec son ami Jacques FERRAN, et d'autres dirigeants visionnaires du sport.

Et je veux ici saluer le Comité National Olympique et Sportif Français. Avant-hier, à Budapest, j'ai eu le plaisir de remettre officiellement le Trophée du fair-play au vice-président du CNOSF, en reconnaissance de l'esprit qui a animé les Jeux olympiques et paralympiques de Paris. J'ai participé à cinq Jeux olympiques comme athlète, et à 21 au total comme médecin ou dirigeant. Et je peux vous dire avec conviction que les Jeux de Paris 2024 ont été les plus beaux, les plus culturels et les plus vrais. La France a su accueillir les étrangers, elle a su choisir les plus beaux lieux. Pour cela, je tiens à féliciter les Français.

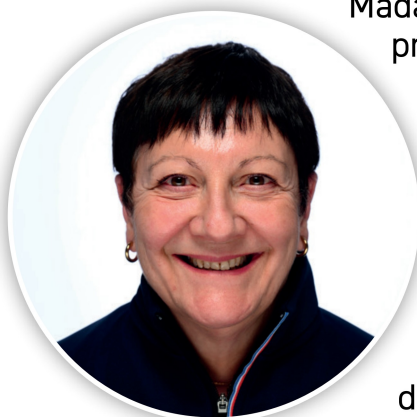
Jean-Pierre MOUGIN

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce succès des Jeux olympiques, qui a dépassé largement les frontières du pays, puisque maintenant, on a le prix international du Comité international du fair-play. Bravo. Et merci, Jenő, de t'être joint à nous.

Frédéric BRINDELLE

Avec grande joie, je vois que madame la ministre nous a rejoints. Pour entamer cette série de conclusions, je vais demander à Madame la vice-présidente du CNOSF, Betty CHARLIER, de commencer.

Betty CHARLIER



Madame la ministre, Madame la présidente, Monsieur le président, mesdames et messieurs, cet après-midi a été très dense, très riche. Je souhaite vraiment vous remercier pour votre présence et votre attention. Votre engagement est précieux et nécessaire. Merci également à tous les intervenants que nous avons pu entendre aujourd'hui. Je tiens à souligner la qualité de leur prise de parole et surtout, merci à nos organisateurs d'avoir permis ce forum et au Comité Français de Fair-Play d'avoir choisi ce thème de la santé mentale. L'action du sport sur la santé mentale des pratiquants ne fait plus aucun doute. Par contre, il est essentiel pour les sportifs de prendre en compte leur santé mentale et de veiller à la préserver. Merci pour votre écoute et au plaisir de vous retrouver lors de nos prochaines rencontres.

Frédéric BRINDELLE

Nous remercions tout le CNOSF qui nous accueille, au même titre que le CPSF et sa présidente, Marie-Amélie LE FUR, qui est avec nous. Vous avez souvent été prise en exemple, au cours notamment de la deuxième table ronde. Marie-Amélie LE FUR, nous vous écoutons.

Marie-Amélie LE FUR



Madame la Ministre, Mesdames les Ministres, Chère Marie, chère Amélie. Tout d'abord, à l'instar de Betty CHARLIER, je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble des intervenants qui ont pris la parole cet après-midi sur le sujet précieux qui est la santé mentale dans le sport. L'enjeu est de mieux comprendre, mieux appréhender ce sujet de la santé mentale, afin de mieux accompagner les réalités psychiques des sportifs, quel que soit leur niveau de pratique du sport. Je voudrais également adresser un mot tout particulier à Valentine DUQUESNE et Sandrine DESTOUCHES, que vous avez entendues tout à l'heure. Elles ont conduit un travail essentiel au sein du Comité paralympique, en réalisant une enquête inédite auprès des sportifs de haut niveau paralympiques, contribuant ainsi à une meilleure visibilité des enjeux spécifiques à ce public.

Cette après-midi, différents sujets ont été appréhendés, qui méritent d'être retenus collectivement. D'abord, le sujet de la santé mentale est un sujet prioritaire, mais aussi un sujet complexe. Complexe dans le sport, tant le sport peut être à la fois un moteur de prévention, une forme de soin, mais aussi une difficulté de santé mentale pour les athlètes de haut niveau.

Ensuite, ce sujet est un périmètre très large, comme nous l'ont démontré nos intervenants cet après-midi. La santé mentale englobe la construction identitaire,

la gestion de la pression, mais aussi des violences sexuelles et sexistes. Face à cette diversité, nous devons favoriser la diversité des acteurs qui agissent pour la santé mentale, trouver une diversité des approches pour trouver des solutions. Enfin, je crois qu'il est essentiel de s'appuyer sur l'existant, de continuer à le faire grandir, à le faire connaître, comme l'a justement rappelé Ysaora THIBUS. Il est important de poursuivre cette feuille de route ambitieuse.

Frédéric BRINDELLE

Il y a quand même aussi la notion d'encadrement qui me semblait très importante, et qui est souvent revenue dans cette question de la santé mentale. Et force est de constater que l'appellation du nouveau ministère me semble assez bien, parce que l'accompagnement a une connotation un peu associative. Et quand on est la ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, je pense que cela veut dire qu'on a compris pas mal de choses. Je vous demande d'applaudir Madame la Ministre, Marie BARSACQ.

Marie BARSACQ



Madame la ministre, chère Amélie, Madame la présidente, chère Marie-Amélie, Madame la vice-présidente, chère Betty, Jean-Pierre, cher président, bonjour à toutes et tous. Je me réjouis d'être avec vous aujourd'hui pour la conclusion de cette belle journée, sur laquelle vous avez tous bien travaillé et surtout sur un sujet si important. Ce sujet, vous le savez, il est extrêmement important pour notre pays, mais aussi pour le ministère des Sports en particulier. Et en 2022, nous avons adopté en France une feuille de route sur la santé mentale et la psychiatrie et elle nous a offert l'occasion de travailler sur ces sujets, mais au lendemain des Jeux de Paris 2024, ces enjeux prennent une tout autre ampleur. Et je crois que, comme sur beaucoup de sujets, les Jeux de Paris 2024 sont un moment déclencheur pour aller plus loin, avancer tous ensemble. Ce sens du collectif que nous avons construit avec Paris 2024 doit rester une méthode, y compris sur les enjeux de santé mentale. En France, je pense que vous avez largement partagé ces constats, une personne sur quatre souffre ou va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie, et nous devons donc vraiment être attentifs à ce sujet. La prévalence des troubles anxieux et dépressifs a augmenté considérablement depuis 2017 : c'était 9,8 % de la population, aujourd'hui c'est 13,3 %. Et chez les jeunes en particulier, le phénomène est d'autant plus important, puisqu'on est passé sur les mêmes dates de 11,7 % à 20,8 %. Au lendemain des Jeux de Paris 2024, un jeune sportif sur cinq a exprimé des difficultés concernant sa santé mentale, selon l'étude Harris Interactive que vous avez dû partager. Et l'étude révèle d'ailleurs des risques de dépression modérée et sévère chez 17 % des jeunes sportifs, voire des troubles du sommeil pour 24 % d'entre eux, et des troubles aussi pour le reste de la population. Ces témoignages, qui ont été entendus dans le cadre du forum d'aujourd'hui, ont illustré que les sportifs évoluent dans un environnement particulièrement exigeant qui valorise, bien souvent, à la fois la recherche de la performance à celle de l'équilibre mental. Donc, c'est vraiment ce souci que tu évoquais, Marie-Amélie, qui est important. Il

faut trouver des solutions pour que nos athlètes vivent mieux ces deux exigences qui les animent au quotidien.

Pourtant, il n'est plus à démontrer que la tête et le corps fonctionnent ensemble, en symbiose. Et l'OMS, d'ailleurs, rappelle la définition de la santé qui inclut à la fois la santé physique, le bien-être mental, mais aussi le bien-être social. C'est aussi un enjeu extrêmement important. Et face à la détresse de certains de nos jeunes sportifs, il est nécessaire d'ouvrir le débat. Et c'était tout l'enjeu d'aujourd'hui avec les témoignages de nos sportifs, pour libérer et accueillir la parole sans stigmatisation, sans préjugés et surtout de rendre visible les solutions d'accompagnement. Au cours des échanges qui ont eu lieu dans le cadre de ce forum, plusieurs initiatives vous ont été présentées, aussi bien des programmes de sensibilisation que des ateliers de gestion du stress ou également des ateliers de soutien psychologique. Ce sont évidemment de bons outils, mais plus largement, je souhaite que tous les acteurs du sport puissent s'ouvrir davantage à ces sujets et commencent par pleinement intégrer la santé mentale dans les programmes de formation et de suivi des sportifs, et c'est à ce titre que j'ai demandé à l'INSEP, qui est, vous le savez, un fer de lance de la préparation de nos athlètes, de pleinement s'impliquer sur ce sujet. L'INSEP est investi dans les différents programmes d'envergure nationaux et européens sur ce sujet. Je vais citer le programme Mentis, qui est en lien avec les financements européens, Erasmus+, qui permet de travailler sur l'environnement proche des athlètes ou encore les projets Euphoria ou Portal, qui engagent le ministère dans l'établissement d'un guide de bonne pratique à destination de toutes les organisations sportives, et aussi sur le développement d'une plateforme numérique pour soutenir les athlètes, lorsqu'ils arrêtent leur carrière, on sait que c'est un moment crucial dans la vie de nos athlètes. Et afin de travailler plus particulièrement sur les risques liés à la consommation de substances, qui est aussi un enjeu, une collaboration étroite est engagée avec l'AFLD, afin d'objectiver les périodes de vulnérabilité des athlètes de haut niveau, et qui, parfois, occasionnent un passage à l'acte de dopage. Il s'agit, vous le comprenez, de mieux comprendre pour mieux accompagner et surtout prévenir des comportements qui nuisent à terme à la santé globale de nos sportifs, pas seulement leur performance, mais surtout la santé globale de nos sportifs.

Prendre soin de nos sportifs de haut niveau, c'est d'autant plus important parce que, vous le savez, ils jouent un rôle modèle auprès de nombreux sportifs amateurs, mais aussi auprès de notre jeunesse. Et donc, à ce titre-là, on se doit vraiment de les accompagner. On ne doit pas les laisser seuls face à cette responsabilité de rôle modèle. Il faut les aider, les outiller, les accompagner dans ce sens. Et c'est ensemble, en fait, que nous allons pouvoir travailler sur ce sujet. C'est notre responsabilité. Et nous devons ainsi proposer un environnement sain qui sait aussi prendre soin et accueillir, accompagner toutes les personnes sans préjugés ni discriminations. Je souhaite insister sur le rôle des clubs. Et évidemment, cela a été souligné cet après-midi, nous devons aussi outiller les clubs, d'où l'enjeu de ces guides de bonne pratique. Depuis 2018, le ministère soutient la plateforme Process, qui est pilotée par Santé Publique France et qui permet de faire des clubs sportifs des ambassadeurs de santé, leur permettant de trouver des guides, comme le MOOC, pour les accompagner sur ces sujets. Ce

soutien de cette plateforme Process a été renouvelé pour 2025 et évidemment, nous allons poursuivre en 2026. La cellule Signal-sports - puisqu'il y a, cela a été aussi évoqué, des enjeux de santé mentale qui sont liés, évidemment, aux violences sexistes et sexuelles - est un outil aujourd'hui bien connu, qui répond lui aussi à des besoins identifiés clairement pour les sportifs. Car à chaque signalement reçu, on apporte une réponse et des procédures sont engagées lorsque nécessaire. Depuis sa création en 2019, plus de 1 735 signalements ont été réalisés, ce qui a aussi été rendu possible par la collaboration entre les fédérations sportives, l'INSEP et les CREPS, qui jouent là aussi un rôle clé, avec le soutien derrière, quand c'est nécessaire, des services des polices et de la justice.

Pour conclure, je voulais vous dire qu'au ministère des Sports, nous sommes pleinement engagés pour faire d'une pratique sportive un réflexe de santé et d'épanouissement pour tous. Et pour y arriver, évidemment, nous devons travailler collectivement et encore plus ensemble. Donc ensemble, ce sont nous, les institutions, nous, les fédérations, ce sont nos clubs, pour qu'il y ait véritablement une prise de considération du sportif dans toute sa complexité et ses difficultés. Prendre soin de la santé mentale de nos athlètes, c'est œuvrer pour leur réussite sportive, mais c'est aussi évoluer pour une société plus sportive et plus heureuse. Je vous remercie.

Frédéric BRINDELLE

Madame la ministre, Marie BARSACQ, merci beaucoup d'avoir conclu cette journée passionnante autour de la santé mentale dans le sport. S'il y a une chose que nous retiendrons, c'est que le travail continue. Nous travaillons, nous avançons, mais nous n'avons pas encore toutes les réponses, et c'est sans doute cela qui rend ce sujet encore plus passionnant, grâce à vos actions quotidiennes encore plus admirables. Merci pour cette journée.