



# Aider les athlètes en détresse

Reconnaître les premiers signes de détresse chez vos athlètes et y réagir afin de les orienter vers les ressources dont ils ont besoin pour être bien sur les plans physique, mental et émotif.

## Sport et santé mentale

Les recherches suggèrent depuis longtemps que les athlètes, en particulier ceux aux niveaux de compétition et d'élite, pourraient être à risque de souffrir de détresse psychologique et de troubles mentaux connexes en raison des divers facteurs de stress propres à leur sport, comme les blessures, les conflits avec des coéquipiers et la pression de bien performer.

## Signes de détresse

- Perte ou prise de poids.
- Sentiments constants d'anxiété ou de dépression.
- Explications floues sur les absences aux séances d'entraînement et aux parties.
- Évitement des pairs.
- Colère ou irritabilité inhabituelles.
- Motivation et estime de soi faible.
- Autocritique accentuée.

# Obstacles

**Le système sportif comporte plusieurs obstacles qui peuvent décourager les athlètes et les empêcher de demander de l'aide lorsqu'ils sont en détresse.**

## Obstacles les plus courants :

- Peur de perdre sa place dans l'équipe ou l'organisme sportif.
- Peur de perdre la confiance de l'entraîneur.
- Importance d'être « solide mentalement » dans la culture sportive traditionnelle.
- Mauvaise expérience après avoir cherché à obtenir de l'aide.
- Préjugés liés au fait d'avoir une maladie mentale.
- Absence d'exemples de pairs qui sont ouverts et ont parlé de leurs difficultés.

## Surmonter les obstacles et créer une culture positive

Comment les entraîneurs peuvent-ils démanteler ces obstacles?

Les recherches révèlent que la mise en place d'une culture sportive positive est l'outil le plus important dont disposent les entraîneurs.

La mise en place d'une culture sportive où les athlètes se sentent encouragés à parler ouvertement des facteurs de stress augmente considérablement la probabilité qu'ils se confient à vous lorsqu'ils sont en détresse.

- Soyez un modèle.
- Adoptez une politique de la porte ouverte.
  - Pesez vos mots.
- Créez une équipe de soutien diversifiée.

# Étapes pour aider un athlète en détresse

## Étapes immédiates

- Écoutez l'athlète expliquer la situation.
- Essayez de reformuler les propos de l'athlète pour lui montrer que vous l'avez compris.
- Rassurez l'athlète en lui disant que tout le monde peut avoir des problèmes de santé mentale et aidez le à normaliser l'expérience.
- Posez des questions pour vous assurer de bien comprendre toute la situation.

## Étapes à court terme

- Évaluez la gravité de la situation pour déterminer si elle peut être gérée à l'interne ou si elle requiert un soutien professionnel.
- Aidez l'athlète à mettre sur pied un plan d'action pour gérer sa détresse.
- Orientez l'athlète vers les bonnes ressources d'aide et de soutien. (p. ex., professionnels de la santé mentale autorisés, Jeunesse, J'écoute, groupes de soutien, etc.)

## Étapes à long terme

- Maintenez l'athlète près de l'équipe et du sport. La peur de perdre sa place est très fréquente chez les athlètes et elle les empêche de parler de leurs problèmes.
- Faites régulièrement un suivi auprès de l'athlète et soyez disponible pour lui offrir du soutien au besoin.
- Faites preuve de patience pendant son rétablissement et comprenez que cette étape peut prendre du temps.
- Modifiez les séances d'entraînement au besoin pour maintenir l'athlète en contact avec son sport tout en lui permettant de se rétablir.

La confidentialité est essentielle. Même si vous pensez qu'elle est implicite, il est important d'en aviser expressément l'athlète pour qu'il sache que toute conversation entre lui et les entraîneurs est confidentielle.

## Références et ressources

James Bissett, « Student-Athlete Disclosures of Psychological Distress: Exploring the Experiences of University Coaches and Athletes »  
2020, Journal of Applied Sport Psychology.

Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS)  
[www.ccmhs-ccsms.ca](http://www.ccmhs-ccsms.ca)