



SANTÉ MENTALE

- B. SCHITTLY -

Le Comité français du fair-play (CFFP) a organisé, le 21 mai dernier, au siège du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), un forum sur la "Santé mentale des sportifs".



© Subaqua

LE SPORT CONTRIBUE-T-IL À LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale, grande cause nationale du président de la République pour cette année 2025, est un thème dont on commence seulement à prendre la pleine mesure et à aborder avec toute l'attention qui convient. C'est le premier poste de dépenses de l'assurance maladie.

L'ouverture a été assurée par des personnalités du monde sportif : Betty Charlier, vice-présidente du CNOSF et co-présidente de la commission médicale du CNOSF, Jean Pierre Mougin, président du CFFP, Marie Amélie Le Fur, présidente du Comité paralympique français et de l'Agence nationale du Sport. Leurs discours ont confirmé l'importance du sport sur la santé et également précisé le motif de ce forum, la souffrance mentale des sportifs, particulièrement de haut niveau. Ce forum a été articulé autour de trois tables rondes, animées par Jean Pierre Brindelle, journaliste à LCI, spécialisé dans le sport

/// ÉTAT DES LIEUX

La première table ronde avait pour thème : « État des lieux de la situation actuelle des Français et des sportifs. » Trois sujets ont été particulièrement développés :

> **Les clubs, lieu où l'on est dans l'inclusion et la mixité sociale**
Le club peut vraiment avoir un impact sur le mental d'une personne et sur un collectif. Nos clubs sont à même d'accompagner la santé mentale des pratiquants.

> **La santé mentale ne se résume pas aux troubles et à la souffrance psychique**
Elle concerne aussi tout un ensemble d'indicateurs qui permettent à l'individu de se sentir bien et d'être en mouvement aussi bien au niveau de son corps que dans sa tête.



© DR

>13 millions de Français sont touchés par des problèmes de santé mentale

La prévalence de certains troubles sévères comme les troubles bipolaires, psychotiques et autistiques n'a pas évolué au sein de la population. Pour ce qui est de l'anxiété, de la dépression et du mal être, ils sont plus fréquents qu'il y a dix ans, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes. Le Covid-19 y a contribué mais aussi la crise environnementale, la guerre, la pression scolaire et l'avenir. La santé mentale est d'ailleurs complètement multifactorielle et la plupart de ses déterminants sont en dehors du système de santé.

/// SANTÉ MENTALE ET SPORT DE HAUT NIVEAU

La deuxième table ronde avait pour thème « La santé Mentale dans le haut niveau sportif et parasportif. ». Elle mettait en avant le rôle important des préparateurs mentaux et des psychologues, expliqué par des préparateurs mentaux mais aussi par une athlète et un parathlète de haut niveau. Une différence de perception entre l'approche de certains préparateurs mentaux et le besoin de ces athlètes a d'ailleurs été mise en évidence et a donné lieu à de biens intéressants débats

/// PRÉVENTION

La troisième table ronde, à laquelle participait la FFESSM, présentait « Les perspectives et les démarches préventives. »

Cette partie nous concerne très précisément, car l'apnée et la plongée sont des moyens extraordinaires de prise en charge du stress. D'ailleurs deux des intervenants de cette table ronde ont fait état de leurs pratiques : pour le président de Société française des préparateurs mentaux, entraîneur national de rugby, la plongée loisir comme moyen de détente lors des grosses poussées de stress; pour l'autre, vice-président de la Fédération française de savate et de boxe française, la pratique de l'apnée comme moyen de préparation mentale avant un combat était couramment utilisée, depuis des années. Notre fédération a pu mettre en avant son projet Erasmus plus jeunesse, qui va servir à prouver par des marqueurs biochimiques du bien-être, la réalité de nos résultats, qui vont bien au-delà du monde du sport puisque qu'ils entrent véritablement dans l'arsenal thérapeutique du syndrome de stress post traumatique et du cancer, entre autres. Mais c'est le thème d'une autre conférence, à la Sorbonne cette fois, dont Frédéric Di Meglio, président de la FFESSM, vous parlera dans un autre article. Merci à lui de m'avoir permis de représenter la FFESSM à cette belle manifestation. Le mot de la fin est revenu à la ministre des Sports, Marie Barsacq. ■