



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

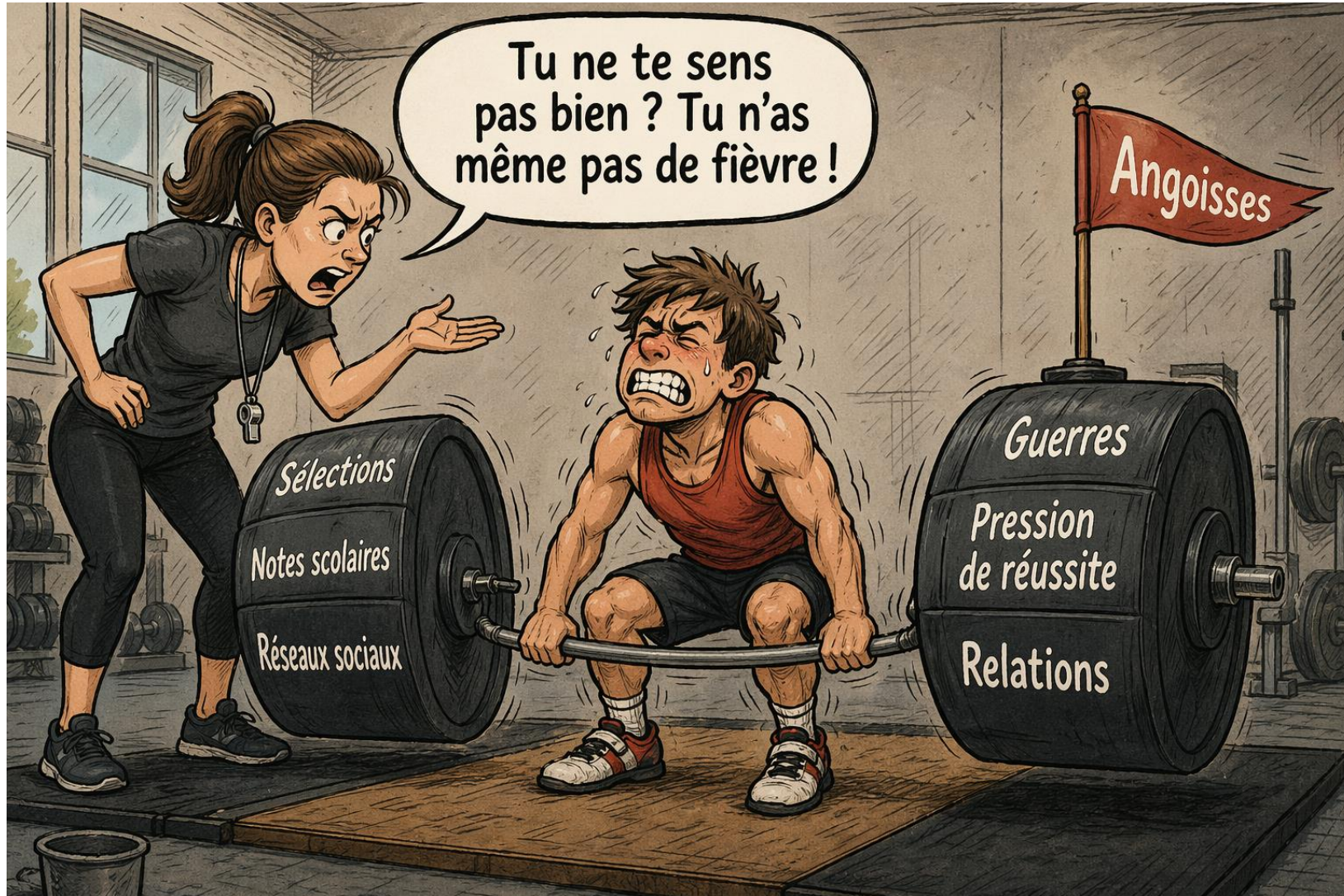
Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

La santé mentale dans le sport de performance de la relève: reconnaître le stress, savoir réagir

Joleen Meissner, Stefanie Niggemann, Stephan Horvath, Philipp Röthlin



Quelle: ChatGPT



Objectifs & Dèroulement

Objectifs

- Connaître les facteurs de risque et les facteurs de protection pour la santé mentale dans le sport de performance de la relève
- Être capable d'identifier et d'aborder les charges psychiques chez les adolescents
- Contribuer à un environnement sûr en tant que mesure préventive
- Connaître les processus d'escalade, les responsabilités et les prochaines étapes

Dèroulement

- Présentation sur la fréquence, les facteurs de risque, les signaux d'alerte et les processus d'escalade
- 2 phases de travail en alternance (guide d'entretien & environnement sûr)
- La clôture



Qu'est-ce que la santé mentale ?

**Absence de troubles (p. ex.
symptômes dépressifs)**

+

Bien-être et capacité de résilience



Quelle: ChatGPT

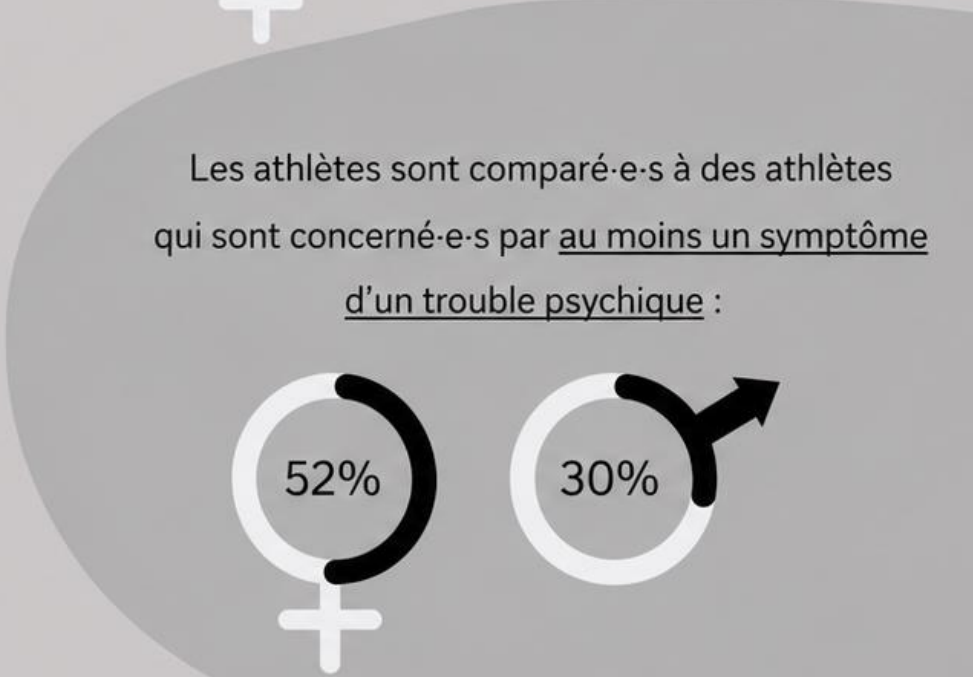
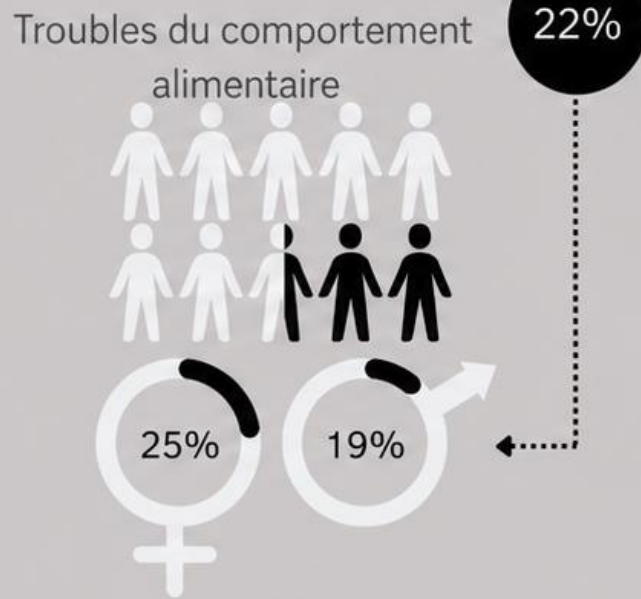
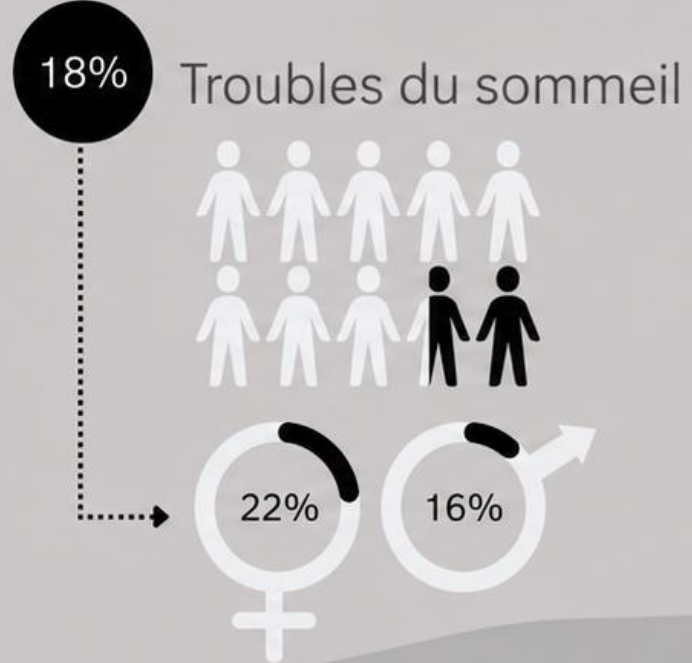
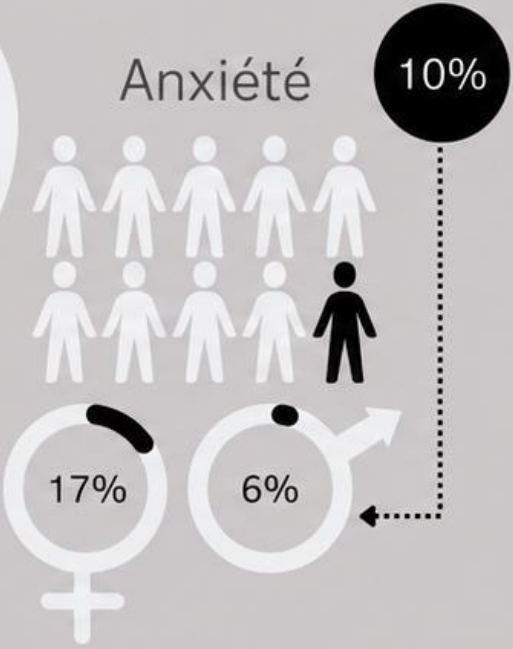
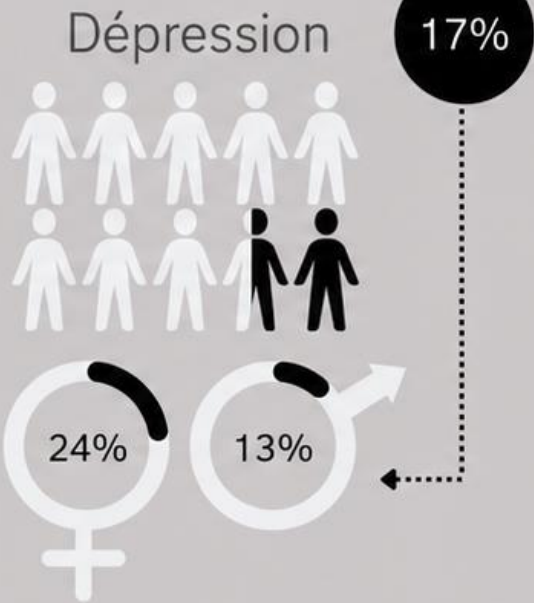


Comment reconnaître la détresse psychique chez les adolescents ?

La détresse psychique chez les adolescents se manifeste souvent par des changements

- au niveau du comportement (p. ex. retrait ou agitation),
- au niveau de l'humeur (p. ex. irritabilité oder abattement),
- au niveau physique (p. ex. troubles du sommeil ou épuisement),
- au niveau du quotidien (p. ex. problèmes de concentration ou perte de motivation)
- et dans les interactions sociales (p. ex. conflits ou retrait social).

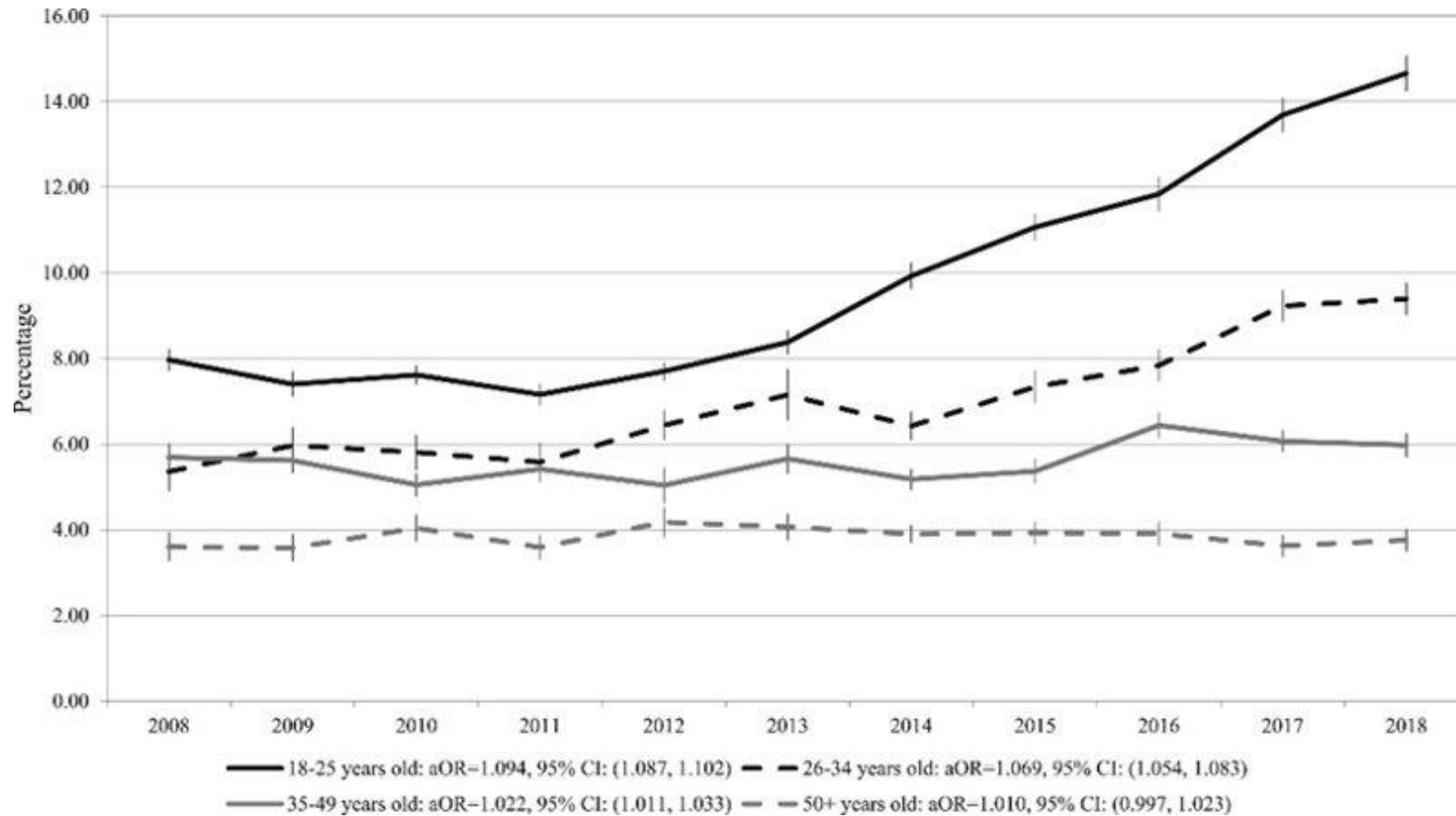
Un échantillon représentatif
d'athlètes suisses
[N = 1003, âge moyen = 21,69, 54 % femmes,
37 % sport d'équipe, 10 % blessé-e-s]
a répondu à des questions sur les symptômes
de problèmes de santé mentale.



□ = en dessous de la valeur seuil (cut-off)
■ = au-dessus de la valeur seuil (cut-off)



La santé mentale des jeunes s'est dégradée



Prevalence of past-month anxiety by age from 2008 to 2018 (NSDUH, US adults ages 18 years and older) (Goodwin et al., 2020).



Santé mentale dans le sport d'élite de la relève : « Pyramid to Square »

- Accompagnement de deux cohortes de titulaires de cartes (générations 2008 et 2010) sur trois ans
- Sondages tous les six mois sur la santé mentale et les facteurs explicatifs pertinents
- Entretiens avec des athlètes ayant quitté le sport de haut niveau





Premiers résultats sur la santé mentale de l'échantillon

Échantillon : n = 1068 (T1) resp. n = 719 (T2) ; âge moyen 16,1–16,5 ans ; répartition des sexes équilibrée

- 17–21 % rapportent un bien-être réduit
- 14–18 % rapportent des symptômes dépressifs
- 18–20 % rapportent des symptômes d'anxiété

Les femmes présentent des niveaux de détresse plus élevés aux deux points de mesure.



Comparaison entre sport de haut niveau et population générale

Troubles psychiques : identiques à la population générale (y compris chez les adolescents)







Bild ChatGPT

(Höglinger et al, 2022; Reardon et al 2019; Röthlin et al., 2023)



Facteurs de risque & facteurs de protection

| NIVEAU | ⚠️ FACTEURS DE RISQUE | ✅ FACTEURS DE PROTECTION |
|---|---|---|
| 1 ATHLÈTE  | <ul style="list-style-type: none">🎯 soucis perfectionnistes😞 peur de l'échec↓ forte estime de soi dépendante de la performance | <ul style="list-style-type: none">🧠 stratégies de coping adaptatives🤝 bienveillance envers soi-même🌱 résilience |
| 2 ENTRAÎNEUR·E, ÉQUIPE, PARENTS  | <ul style="list-style-type: none">🗣️ style de coaching contrôlant ou dévalorisant🏎️ forte pression d'attentes👥 comparaisons sociales constantes | <ul style="list-style-type: none">🤝 coaching qui soutient l'autonomie🤝 relation de confiance entraîneur·e-athlète👥 soutien émotionnel des parents |
| 3 CLUB / FÉDÉRATION / SYSTÈME SPORTIF  | <ul style="list-style-type: none">❓ sélection ou désélection non transparente➡️ spécialisation précoce🔋 surcharge chronique | <ul style="list-style-type: none">💬 communication transparente sur la sélection📊 gestion adéquate des charges🎓 soutien à la double carrière |
| 4 CULTURE & ENVIRONNEMENT  | <ul style="list-style-type: none">⚠️ discrimination🚫 atteintes aux limites🗣️ stigmatisation de la demande d'aide | <ul style="list-style-type: none">🛡️ sécurité psychologique🔒 structures de protection👥 culture inclusive |



Conclusion

Des facteurs d'influence multiples

La santé psychique dépend de nombreux facteurs qui dépassent le cadre du sport.

Les facteurs de protection généraux restent centraux

Le soutien social, le coping, le sommeil, l'estime de soi et les événements de vie concernent tous les adolescents ; dans le sport de haut niveau, des exigences supplémentaires s'y ajoutent.

Pas de cause unique

Il n'existe pas de facteur unique permettant de prédire clairement la santé psychique ou les maladies. Le risque résulte plutôt de l'interaction de plusieurs facteurs.

Les risques spécifiques au sport peuvent être influencés

Peuvent notamment être façonnés : la sélection/désélection, la pression de la compétition, la gestion de la charge, le « return-to-sport », la littératie en santé mentale, le safeguarding (la protection) et la sécurité psychologique.



Aide à la décision : Santé mentale (voies d'escalade)

Montre l'athlète des signes indiquant que sa santé mentale ne va pas bien ?

Connais-tu l'athlète ?

OUI

Parle à l'athlète.
Dis-lui ce que tu as perçu/remarqué.

NON

Implique quelqu'un qui a déjà une relation avec l'athlète.

Es-tu inquiet·ète que l'athlète ou une autre personne soit en danger immédiat et sérieux ?

OUI

C'EST UNE URGENGE !

Contacte le service d'urgence.
Reste auprès de l'athlète jusqu'à l'arrivée de l'aide (s'il n'y a pas de danger pour toi).

NON

C'est important, mais pas une urgence.
Écoute et prends au sérieux les préoccupations de l'athlète.
Propose à l'athlète de contacter le médecin du sport et/ou une personne qualifiée en santé psychique.

Prochaines étapes

Suis les prochaines étapes du plan d'urgence pour la santé psychique de ton club/équipe, ou informe la personne responsable de cette question. Prends contact avec l'athlète dans les 24 heures (au maximum) pour clarifier si d'autres mesures sont nécessaires.

Questions

Connais-tu les signes qui peuvent indiquer une faible santé mentale ?

Mieux vaut demander une fois de trop que pas assez. Qu'est-ce qui t'empêche de poser la question : « Comment ça va ? »

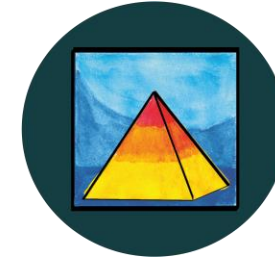
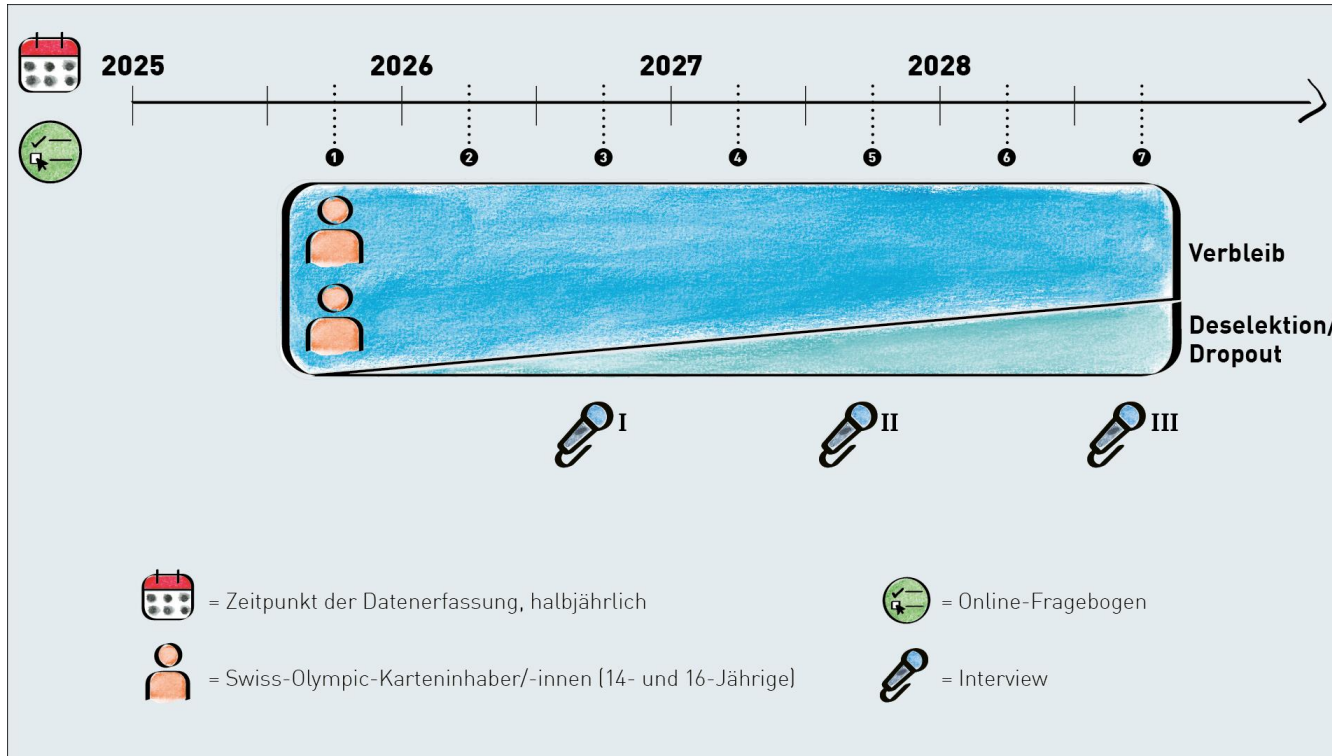
En cas de doute, doit-on contacter soi-même la personne en situation d'urgence, ou le 144 ?

Avec qui te sentiras-tu à l'aise pour en parler en premier si tu es incertain·e quant à ton évaluation ?

Avez-vous un plan d'urgence ou des personnes qui s'occupent des urgences (plus loin) ?



Projektwebseite und Kontakt



Joleen Meissner joleen.meissner@baspo.admin.ch
Stephan Horvath stephan.horvath@baspo.admin.ch
Philipp Röthlin philipp.roethlin@baspo.admin.ch



- Ackeret, N., Röthlin, P., & Horvath, S. (2024). Factors contributing to elite athletes' mental health in the junior-to-senior transition: A mixed methods study. *Psychology of Sport and Exercise*, 73, 102645.
- Birrer, D., & Weber, A. Ch. (2025, August 8). Conceptualization of a sports-specific adaptation of Bronfenbrenner's ecological systems model for use within the Swiss sport system (AktENZEICHEN BASPO-151-6/5/3) [Internal working paper]. Swiss Federal Institute of Sport Magglingen.
- Bundesamt für Statistik. (2017). Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2017.
- Bundesamt für Statistik. (2022). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/28625352/master>
- CDC. (2022). Youth Risk Behavior Survey 2011-2021. https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf
- Chapa, D. A., Johnson, S. N., Richson, B. N., Bjorlie, K., Won, Y. Q., Nelson, S. V., ... & Perko, V. L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 55(7), 861-885.
- Chapman, J., & Woodman, T. (2016). Disordered eating in male athletes: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 34(2), 101-109.
- Horvath, S., Röthlin, P.; & Weber, A. (under review). Mental Health Measures Swiss Sports Federations.
- Höglinger, M., Dosch, S., Hämmig, O., Heiniger, S., Künzi, A., Meier, F., Moser, A., Puhan, M. A., Wieser, S., Wirth, B., & von Wyl, V. (2022). COVID-19 Social Monitor. <https://covid19.ctu.unibe.ch/>
- Iasiello, M., & Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, (1), 1-45.
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., De Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., & Haro, J. M. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539.
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265.
- Maercker, A., Perkonig, A., Preisig, M., Schaller, K., & Weller, M. (2013). The cost of disorders of the brain in Switzerland: an update from the European Brain Council Study for 2010. *Swiss Medical Weekly*, 143, w13755. <https://doi.org/10.5167/uzh-77067>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 46.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., & Currie, A. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Richter, F., Strauss, B., Braehler, E., Adametz, L., & Berger, U. (2017). Screening disordered eating in a representative sample of the German population: Usefulness and psychometric properties of the German SCOFF questionnaire. *Eating Behaviors*, 25, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.02>
- Röthlin, P., Horvath, S., Ackeret, N., Peter, C., & Birrer, D. (2023). The Mental Health of Swiss Elite Athletes. *Swiss Psychology Open: The Official Journal of the Swiss Psychological Society*, 3(1).
- Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2023). Measures to protect and promote elite athletes' mental health in Swiss sports: Current status and areas for improvement. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*.
- Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., & Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. *PLOS ONE*, 15(4), e0232007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232007>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., & Kim, J. H. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J. T., & Swann, C. (2021). A systematic review and meta-synthesis of mental health position statements in sport: Scope, quality and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101946.
- WHO (2022). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022). International Classification of Diseases (ICD-11).