Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Santé mentale
SBM 2026/27



Laurie Schwab
laurie.schwab@baspo.admin.ch

Trois mots qui te viennent à l'esprit quand tu entends l'expression «santé mentale»



Sommaire

1. Que signifie « santé mentale » ?
2. Que signifie un trouble psychique pour moi en tant qu’athlète?
3. Quels sont les signes possibles de troubles psychiques ?
4. Quels exercices m'aident à renforcer ma santé mentale ?
5. Comment et où puis-je trouver de l'aide ?

1 Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est un **état** de bien-être psychique qui permet aux individus de **faire face** aux **difficultés de la vie**, de prendre conscience de leurs capacités, d'apprendre et de travailler efficacement, et d'apporter **leur contribution à la communauté**. (OMS, 2022)



… cela signifie



Se sentir capable d’exploiter pleinement son potentiel



Le sentiment d’avoir le contrôle de sa vie



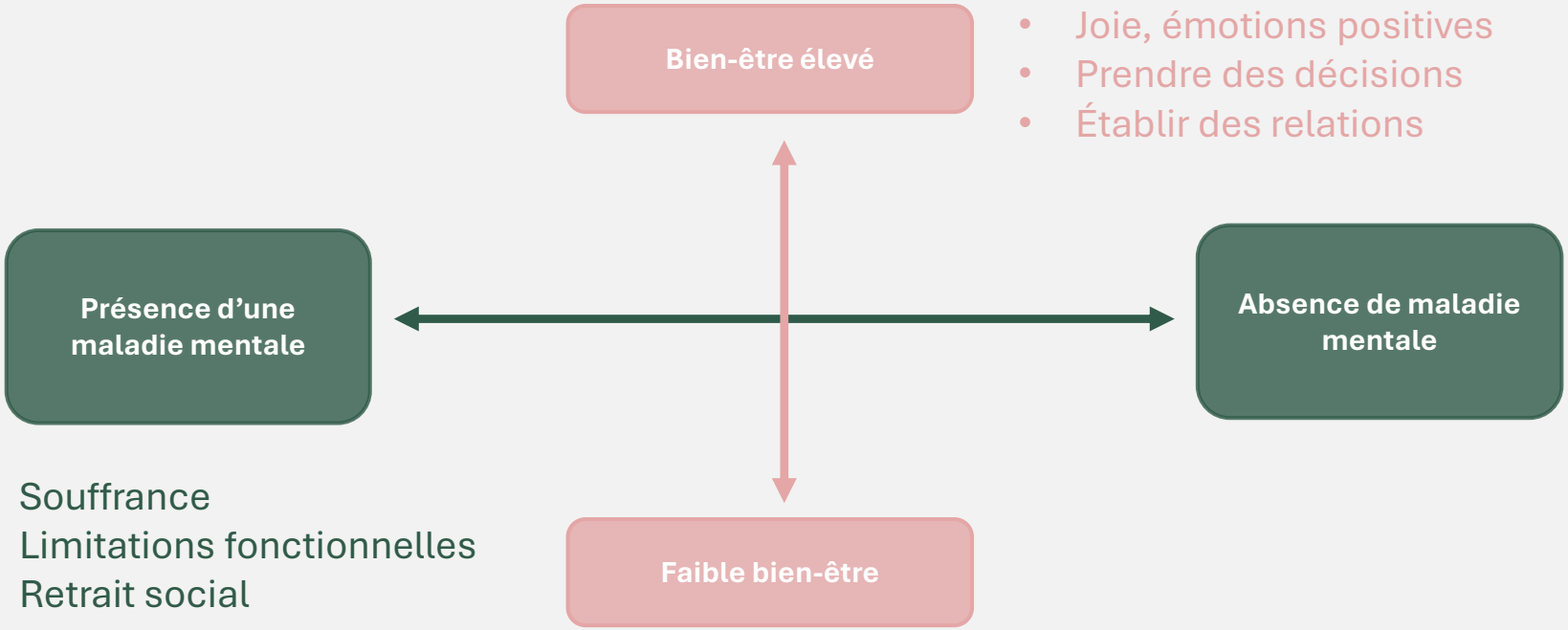
Se sentir capable de faire face aux contraintes normales de la vie de la vie



Jouer un rôle actif au sein de la famille, au travail, dans la communauté ou parmi ses amis

(OMS, 2014)

La santé mentale…



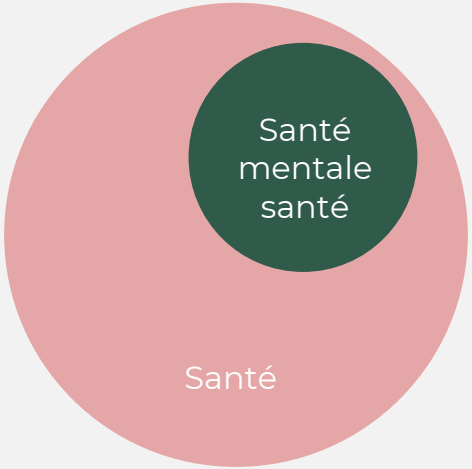
- Joie, émotions positives
- Prendre des décisions
- Établir des relations

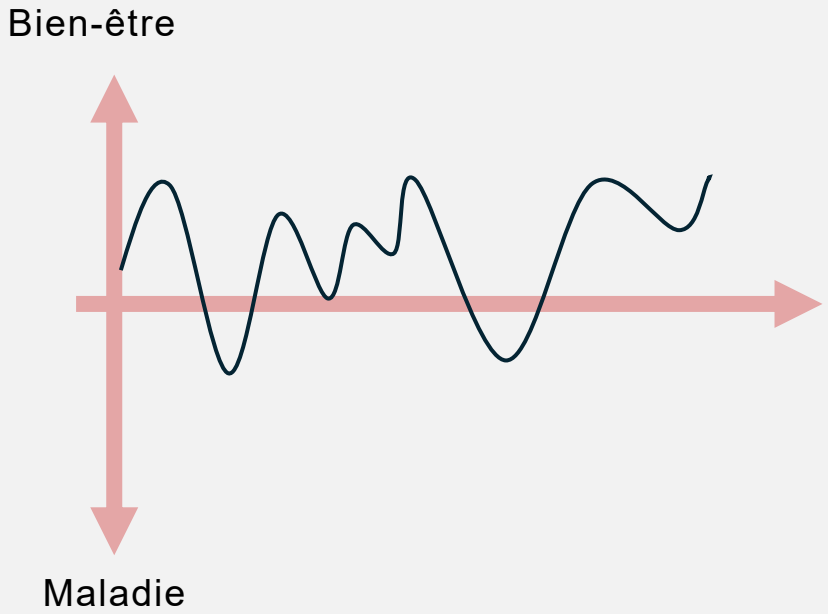
- Souffrance
- Limitations fonctionnelles
- Retrait social

… c'est bien plus que l'absence de troubles psychiques !

(Keyes, 2002, 2005)

Santé mentale…

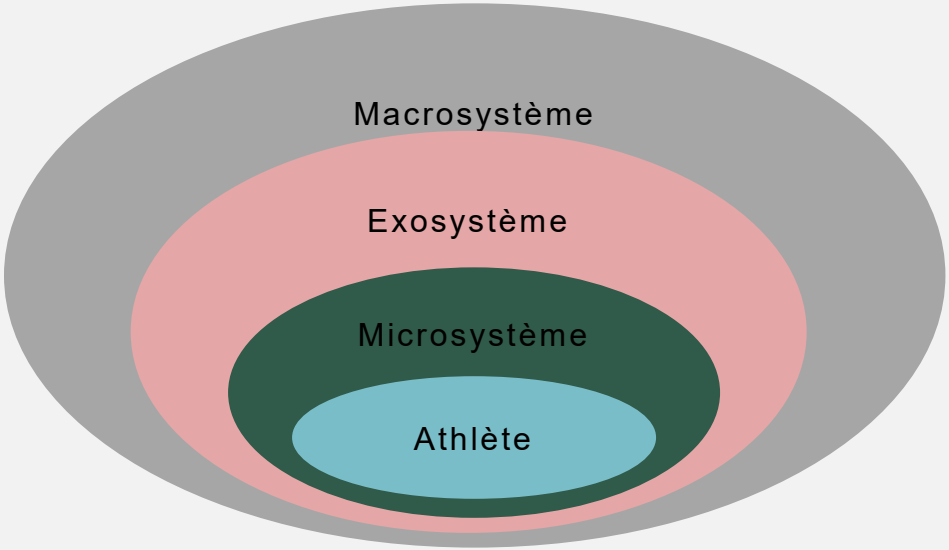




… fait partie de la santé physique.

… varie.

La santé mentale…



Société, médias, ...

Milieu scolaire/sportif...

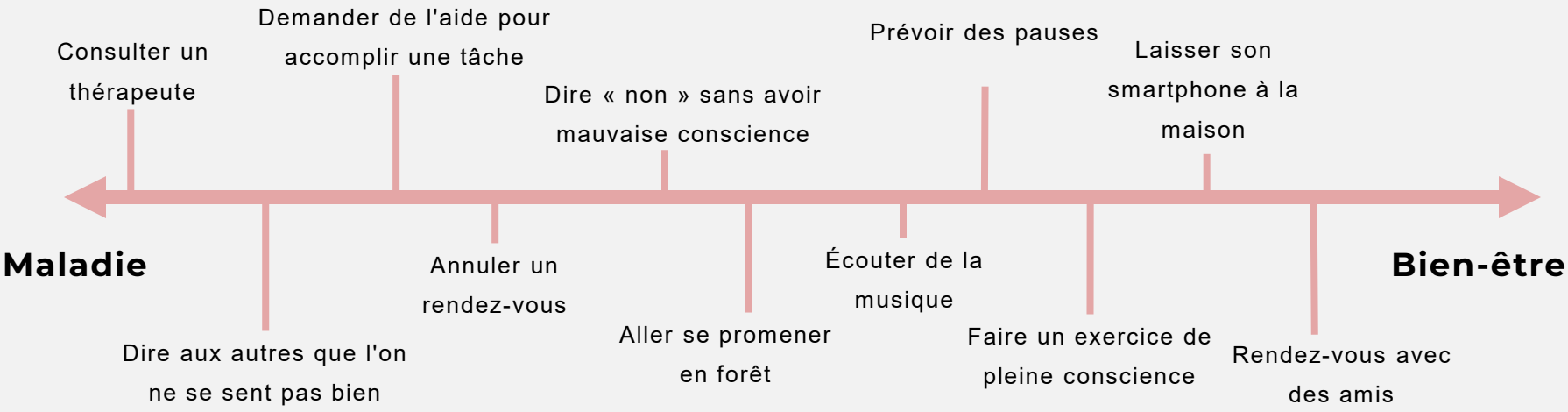
Parents, amis, entraîneurs... ...

Stratégies d'adaptation, attitude, personnalité, stress, génétique

... est influencée par différents facteurs.

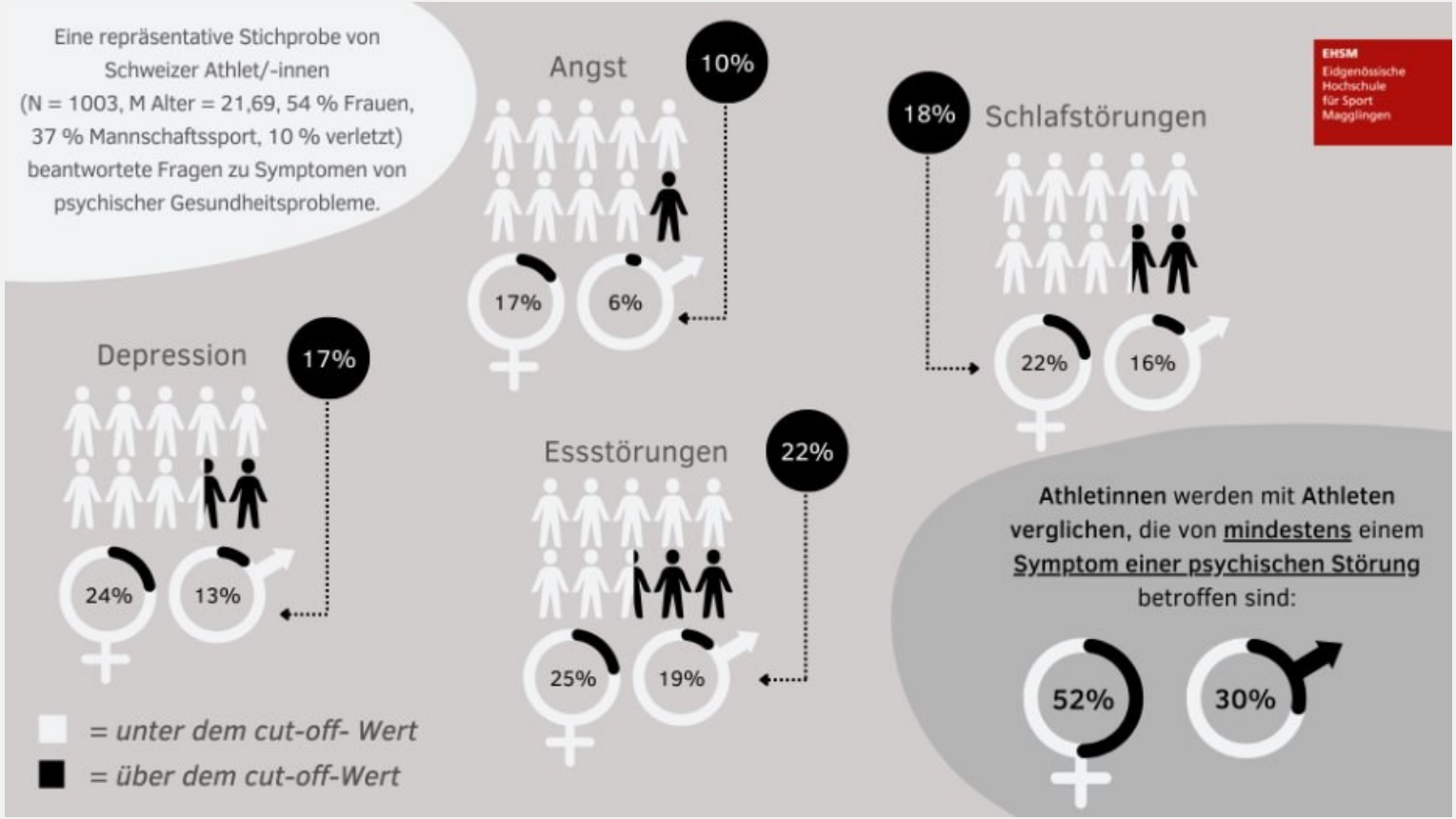
Source :
D'après Purcell et al. (2019)

La santé mentale...

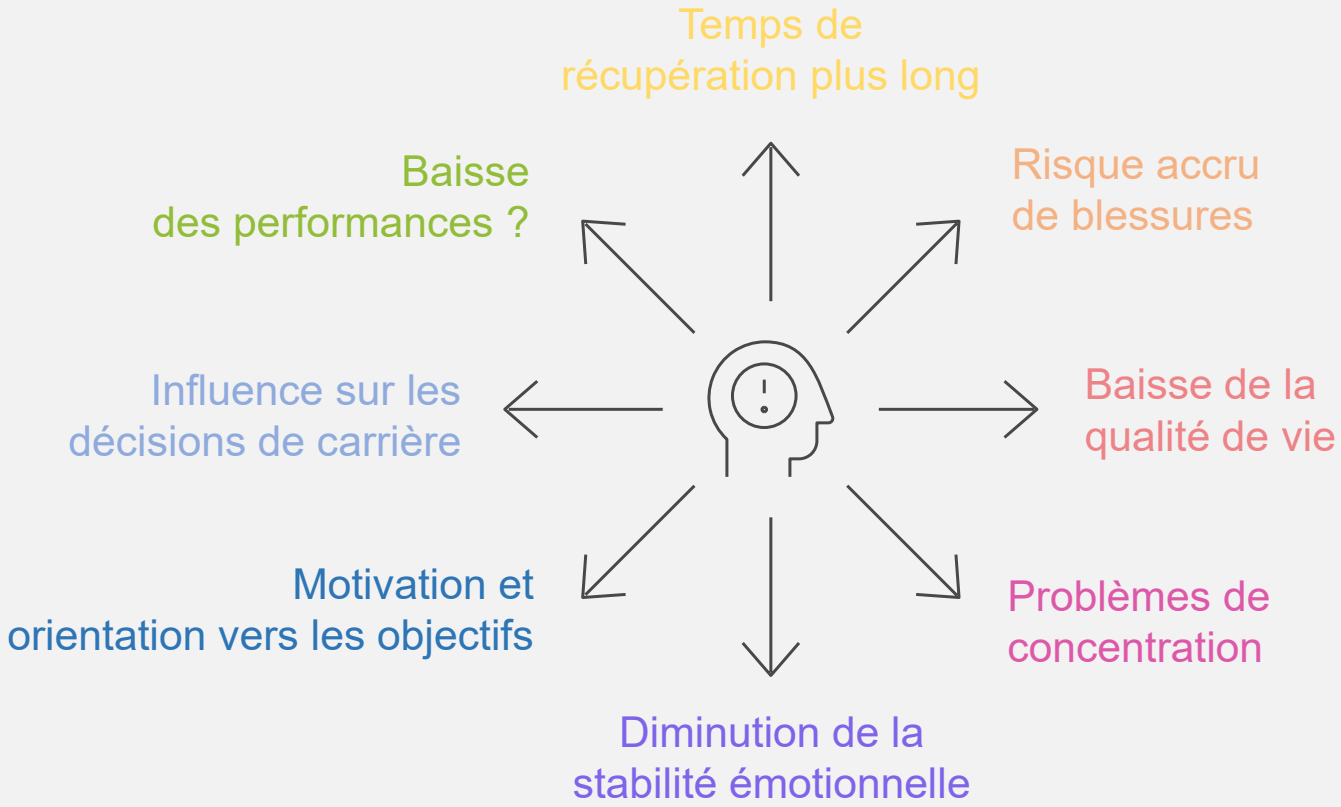


... peut être influencée !

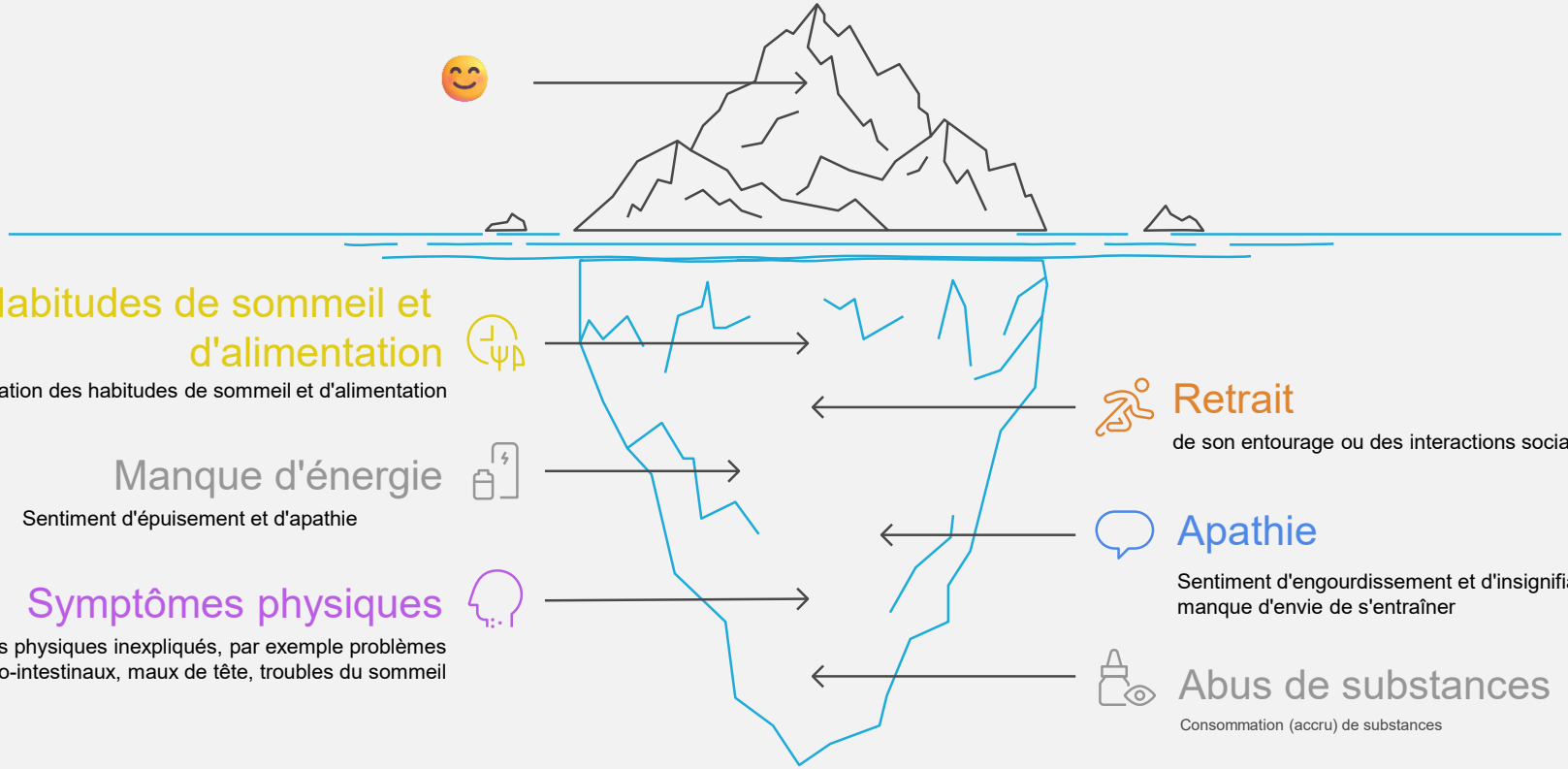
Étude de prévalence (Röthlin et al., 2023)



2 Que signifie les trobles psychiques pour moi en tant qu'athlète?



3 Quels sont les signes pouvant indiquer des troubles psychiques ?



Habitudes de sommeil et d'alimentation

Modification des habitudes de sommeil et d'alimentation

Manque d'énergie

Sentiment d'épuisement et d'apathie

Symptômes physiques

Troubles physiques inexpliqués, par exemple problèmes gastro-intestinaux, maux de tête, troubles du sommeil

Retrait

de son entourage ou des interactions sociales,

Apathie

Sentiment d'engourdissement et d'insignifiance, manque d'envie de s'entraîner

Abus de substances

Consommation (accru) de substances

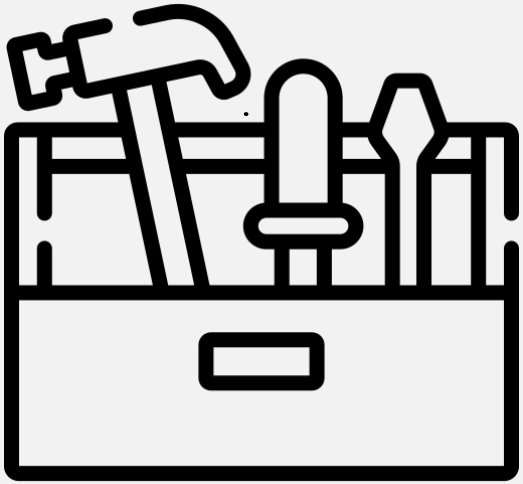
Quelques questions…

1. Comment sais-tu que tu vas bien ?

2. Avez-vous déjà remarqué des signes avant-coureurs chez vous ou chez un(e) collègue (de votre équipe) ? Qu'avez-vous fait ?

3. Parles-tu ouvertement de ton bien-être mental avec ton entourage ? Si oui, comment abordes-tu le sujet ? Si non, pourquoi ?

4 Quels exercices peuvent m'aider à renforcer ma santé mentale ?



Exercices pour renforcer ta santé mentale

- **Dialogue intérieur** positif **:** confiance en soi et résilience
- **Visualisation :** comment relever un défi avec succès
- **Exercices de respiration :** réduire le stress, accroître la sérénité
- Méditation **de pleine conscience** : percevoir ses émotions sans les juger
- **Relaxation musculaire progressive :** réduction du stress et des tensions physiques
- **Gestion du stress :** renforce ta résilience
- **Sommeil et récupération :** la base de la performance et du bien-être
- Journal de gratitude : se concentrer sur les sentiments positifs plutôt que négatifs

5 Où puis-je trouver de l'aide ?

- « Comment vas-tu? » - Parler de tout, aussi de la santé psychique. | Comment vas-tu
- Je cherche de l’aide | Comment vas-tu
- SASP – Association Suisse de Psychologie du Sport | Développer la force mentale dans le sport
- Site web de la FSP : Psyfinder

Conclusion : exercice pour améliorer le bien-être

Pense à une situation dans laquelle tu t'es senti(e) mal ou où tu as même regretté ton comportement.

Note les émotions que tu as ressenties à ce moment-là.

- Comment te parles-tu lorsque quelque chose ne fonctionne pas ou que tu constates une faiblesse chez toi ?

- Imagine maintenant que tu es ton meilleur ami ou ta meilleure amie, qui te soutient dans cette situation. Comment te traite-t-il ou te traite-t-elle ? Y a-t-il une différence ?

- Quels aspects de ta vie critiques-tu le plus ?

Questions?



Points à retenir



