

Cours 13

**Psychologie, santé mentale
et burnout**

Objectifs pédagogiques du cours

À l'issue de ce cours, l'étudiant sera capable de :

- Identifier les principaux troubles de santé mentale chez le sportif (stress chronique, burnout, dépression, anxiété, addictions).
- Reconnaître les signes précurseurs du burnout et de la détresse psychologique.
- Comprendre l'impact de la pression compétitive et des facteurs environnementaux.
- Mettre en œuvre des stratégies de prévention et de soutien (écoute, orientation vers un psychologue du sport).
- Adapter sa posture d'entraîneur pour favoriser un climat psychologique sain et une performance durable.

Introduction :

Longtemps négligée au profit de la physiologie ou de la traumatologie, la santé mentale du sportif est aujourd'hui reconnue comme un facteur clé de la performance et de la prévention des blessures. Les athlètes sont exposés à des pressions intenses : résultats, sélection, blessure, image corporelle, réseaux sociaux, séparation familiale, etc.

Les troubles psychiques sont fréquents :

- **Prévalence** : environ 15-30 % des sportifs de haut niveau souffrent d'un trouble psychique significatif (anxiété, dépression, burnout) à un moment de leur carrière.
- **Burnout** : 5-10 % chez les sportifs d'endurance et de sports collectifs.

L'entraîneur, par sa proximité quotidienne, est en première ligne pour détecter, soutenir et orienter. Il n'est pas psychologue, mais il peut créer un environnement protecteur.

1. Stress et anxiété dans le sport

1.1 Définitions

Concept	Définition	Exemple chez le sportif
Stress	Réponse de l'organisme à une demande perçue comme dépassant les ressources	Avant une compétition importante, tension physique et mentale
Anxiété	Émotion diffuse d'inquiétude, d'appréhension, avec composante cognitive (pensées négatives) et somatique (tension musculaire, tachycardie)	Se réveiller la nuit avant une finale, ruminer les erreurs possibles

Stress aigu	Réaction ponctuelle, réversible	Juste avant un penalty décisif
Stress chronique	Exposition prolongée, récupération	sans Pression de résultats pendant toute une saison

1.2 Loi de Yerkes-Dodson (relation stress / performance)

- Stress optimal (zone d'activation modérée) : meilleure performance, vigilance accrue.
- Sous-stress : manque de motivation, apathie.
- Hyperstress : anxiété excessive, blocage, erreurs, baisse de performance, risque de blessure.

Application pour l'entraîneur : chercher à placer l'athlète dans sa zone optimale – ni sous-sollicité (ennui) ni sur-sollicité (panique).

1.3 Signes d'anxiété excessive à repérer

Catégorie	Signes
Physiques	Tachycardie au repos, sueurs, tremblements, nausées, insomnie, tension musculaire
Comportementaux	Évitement de l'entraînement, retards, isolement, comportements rituels excessifs
Cognitifs	Pensées catastrophiques, difficultés de concentration, ruminations, peur de l'échec
Émotionnels	Irritabilité, tristesse, sensation de danger imminent

1.4 Stratégies de gestion du stress (à partager avec les athlètes)

- Respiration contrôlée (cohérence cardiaque : 5 s inspir, 5 s expir, 5 minutes).
- Visualisation positive : répétition mentale de la réussite.
- Relaxation musculaire progressive (Jacobson).
- Discours interne rationnel : remplacer "il faut que je gagne" par "je vais faire de mon mieux".
- Routines de préparation (rituels rassurants).

Rôle de l'entraîneur : ne pas ajouter de pression inutile ("tu dois absolument gagner"). Valoriser l'effort, les progrès et le processus plutôt que le seul résultat.

2. Burnout du sportif

2.1 Définition (consensus international)

- Le burnout est un syndrome d'épuisement physique et émotionnel lié à l'entraînement et à la compétition, caractérisé par :
- Épuisement émotionnel et physique (fatigue persistante, manque d'énergie).
- Dépersonnalisation / désengagement (cynisme envers le sport, perte d'enthousiasme).
- Sentiment de faible accomplissement personnel (baisse d'estime de soi, impression de ne plus progresser).

2.2 Facteurs de risque

Facteurs personnels	Facteurs environnementaux
Perfectionnisme excessif	Pression élevée des résultats
Faible estime de soi	Manque de soutien social (coach, famille)
Monotraitement (un seul sport sans diversification)	Charge d'entraînement excessive sans récupération
Antécédents de blessures répétées	Conflit avec l'entraîneur ou coéquipiers
Jeune âge (moins de résilience)	Sentiment de manque de contrôle sur le programme

2.3 Signes d'alerte du burnout (à surveiller)

Phase précoce (réversible) :

- Fatigue matinale malgré sommeil suffisant.
- Baisse de motivation pour les séances habituellement appréciées.
- Irritabilité, sautes d'humeur.
- Petites blessures à répétition.

Phase avancée (nécessité d'intervention) :

- Évitement actif de l'entraînement (absentéisme, retards).
- Détérioration des relations avec coéquipiers/coach.
- Baisse de performance persistante malgré effort.
- Troubles du sommeil (insomnie, réveils précoces).
- Symptômes dépressifs associés.

2.4 Prévention du burnout – rôle de l'entraîneur

Mesure	Exemple
Planifier des périodes de récupération	Semaines de décharge, coupures totales (vacances)
Varié les contenus	Éviter la monotonie, intégrer des jeux, d'autres sports
Impliquer l'athlète	Lui donner des choix (objectifs, organisation)
Surveiller les signes précoces	Questionnaire de récupération, entretien régulier
Créer un climat de confiance	Tolérance à l'erreur, écoute sans jugement
Promouvoir l'équilibre de vie	Amis, famille, hobbies hors sport

Si le burnout est installé : réduction majeure de la charge, consultation d'un psychologue du sport, parfois arrêt temporaire.

3. Dépression chez le sportif

3.1 Spécificités

- La dépression est plus fréquente chez les sportifs que dans la population générale ? Les données sont variables, mais la prévalence est élevée (10-30 % selon les études). Particularités :
- Les signes physiques (fatigue, perte d'énergie, troubles du sommeil) sont parfois attribués à tort au surentraînement.
- Un sportif dépressif peut masquer sa souffrance par une hyperactivité paradoxale.
- Post-blessure : période à risque élevé (isolement, perte d'identité, douleur chronique).

3.2 Signes évocateurs

Catégorie	Signes
Humeur	Tristesse persistante, irritabilité, sentiment de vide
Cognitifs	Pessimisme, dévalorisation, idées noires (à prendre au sérieux)
Comportementaux	Retrait social, abandon des activités plaisantes, négligence de soi
Physiques	Fatigue extrême, variation d'appétit/poids, lenteur psychomotrice

3.3 Que faire en tant qu'entraîneur ?

- Ne pas banaliser.
- Engager une conversation privée.
- Orienter vers le médecin. Le médecin évaluera et proposera une prise en charge (psychothérapie, antidépresseurs si nécessaire).
- Adapter l'entraînement : réduire la charge, éviter les sanctions, maintenir un lien.
- Ne pas laisser seul : informer discrètement le staff médical, les proches.

4. Addictions chez le sportif

4.1 Types d'addictions spécifiques au milieu sportif

Addiction	Mécanisme	Signes
Addiction à l'entraînement (exercice dependence)	Recherche de la sensation de bien-être via l'effort, besoin irrésistible malgré blessures ou épuisement	S'entraîne même malade ou blessé ; anxiété si séance manquée ; isolement social
Addiction aux substances (dopage, alcool, cannabis, médicaments)	Soulagement de l'anxiété, amélioration artificielle de la performance, ou gestion de la douleur	Modification comportementale, achat de substances, irritable si privation
Troubles alimentaires avec addiction (orthorexie, hyperphagie)	Obsession de la "pureté" alimentaire ou compulsions alimentaires	Régimes draconiennes, culpabilité après écart, isolement social

4.2 Repérage par l'entraîneur

- Entraînement malgré une blessure non guérie.
- Anxiété ou agressivité lorsqu'on propose un jour de repos.
- Utilisation visible de substances (alcool odeur, traces nasales, seringues) – attention à ne pas accuser sans preuve.
- Changement soudain de la composition corporelle (prise de muscle rapide, amaigrissement).

4.3 Conduite à tenir

Addiction	Orientation
Addiction à l'entraînement	Imposer des jours de repos, psychologue du sport, travail sur l'équilibre de vie
Addiction à l'alcool/cannabis/drogues	Médecin addictologue, soutien psychologique, contrôles antidopage
Addiction aux médicaments antidouleur	Médecin, sevrage supervisé
Addiction au dopage (psychologique + substance)	Médecin, psychiatre, programme de désintoxication, signalement antidopage

Rôle de l'entraîneur : ne pas juger, protéger la santé, orienter. Ne pas couvrir l'athlète si cela met sa vie en danger.

5. Pression compétitive et environnement toxique

5.1 Sources de pression

- **Pression interne** : perfectionnisme, peur de l'échec.
- **Pression externe** : coach exigeant, parents, fédération, sponsors, médias, réseaux sociaux.
- **Pression groupale** : coéquipiers, compétition interne.

5.2 Signes d'un environnement toxique (pour l'entraîneur)

- Humiliations ou cris fréquents.
- Menaces de déclassement ou d'exclusion.
- Comparaisons permanentes entre athlètes.
- Absence de droit à l'erreur.
- Ignorance des signes de fatigue ou de blessure.

Conséquences : anxiété chronique, burnout, troubles alimentaires, abandon du sport.

5.3 Comment l'entraîneur peut réduire la pression

Action	Exemple
Décentrer du résultat	Valoriser les progrès, l'engagement, le fair-play
Fixer des objectifs de processus	“Réussir 80% des passes” plutôt que “gagner le match”
Créer une sécurité psychologique	Accepter l'erreur comme source d'apprentissage
Former les parents (chez les jeunes)	Réunions sur les comportements à adopter
Limitier l'exposition aux réseaux sociaux	Périodes sans téléphone après défaite

6. Rôle de l'entraîneur dans la promotion de la santé mentale

6.1 Attitudes à adopter

À faire	À éviter
Être à l'écoute sans jugement	Minimiser (“ce n'est rien”)
Normaliser la parole sur la santé mentale	Stigmatiser (“t'es faible mentalement”)
Proposer des ressources (psychologue du sport)	Ignorer les signes
Ajuster les objectifs et la charge	Forcer malgré la détresse
Montrer l'exemple (gérer son propre stress)	Ajouter sa propre pression

6.2 Mise en place d'un suivi psychologique préventif

- Entretien individuel régulier (15-20 min toutes les 2-4 semaines) sur le moral, le stress, la récupération.
- Utilisation d'un questionnaire simple (ex. échelle d'anxiété et de bien-être).
- Créer un climat de confiance : l'athlète doit savoir que parler de ses difficultés n'entraînera pas de sanction ou de mise à l'écart.

6.3 Quand orienter vers un psychologue du sport ?

- Si les symptômes persistent malgré des adaptations.
- En post-blessure systématiquement (prévention dépression).
- Après un échec retentissant.
- En cas de trouble du comportement alimentaire, addiction, burnout.
- À la demande de l'athlète (normaliser cette démarche).

Points clés à retenir

- ✓ **Stress et anxiété** : normaux à faible dose, pathologiques quand ils altèrent la performance et la qualité de vie. L'entraîneur aide à réguler par le discours et les techniques de relaxation.
- ✓ **Burnout** : épuisement + désengagement + faible accomplissement. Prévention par la périodisation, la variété, le soutien.
- ✓ **Dépression** : fréquente, surtout post-blessure. Ne pas banaliser. Orienter vers un médecin. Propos suicidaires = urgence.
- ✓ **Addictions** : addiction à l'entraînement, substances, etc. Signes : entraînement malgré blessure, irritabilité si repos.
- ✓ **Pression compétitive** : à gérer en valorisant le processus, en acceptant l'erreur, en formant l'entourage.
- ✓ L'entraîneur n'est pas un psychologue mais il doit écouter, orienter et créer un climat sain.

Annexe : Fiche – Questionnaires de repérage rapide (pour entraîneur)

Échelle de bien-être (WHO-5, version courte)

Sur les 14 derniers jours, à quelle fréquence... (0 = jamais, 5 = tout le temps)

Je me suis senti joyeux et de bonne humeur.

Je me suis senti calme et détendu.

Je me suis senti actif et dynamique.

Je me suis réveillé frais et reposé.

Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes.

Score brut (0-25) ; score $\times 4 = 0-100$. Si < 50 ou baisse rapide \rightarrow alerte santé mentale.

Questionnaire simple (à poser en entretien)

“Comment évalues-tu ton niveau de stress en ce moment (0-10) ?”

“As-tu envie de t’entraîner ?”

“Comment est ton sommeil ?”

“As-tu des pensées négatives qui reviennent ?”