

Les stress chez les athlètes

DR GUILLOT ANAÏS

Qui suis-je ?
Et pourquoi suis-je
passionnée par la
santé mentale
dans le monde du
sport?

MEDECIN

- Centre Hospitalier Universitaire de Grenoble
- Fédération Française de Ski

DIPLOMEE EN PREPARATION MENTALE

- DU de Préparation Mentale de l'Université de Clermont-Ferrand
- Académie de la Haute performance

ATHLETE ELITE

- Athlétisme
- Trail - team trail Adidas Terrex

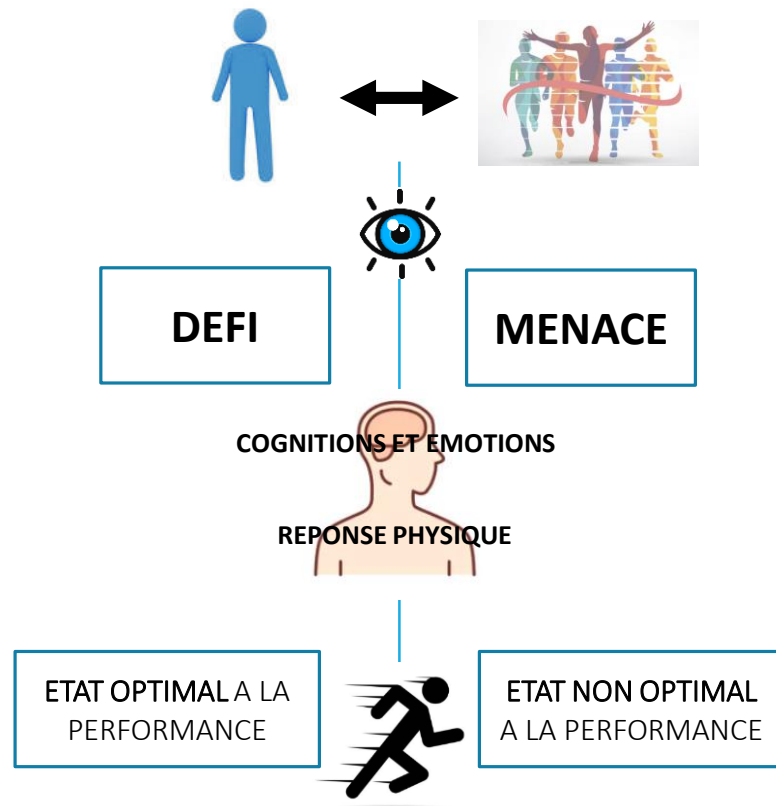
De quel stress parle t'on ?

- Le stress de la performance : **la théorie des états de défi et de menace** ou l'explication du « bon » et du « mauvais » stress
- Comment cette théorie permet de comprendre la prise en charge globale / les **différents niveau de prise en charge du stress** des athlètes

La théorie des états de défi et de menace

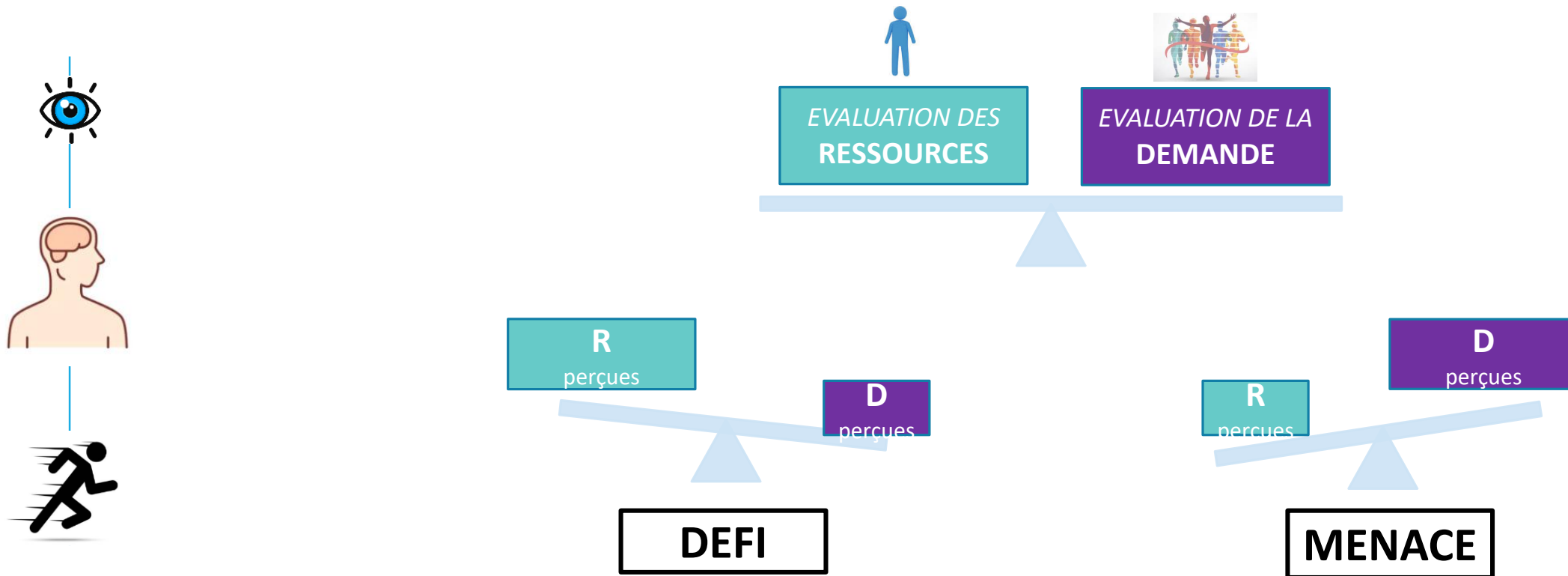
OU L'EXPLICATION AU « BON » ET AU « MAUVAIS » STRESS

La théorie des états de défi et de menace

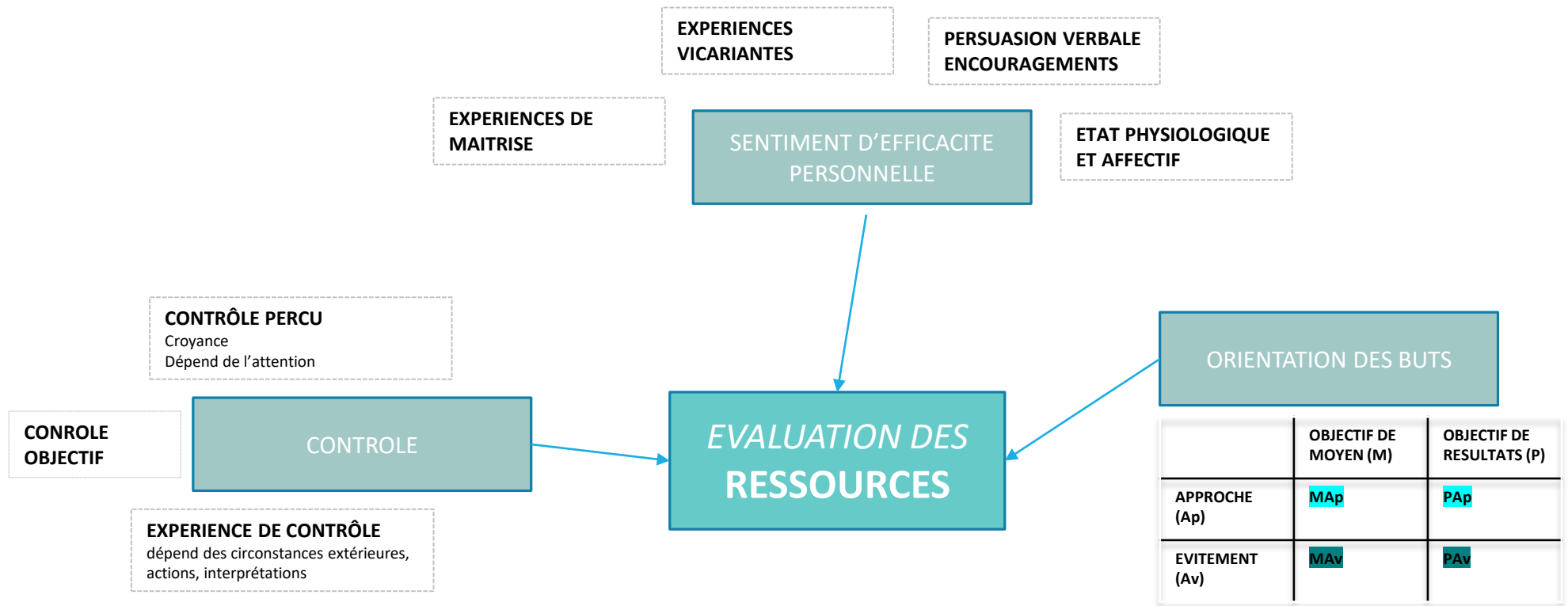
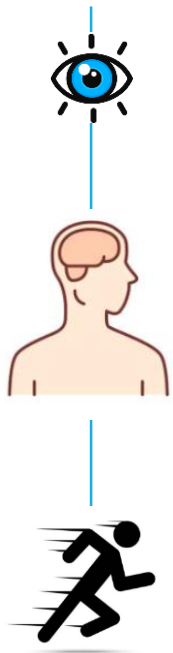


- Comment l'athlète **évalue** si la situation de compétition est un DEFI ou une MENACE ?
- Quelles sont **les réponses psychologiques et physiologiques** propre à chaque état ?
- Comment ces changements émotionnels et physiologiques impactent ils la **performance** ?

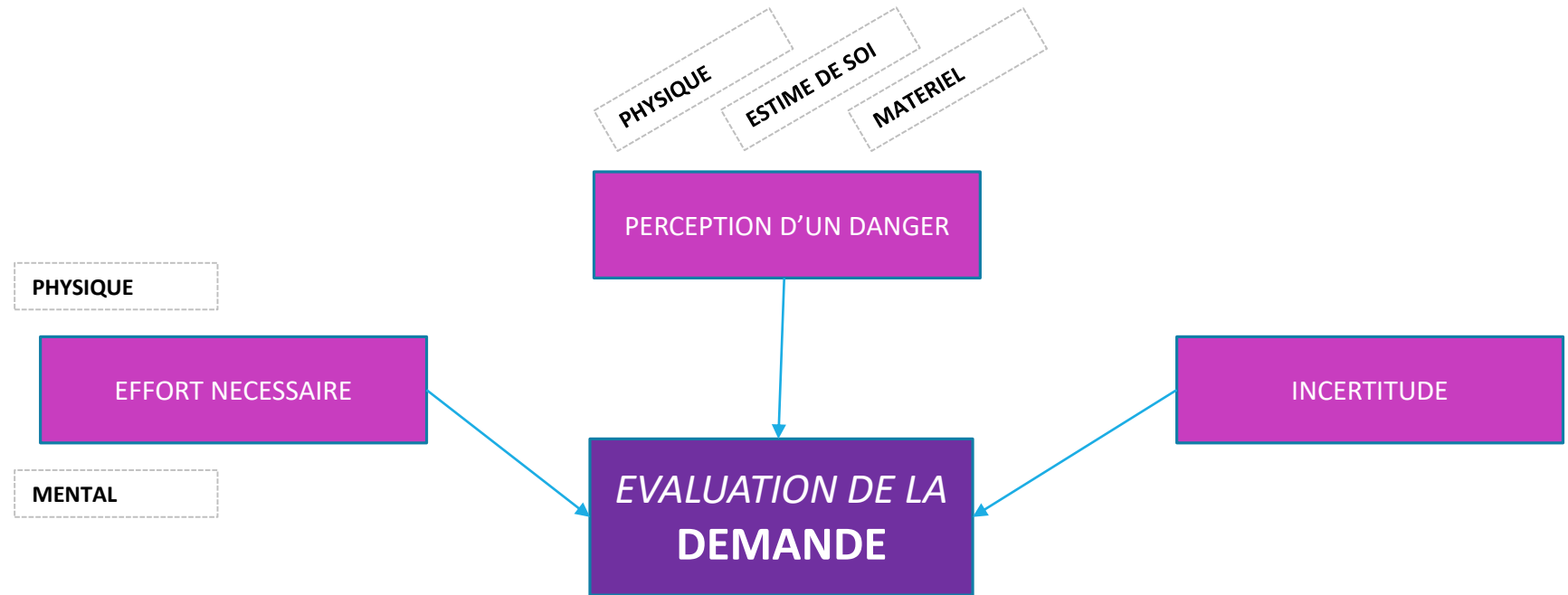
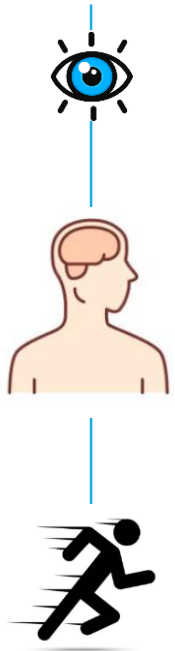
La théorie des états de défi et de menace



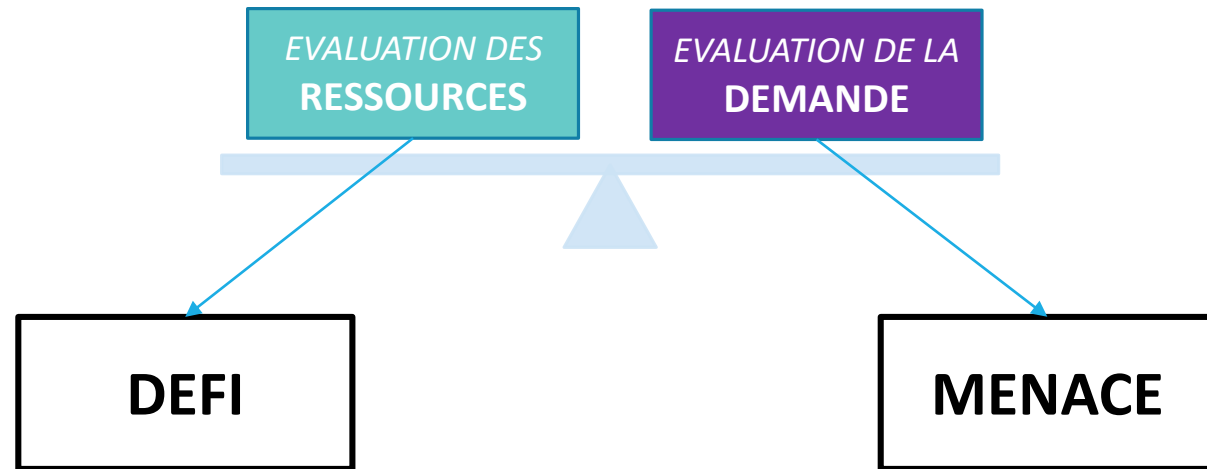
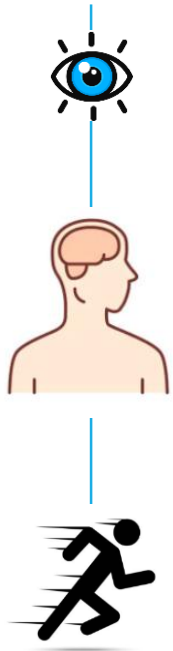
La théorie des états de défi et de menace



La théorie des états de défi et de menace



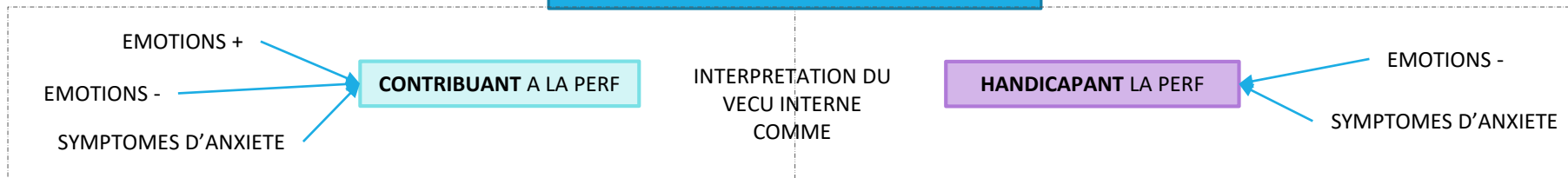
La théorie des états de défi et de menace



DEFI

MENACE

REPONSE EMOTIONNELLE



REPONSE NEUROENDOCRINE

DANS L'HEURE AVANT L'EFFORT

OCYTOCINE

CORTISOL

AU MOMENT DE L'EFFORT

**ADRENALINE
NORADRENALINE**

REPONSE PERIPHERIQUE

HR ↑
TPR ↓
CO ↑

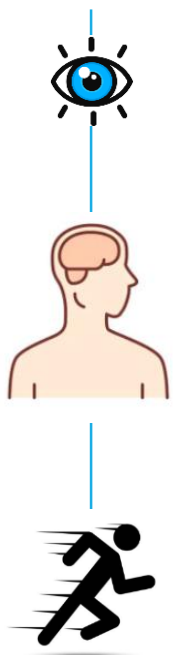


**GLUCOSE
circulant**

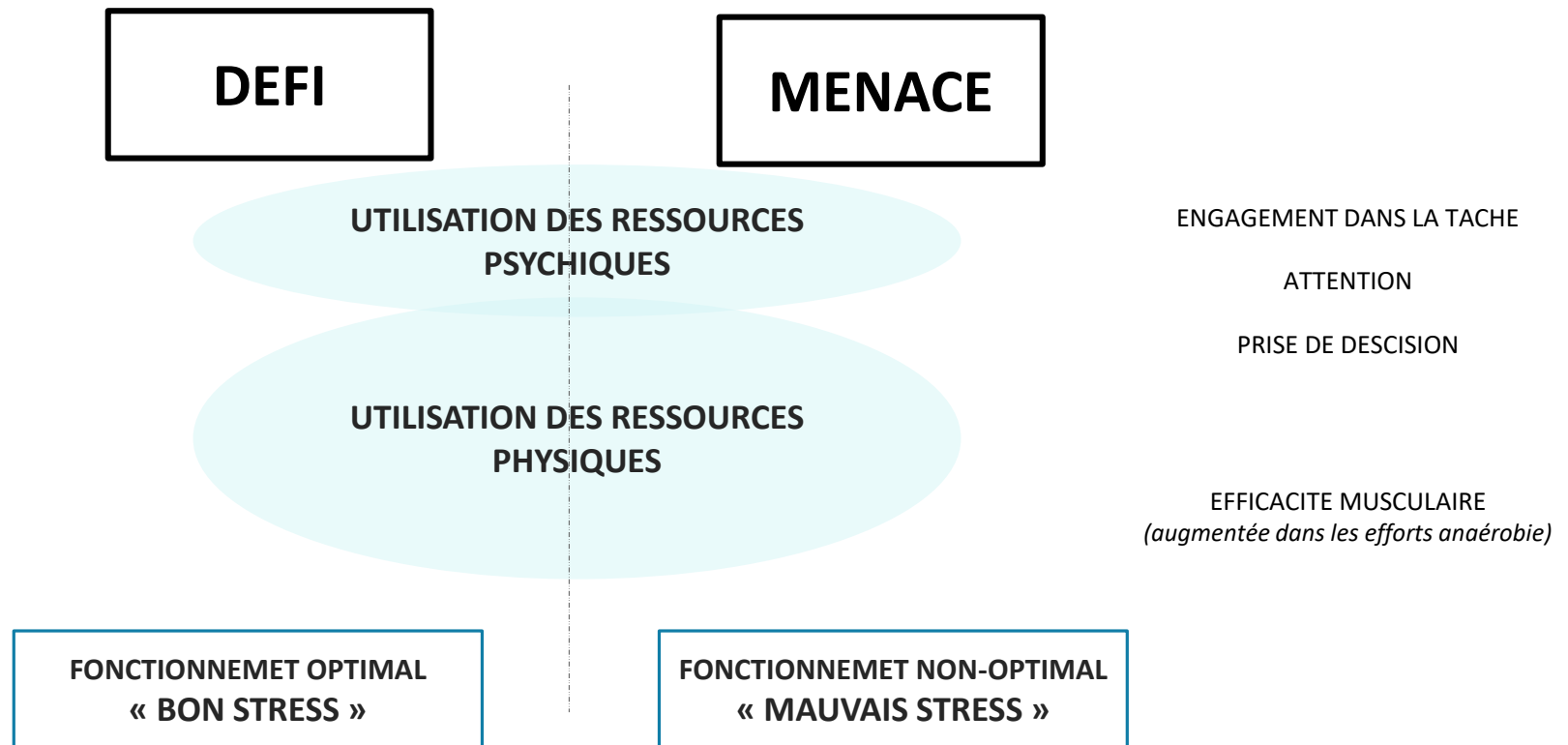
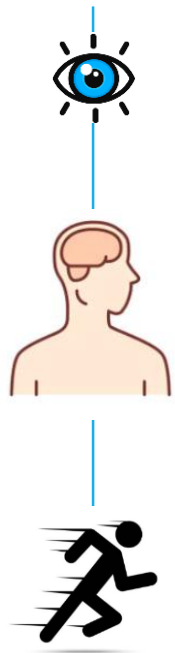
**ACIDE GRAS L.
circulant**



HR ↑
TPR ↑
CO ↓



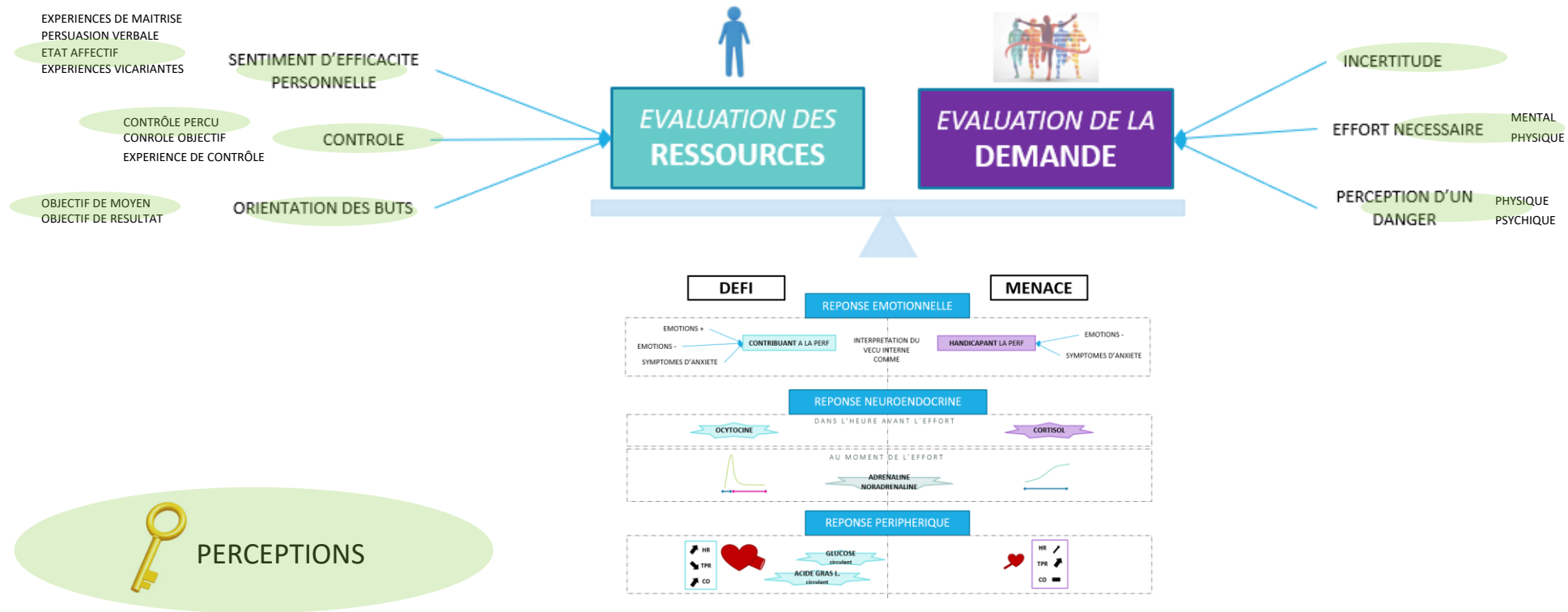
La théorie des états de défi et de menace



Application de la TCTSA dans la prise en charge « psy » des athlètes

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES PRISES EN CHARGE DU MENTAL

La prise en charge « psy » des athlètes



La prise en charge « psy » des athlètes



La prise en charge « psy » des athlètes

MEDECIN PSYCHIATRE	Diplôme d'état de docteur en médecine Diagnostiques et traitements Soins remboursés	MEDECIN DU SPORT
PSYCHOLOGUE	Diplômes reconnus par l'Etat Soins +/- remboursés	KINESITHERAPEUTE
PSYCHOTHERAPEUTE, PREPARATEUR MENTAL, COACH	Formations délivrées par des organismes privés Soins non remboursés	OSTEOPATHE, KINESIOLOGUE, MICRONUTRITIONNISTE

Spécificités de la prise en charge psychiatrique



La prise en charge « psy » des athlètes

LA PRISE EN CHARGE PSYCHIATRIQUE

Pas de différence statistiquement significative dans la prévalence des maladies mentales entre les athlètes élités et la population générale

SAUF pour les TCA prévalence **X 3** chez les athlètes élités vs population générale



ATHLETES A RISQUE

- blessures musculo-squelettiques sévères
- multiples chirurgies
- baisse de performance sportive
- perfectionnisme inadapté



PERIODES A RISQUE



Blessures



Arrêt de carrière



Compétitions importantes

La prise en charge « psy » des athlètes

LES SYMPTOMES DEPRESSIFS CHEZ LES ATHLETES

Prévalence des épisodes dépressifs caractérisés sur une année : 10 %

	SYNDROME DEPRESSIF	SYNDROME DE SURENTRAINEMENT
<i>Définition</i>	Tristesse de l'humeur > 2 semaine avec altération du fonctionnement	Baisse de performance prolongée > 2 mois malgré un repos suffisant
<i>Baisse de performance</i>	Sociale, cognitive, travail	Sportive
<i>Réduction ou arrêt de l'activité physique</i>	Aggravation de l'humeur par perte de l'effet antidépresseur de l'activité physique	Amélioration de l'humeur

La prise en charge « psy » des athlètes

LES SYMPTOMES ANXIEUX CHEZ LES ATHLETES

Prévalence des troubles anxieux sur
l'année écoulée : 20 %

Trouble anxieux généralisé	10 %
Trouble : anxiété sociale	3 %
Trouble panique	2 %
Trouble agoraphobie	1 %
Trouble panique	3 %
Etat de stress post-traumatique	1 %



Traits de **PERSONNALITE CLUSTER C**
obsessionnel / évitante / dépendante



STRESS AIGU
De façon répétée via les compétitions



STRESS CHRONIQUE

- Organisationnel (stages / voyage)
- Sélection / rapports avec la fédération
- Financier (primes / sponsors)
- Equilibre avec la vie personnelle
- Exposition médiatique

La prise en charge « psy » des athlètes

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE CHEZ LES ATHLETES

Prévalence des TCA 15 % chez les SHN
3 FOIS PLUS QU'EN POPULATION GENERALE

➤ TYPE DE SPORT

- sport à visée ESTHÉTIQUE
- sport à CATÉGORIE DE POIDS
- sport avec lutte contre la GRAVITÉ
- sport avec importance du RAPPORT POIDS / PUISSANCE

➤ AGE DE DEBUT DE LA PRATIQUE HN

➤ NIVEAU DE PRATIQUE



Perturbations **significatives et durables** de la prise alimentaire qui s'accompagne d'une **souffrance**



Avec une **estime de soi** disproportionnellement **dépendante du poids**.



Souvent accompagné **altération de la perception de son apparence**.



Avec un **retentissement délétère** physique, psychologique ou social.

Spécificités de la prise en charge psychologique



La prise en charge « psy » des athlètes

LA PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

Les **Thérapies Cognitives et Comportementales** sont les thérapies dont l'efficacité a été la plus scientifiquement prouvée.

Le meilleur facteur prédictif de l'efficacité d'une thérapie : que l'athlète ait le sentiment **d'être accompagné par la bonne personne.**

➤ **Spécificité de l'accompagnement**

- Flexibilité dans les horaires
- Téléconsultation

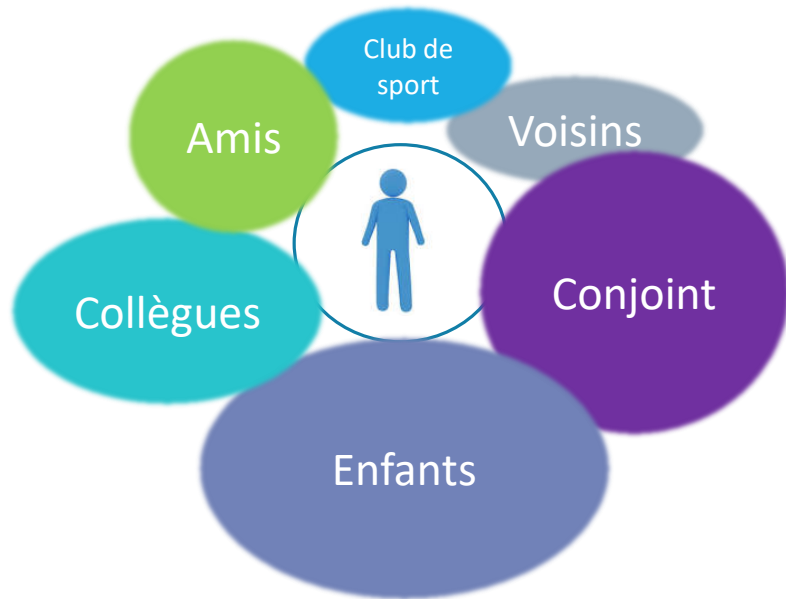
➤ **Spécificité des athlètes**

- Compétences et caractéristiques de personnalité (notamment la discipline) qui font d'eux des particulièrement bons candidats à la psychothérapie
- Forte capacité au changement / remise en question

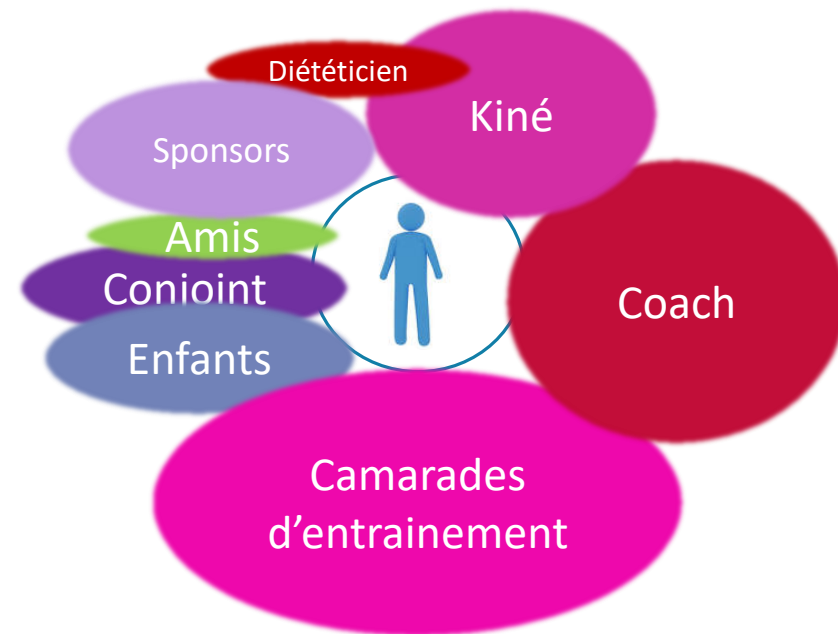
La prise en charge « psy » des athlètes

LA PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

SPECIFICITE DE L'UNIVERS DES ATHLETES ELITES



SEPARATION

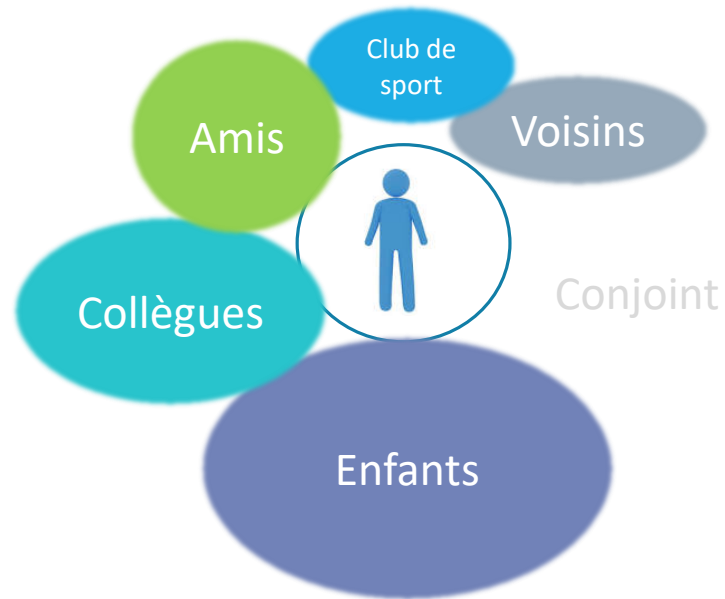


FIN DE CARRIERE

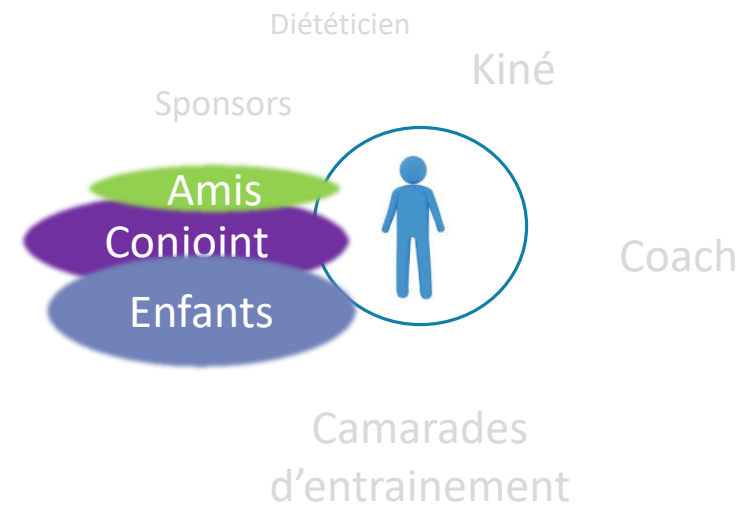
La prise en charge « psy » des athlètes

LA PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

SEPARATION



FIN DE CARRIERE

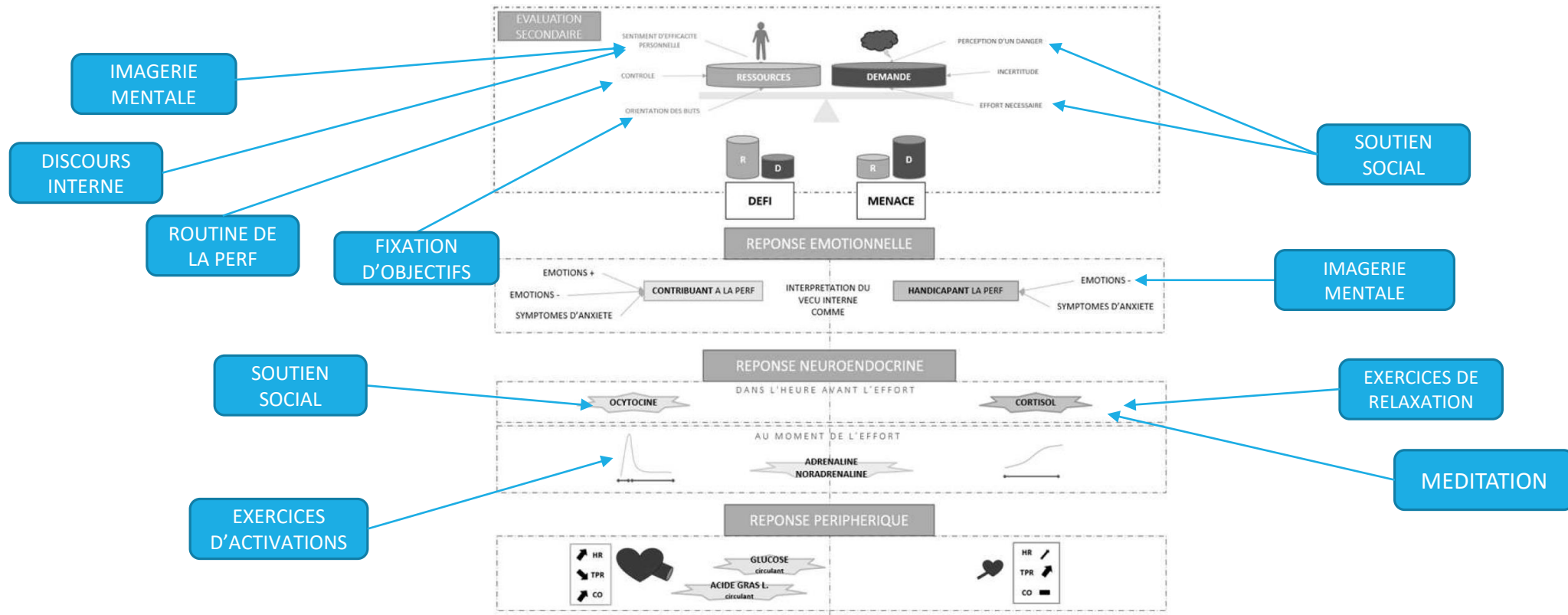


Spécificités de la prise en charge en préparation mentale



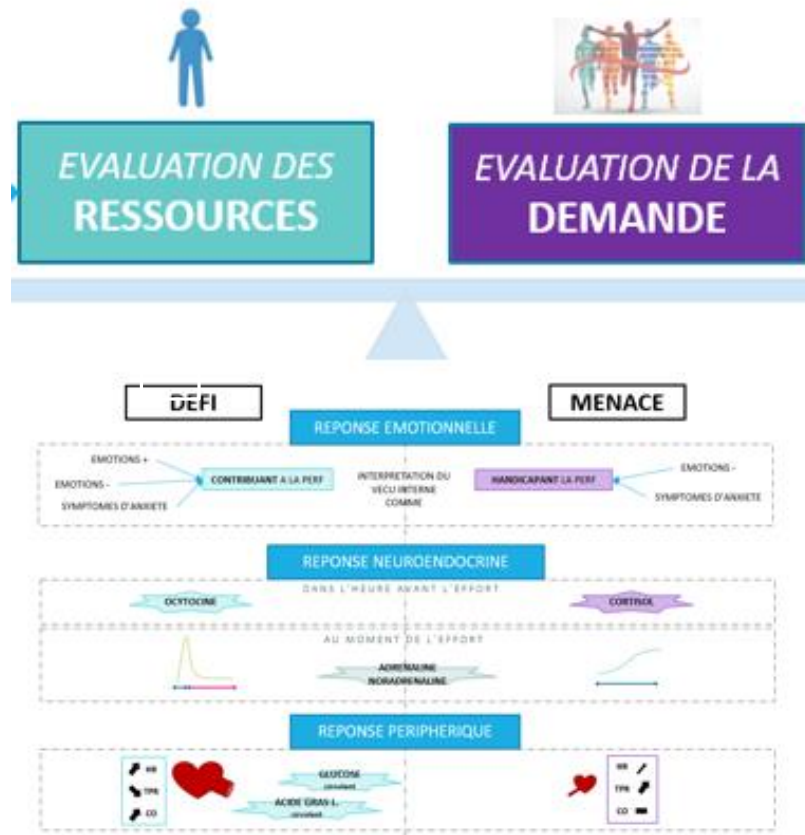
La prise en charge « psy » des athlètes

LA PREPARATION MENTALE



En résumé...

La prise en charge « psy » des athlètes



OUTILS D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

ETAT DE BIEN ETRE / ACCEPTATION DE SOI

PRISE EN CHARGE DES MALADIES MENTALES

Merci pour votre
attention

Des questions ?



Sources

➤ THEORIE DES ETATS DE DEFI ET DE MENACE

- Jones, Marc, Meijen, Carla, McCarthy, Paul Joseph and Sheffield, David(2009)'A Theory of Challenge and Threat States in Athletes', *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2:2,161 — 180
- Meijen C, Turner M, Jones MV, Sheffield D, McCarthy P. A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. *Front Psychol*. 2020 Feb 6;11:126. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00126.
- Turner MJ, Jones MV, Sheffield D, Barker JB, Coffee P. Manipulating cardiovascular indices of challenge and threat using resource appraisals. *Int J Psychophysiol*. 2014 Oct; 94(1):9-18

➤ SANTE MENTALE CHEZ LES ATHLETES

- Reardon CL, Hainline B, Aron CM, et al, *Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)*, *British Journal of Sports Medicine* 2019; 53:667-699
- *EDN Référentiel de Psychiatrie et addictologie (4e édition conforme à la R2C)*, avril 2024, ISBN : 978-2-86906-929-9