

Quels sont les facteurs de vulnérabilité pour la santé mentale de l'athlète féminine et comment y remédier ?

Laurence Chappuis, Mélanie Hindi, Maayke van der Pluijm

Divers facteurs tels que la pression de performance, le perfectionnisme, ou encore les réseaux sociaux peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale de l'athlète. Ces conseils peuvent t'aider à gérer ces contraintes.

Conflit de rôles vie privée – vie d'athlète

Les attentes différentes de la société, de ton entourage privé et sportif peuvent déclencher des conflits de rôles qui constituent un risque de stress accru.

→ Inspire-toi de modèles et parle suffisamment tôt avec ton entourage de l'organisation de la famille et du sport (planification familiale et planification de carrière).



Inégalité financière

Le fait de savoir qu'il existe une inégalité financière (prix, sponsors, etc.) par rapport à d'autres athlètes peut entraîner une charge mentale et du stress.

→ Négocie tes contrats avec confiance, demande conseil à ton entourage ou exige des explications quant aux différences que tu considères comme injustes.



Cycle menstruel

Le cycle menstruel est susceptible d'influencer les athlètes sur le plan psychique et physique. Cela peut provoquer du stress ou des sautes d'humeur.

→ Parles-en à ton entourage et adapte ton entraînement et ton alimentation à ta physiologie.



Compétitivité

Une éventuelle tendance à accorder plus d'importance aux progrès personnels plutôt qu'aux résultats diminue la compétitivité et constitue un risque de fin de carrière prématurée.

→ Définis des objectifs clairs de progression individuelle (meilleurs temps, buts, etc.) et fixe-toi, en plus de ces objectifs mesurables, des objectifs en termes de résultats (classement, sélections, etc.).



Surévaluation de l'opinion des autres

Une grande sensibilité à l'opinion d'autres personnes augmente le risque d'insatisfaction vis-à-vis de son propre corps, peut provoquer des troubles alimentaires et a des effets négatifs sur la santé et la performance.

→ Remets en question les motivations et les déclarations d'autres personnes et développe ton propre esprit critique. Si nécessaire, demande de l'aide à des spécialistes.



Dépression, anxiété, burnout

Une vulnérabilité importante à ces difficultés psychologiques existe chez les athlètes élite. Elles ont un effet négatif sur la performance et augmentent le risque de blessure.

→ Prête attention aux signaux d'alarme (épuisement, troubles du sommeil, irritabilité) et demande de l'aide à des spécialistes.



Perfectionnisme

Un perfectionnisme dysfonctionnel augmente le risque de stress et d'anxiété supplémentaires.

→ Identifie le perfectionnisme lié à des objectifs irréalisables et exerce-toi à lâcher prise (par ex. avec la méditation, la préparation mentale, etc.).



Gestion émotionnelle

Le sport est marqué par des hauts et des bas et les réactions émotionnelles fortes qui en découlent marquent ton quotidien. Cela engendre un fort besoin de rechercher du soutien social, surtout chez les femmes.

→ Communique tes émotions, tes besoins personnels et exprime tes attentes.

