

# SMHRT-1

L'outil de reconnaissance de la santé mentale dans le sport

(SMHRT-1) du Comité International Olympique

DEVELOPPÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ MENTALE (MHWG) DU CIO



La tristesse, la colère, le stress, l'irritabilité et l'anxiété sont des éléments normaux de l'expérience humaine ; toutefois, si ces problèmes persistent pendant de longues périodes ou ont un impact important sur la carrière sportive ou la vie quotidienne d'une personne, cela peut indiquer que l'athlète souffre d'un problème de santé mentale. Les problèmes de santé mentale étant fréquents chez les athlètes élite, il reste essentiel de les identifier le plus tôt possible afin d'orienter l'athlète en temps utile vers une prise en charge et / ou un traitement pour d'éventuels problèmes de santé mentale.

L'outil de reconnaissance de la santé mentale dans le sport (SMHRT-1) du Comité International Olympique (CIO) peut être utilisé par les athlètes, les entraîneurs, les membres de la famille et tous les autres membres de l'entourage de l'athlète pour reconnaître les problèmes de santé mentale, mais pas pour les diagnostiquer. Le SMHRT-1 présente une liste d'expériences de l'athlète (pensées, émotions, comportements, changements physiques) qui pourraient être des signes de problèmes de santé mentale. Si un·e athlète rapporte et / ou présente ces expériences et qu'elles sont significatives et / ou persistantes, vous avez un rôle important à jouer en encourageant l'athlète à obtenir le soutien nécessaire le plus tôt possible.

Le SMHRT-1 dans sa forme actuelle peut être librement copié pour être distribué aux individus, équipes, groupes et organisations. Toute révision nécessite l'approbation spécifique du MHWG du CIO, tandis que toute traduction doit être signalée au MHWG du CIO. Le SMHRT-1 ne doit pas être rebaptisé ou vendu à des fins commerciales.

## Expériences communes des problèmes de santé mentale

1

Pensées :

Autocritique excessive, faible estime de soi, pessimisme, désespoir, problèmes de concentration et de mémoire.

Émotions :

Irritabilité, colère, sautes d'humeur, tristesse, déception extrême dont on ne peut se défaire, dépression, solitude, vide, manque de passion et d'objectifs, manque de motivation.

Comportements :

Agressivité, mise en retrait des autres / ne pas sortir autant, être beaucoup plus calme que d'habitude, baisse inattendue des performances (par exemple, dans le sport, à l'école, au travail).

Changements physiques :

Baisse d'énergie, mauvais sommeil, changements d'appétit, changements de poids et d'apparence, signes physiques de dommages causés par soi-même ou par d'autres, y compris coupures et bleus, signes d'abus d'alcool ou d'autres substances (par exemple, tremblements, yeux injectés de sang, changement de la taille des pupilles, odeur caractéristique de la marijuana ou de l'alcool, coordination ralentie ou médiocre, blessures ou arrestations après consommation).

## Drapeaux rouges

**Si un·e athlète (ou vous) ressent ou observe l'un des éléments suivants, demandez une aide immédiate.**

Commentaires relatifs au fait de se faire du mal ou de faire du mal aux autres.

Parler d'un sentiment de désespoir ou d'accablant tel que vous ne pouvez pas fonctionner normalement.

Changements importants de poids.

Autres comportements, émotions et apparences très inhabituels.

Un épisode de peur soudaine et accablante accompagné de symptômes physiques marqués, comme la transpiration ou l'essoufflement, qui n'a jamais été vécu auparavant ou qui est différent des épisodes précédents (il peut s'agir d'une attaque de panique ou d'un autre problème médical).

## Que faire en cas de problèmes de santé mentale ?

2

Si vous observez des problèmes de santé mentale chez un·e athlète, considérez les points suivants (en fonction de votre rôle) :

- Permettez à l'athlète de raconter son histoire.
- Ne portez pas de jugement et soyez compréhensif·ve (par exemple, avec des déclarations simples comme "Je suis désolé·e que tu te sentes comme ça ; je suis content que tu m'en aies parlé").
- Sachez quelles sont les ressources disponibles et encouragez la recherche d'aide.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous lorsque vous aidez un·e athlète ayant des problèmes de santé mentale.

- Examinez les ajustements à apporter à votre approche d'entraînement pour favoriser la santé mentale d'un·e athlète tout en maintenant ou en créant un environnement positif (par exemple, en reconnaissant la nécessité d'un commentaire positif, d'encouragements et d'un juste équilibre entre stimulation et soutien).
- Consultez l'équipe médicale et discutez de l'adaptation éventuelle de l'entraînement d'un·e athlète, en concertation avec votre équipe technique.

Si vous êtes personnellement confronté à des problèmes de santé mentale :

N'oubliez pas que demander de l'aide est un signe de force. Prêtez attention à ce que vous vivez. Accordez la priorité à votre santé mentale et à votre équilibre de vie. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme votre entraîneur, vos parents, un ami, un coéquipier ou une coéquipière. Soyez ouvert aux conseils et au soutien. Envisagez de demander une aide professionnelle.