

---

# Exploration des liens entre les conditions socio-environnementales et la santé mentale des sportifs de haut niveau et/ou professionnels français

Simon Valverde\*<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370) – Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance – France

<sup>2</sup>Science du sport, de la motricité et du mouvement humain (ED 566) – Université Paris Cité – France

## Résumé

### Introduction

L'approche holistique-écologique (Stambulova et al., 2024) souligne que l'environnement de développement dans lequel évoluent les sportifs peut nourrir ou dégrader leur santé mentale (Henriksen et al., 2024). Celle-ci dépend également des capacités d'adaptation des individus et des ressources auxquelles ils ont accès (Gupta et al., 2022). Cette étude explore les liens entre les conditions socio-environnementales et la santé mentale chez des sportifs de haut niveau (SHN) et/ou professionnels (PRO) français.

### Méthode

Trente sportifs issus de 22 disciplines sportives ont participé à des entretiens semi-directifs (durée moyenne : 2h20). L'échantillonnage à variation maximale reposait sur les critères suivants : âge, sexe, niveau de performance, type de contrat, statut sportif et engagement éventuel dans un double projet.

### Résultats

Six thèmes principaux ont émergé de l'analyse thématique réflexive. Quatre de ces thèmes ont été identifiés comme des composantes structurelles des conditions socio-environnementales, pouvant agir tantôt comme des facteurs de protection, tantôt comme des facteurs de risque pour la santé mentale : (1) situation socio-économique et contractuel, (2) environnement d'entraînement et climat organisationnel, (3) équilibre vie sportive, professionnelle, scolaire et familiale, et (4) culture et normes du sport.

Deux autres thèmes, ont été identifiés comme ayant un rôle modulateur : (5) les ressources psychologiques et soutiens externes (stratégies de coping, soutien social, accès aux soins ou aux aides), (6) les événements pénibles (blessures, conflits, détresse psychologique, violences, transitions difficiles).

### Discussion

---

\*Intervenant

Une dynamique explicative a émergé de ces résultats : la santé mentale semble reposer sur un équilibre instable entre les facteurs socio-environnementaux de protection ou de risque (1 à 4), les ressources disponibles (5) et l'impact d'événements déstabilisant cet équilibre (6).

Trois profils d'athlètes se sont distingués selon cette logique : Profil 1 (n = 4) : sportifs bénéficiant d'un environnement protecteur, de ressources psychologiques développées, de soutiens adaptés et peu exposés aux événements pénibles ; Profil 2 (n = 15) : sportifs confrontés à un environnement plus ambivalent, avec un équilibre entre facteurs de protection et de risque, des ressources partiellement adaptées, et une exposition modérée aux événements pénibles ; Profil 3 (n = 11) : sportifs évoluant dans un environnement à risque, disposant de peu de ressources psychologiques, de soutiens inadaptés et exposés à des événements pénibles.

Cette étude met en lumière la complexité des liens entre l'environnement de développement et la santé mentale des SHN et PRO. Elle montre que les ressources psychologiques et soutiens externes, lorsqu'ils sont accessibles et adaptés, permettent de faire face plus efficacement aux difficultés.

### Conclusions / Perspectives

Ces résultats appellent une meilleure prise en compte de l'environnement de développement dans l'étude de la santé mentale et suggèrent de développer les politiques de santé mentale des institution sportives qui favoriseraient des environnements protecteurs et un accompagnement psychologique des sportifs.

**Mots-clés :** santé mentale, conditions socio-environnementales, sportifs de haut niveau et/ou professionnels, analyse thématique réflexive, risques psychosociaux

### Références

Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology, 13*, 1003053.

Henriksen, K., Huang, Z., Bartley, J., Kenttä, G., Purcel, R., Wagstaff, C., Si, G., Ge, Y., & Schinke, R. J. (2024). The role of high-performance environments in mental health: ISSP consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2381111>

Stambulova, N., Wylleman, P., Torregrossa, M., Erpič, S. C., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., & Ramis, Y. (2024). FEPSAC position statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise, 102572*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102572>