RÉSEAU INTERNATIONAL, OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

MENTiS : favoriser une bonne santé mentale dans le sport de haut-niveau à travers l'entourage

L'INSEP collabore avec cinq autres pays européens sur un projet appelé « MENTiS » visant à favoriser la santé mentale des sportifs de haut-niveau à travers l'entourage. L'objectif est de développer et de mettre en œuvre des ressources et des outils pédagogiques mis à disposition de l'entourage et des sportifs de haut niveau (SHN) afin qu'ils soient capables d'identifier les éventuels signes de détresse psychologique.

Publié le 2 mai 2023

Les SHN, comme l'ensemble de la population, sont exposés à un risque élevé de développer des troubles de la santé mentale. Ces troubles peuvent avoir un impact négatif sur leur performance, leur santé, mais aussi être source de grandes difficultés pour leur entourage. Le but du projet MENTiS est d'abord de dresser un état des lieux relatif à cette problématique auprès des sportifs français et de leur entourage, sur leurs connaissances et perception en la matière pour pouvoir, ensuite, prévenir efficacement tout trouble mental par le biais d'outils de sensibilisation. L'entourage concerne, selon la définition du Comité international olympique (CIO), « toutes les personnes associées aux athlètes, y compris, mais sans s'y limiter, les managers, les agents, les entraîneurs, les préparateurs physiques, le personnel médical, les scientifiques, les organisations sportives, les sponsors, les avocats et toute personne promouvant la carrière sportive de l'athlète, y compris les membres de sa famille ».

Une collaboration d'envergure européenne

MENTiS est un projet financé par la Commission européenne dans le cadre de l'appel à projet Erasmus+ 2022. Il est porté par la Vrije Universiteit Brussel (Belgique), qui s'appuie sur une expertise internationale s'illustrant par la participation de Loughborough University (Angleterre), du Centre d'Alt Rendiement Esportiu de Sant Cugat del Valles et de l'Universitat Autònoma de Barcelona (Espagne), de la Swedish Sport Confederation (Suède), du Belgian Olympic and Interfederal

Committee (Belgique) et du Nederlands Olympisch Comite-Nederlandse Sport Federatie Vereniging (Pays-Bas).

Un projet ambitieux qui s'étale sur 2 ans

La première étape consiste pour les sportifs (entre 16 et 26 ans, sur liste ministérielle et de disciplines sportives olympiques, paralympique ou non) et leur entourage à répondre à un questionnaire sur leur santé mentale (sportif) et la connaissance et prise en charge de celle-ci (sportif et entourage).

Dans un second temps et grâce aux résultats de cette enquête, les équipes de recherche de l'INSEP et des établissements partenaires s'attèleront à créer dès septembre prochain des ressources et outils pédagogiques d'information sur la santé mentale et de détection des signes de détresse psychologique. Il s'agira de quiz en ligne, d'ateliers et de fiches d'information sur la santé mentale. Ils s'articuleront sur trois piliers :

1. la connaissance de la santé mentale
2. les compétences en matière de « premier secours » en santé mentale
3. les compétences en matière d' « autosoins » en santé mentale.

Dans un troisième temps, d'avril à septembre 2024, l'INSEP contribuera à l'organisation et l'animation des ateliers de sensibilisation et au déploiement et au test des premiers outils créés sur le territoire via le réseau grand INSEP. Un rapport final sera publié dans le courant de l'automne 2024.

Pour en savoir plus, vous pouvez visiter le site internet du projet ou suivre ses avancées sur twitter.