

Résumé de la conférence « Qu'est-ce que la psychologie du sport ? »



La psychologie du sport... c'est quoi?

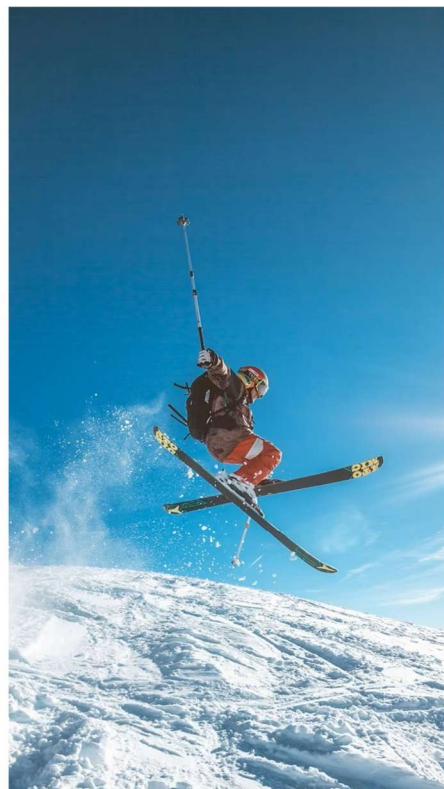
Forum des athlètes vaudois

8.10.2025

Laurence Chappuis

Psychologue du sport et psychothérapeute FSP

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP



Définition de la psychologie du sport

La psychologie du sport s'intéresse à tous les aspects psychologiques qui influencent ou sont influencés par la pratique sportive

Elle s'occupe de :

- Comprendre
- Soigner
- Prévenir
- Optimiser

Et concerne autant la performance que le bien-être

Les professions autour du.de la sportif.ve

Préparateur mental

- Aide à l'optimisation de la performance
- Travaille sur les aptitudes mentales

Psychologue du sport

- Travaille sur les aptitudes mentales
- Favorise et soigne la santé mentale

Psychothérapeute

- Apporte des soins au niveau de la santé mentale
- Aide les personnes ayant des troubles psychiques

Psychiatre

- Aide les personnes ayant des troubles psychiques
- Peut donner une médication

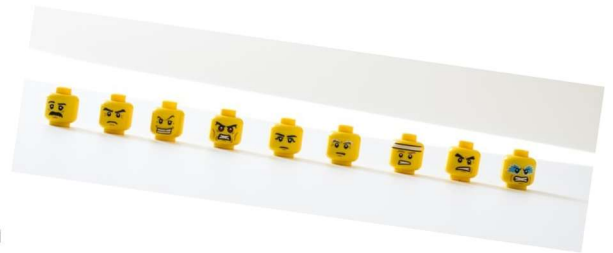
Exemples de rôles du psychologue du sport

Aider l'athlète à progresser sur le plan **mental**



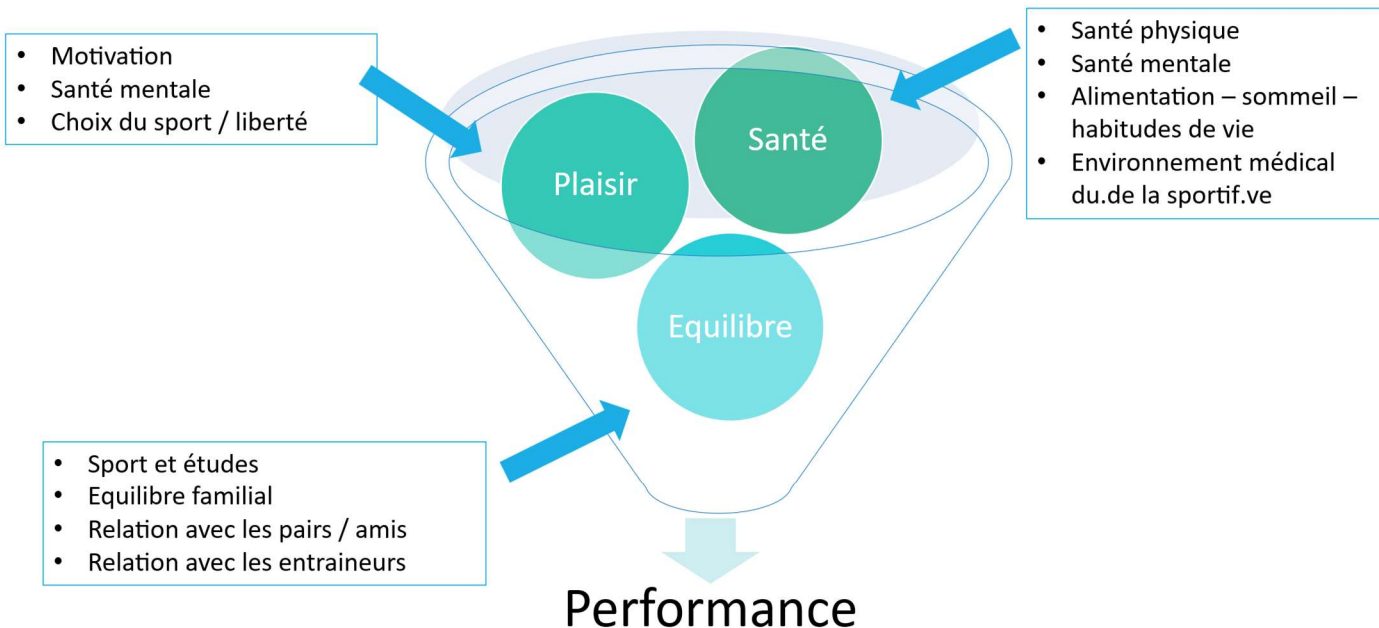
Accompagner l'athlète sur le plan psychologique en cas de **blessures**

Aider l'athlète en cas de **difficultés** psychologiques, émotionnelles ou relationnelles



Faire de la **prévention**

Travailler **l'arrêt de la carrière sportive** ou la réorientation de carrière



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

5

La santé mentale comme un continuum

La santé mentale des sportif.ve.s peut être vue comme un continuum allant de la pratique en **bonne santé** à une pratique accompagnée de **souffrances**.

L'évolution est toujours possible, tout le monde est acteur de sa santé. Parfois une aide extérieure est nécessaire.



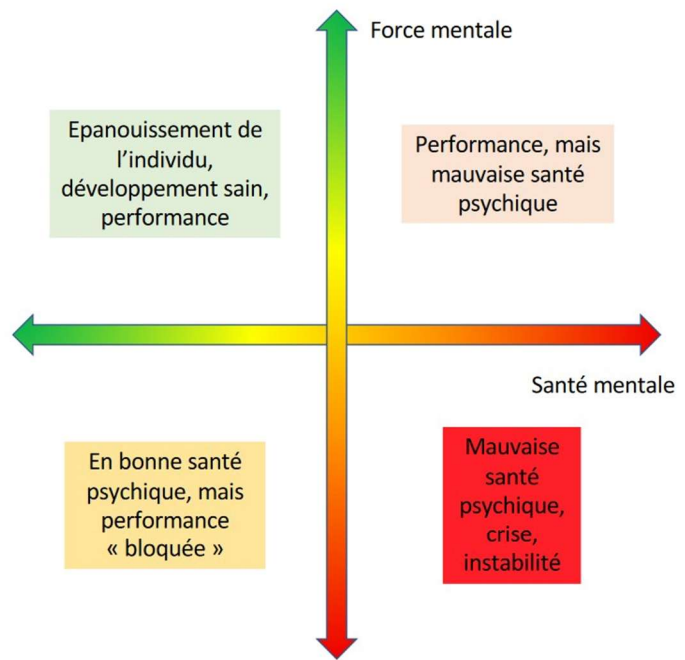
Schématisme non exhaustive et indicative

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP



A retrouver sur www.psychodusport.ch

Santé mentale de l'athlète et performance



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

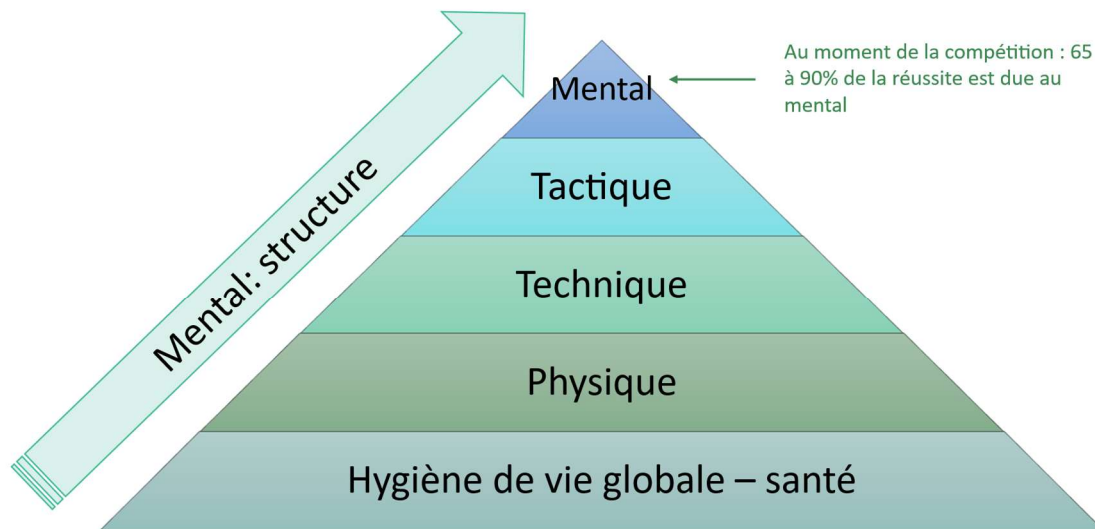
Adapté de Katharina Albertin, *Speak Albertin* 7

A retrouver sur www.psychodusport.ch



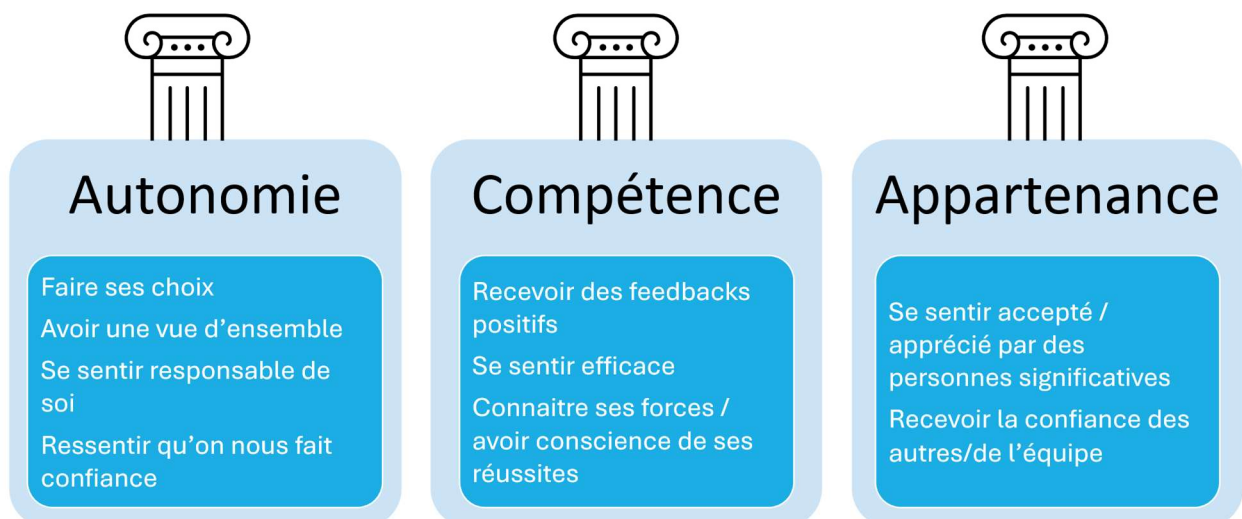
Attention aux différents endroits où du stress peut se développer. Demander de l'aide en cas de difficultés.

Pyramide de la performance



Hygiène de vie : sommeil, alimentation, récupération, équilibre / **Physique** : force et endurance / **Technique** : maîtrise des gestes, mouvements / **Tactique** : stratégie et prise de décision / **Mental** : gestion stress, émotions, sentiments, confiance, gestion de la charge mentale, réflexion, organisation, etc.

Les piliers de l'autodétermination



Référence : Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000 Jan;55(1):68-78.

Vulnérabilités – athlète féminine

- Conflits de rôles
- Compétitivité
- Inégalités financières
- Dépression, anxiété, TCA
- Perfectionnisme
- Cycle menstruel, influence sur l'humeur / les émotions
- Surévaluation de l'opinion des autres
- Gestion des émotions



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

11

A retrouver sur : https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:4c3c1f2b-01a8-469c-bedf-609d55009451/rz_SWOL_Factsheet_SS+F_Psyche_A4q_fr_low.pdf ou sur www.psychodusport.ch

Ce qui peut être travaillé en psychologie du sport



Confiance en soi

- Connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi
- Connaître ses points forts et à améliorer



Objectifs

- Résultats
- Processus



Attention et concentration

- Comprendre ce que veut dire attention et concentration
- Proposer des exercices pour les développer



Stress et émotions

- Comprendre le stress + l'identifier + le gérer
- Repérer / comprendre ses émotions et les gérer

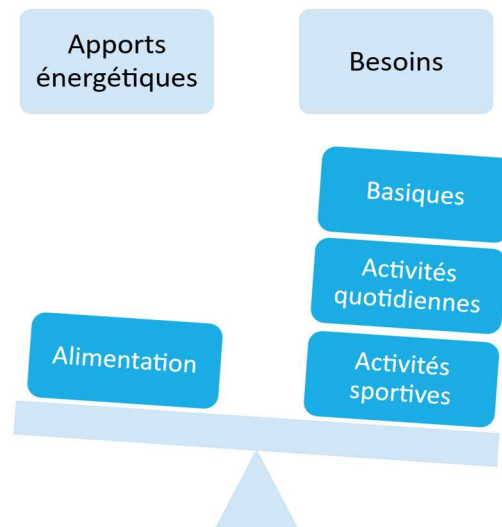
12

Exemple de troubles qui nécessitent une prise en charge (non exhaustif !)

Le REDS

Relative Energy
Deficiency in Sport

Insuffisance d'apports énergétiques provoquant de nombreux problèmes physiques, physiologiques et mentaux et altérant la performance sportive



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

27

La prise en charge doit être multidisciplinaire !

Référence: Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine 2023;57:1073-1098.

Lien vers l'article du BJSM avec les détails :

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/57/17/1073.full.pdf>

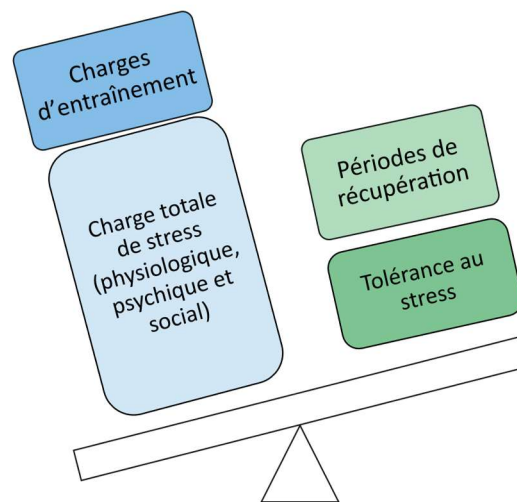
Le trouble du comportement alimentaire

- Trouble mental défini par des comportements alimentaires anormaux et des préoccupations obsédantes autour de l'image du corps, de l'alimentation et du poids
- Provoque des problèmes de santé physiques et mentaux graves
- Peut mettre la vie de la personne en danger
- Nécessite une solide prise en charge pluridisciplinaire



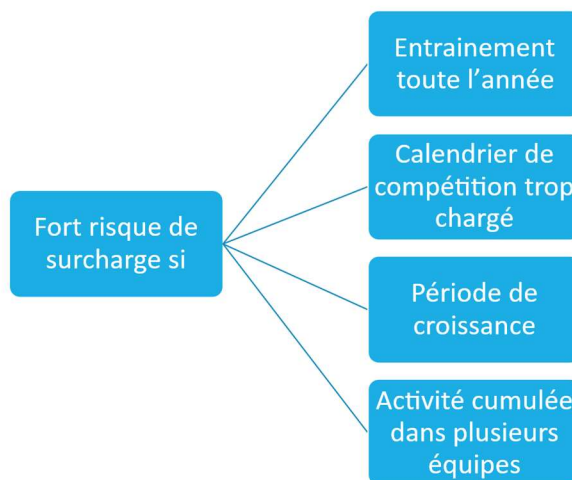
En cas de doutes ou de difficultés, un bilan avec un médecin et un professionnel de la santé mentale est nécessaire.

Les risques de surcharge



29

La surcharge chez les jeunes

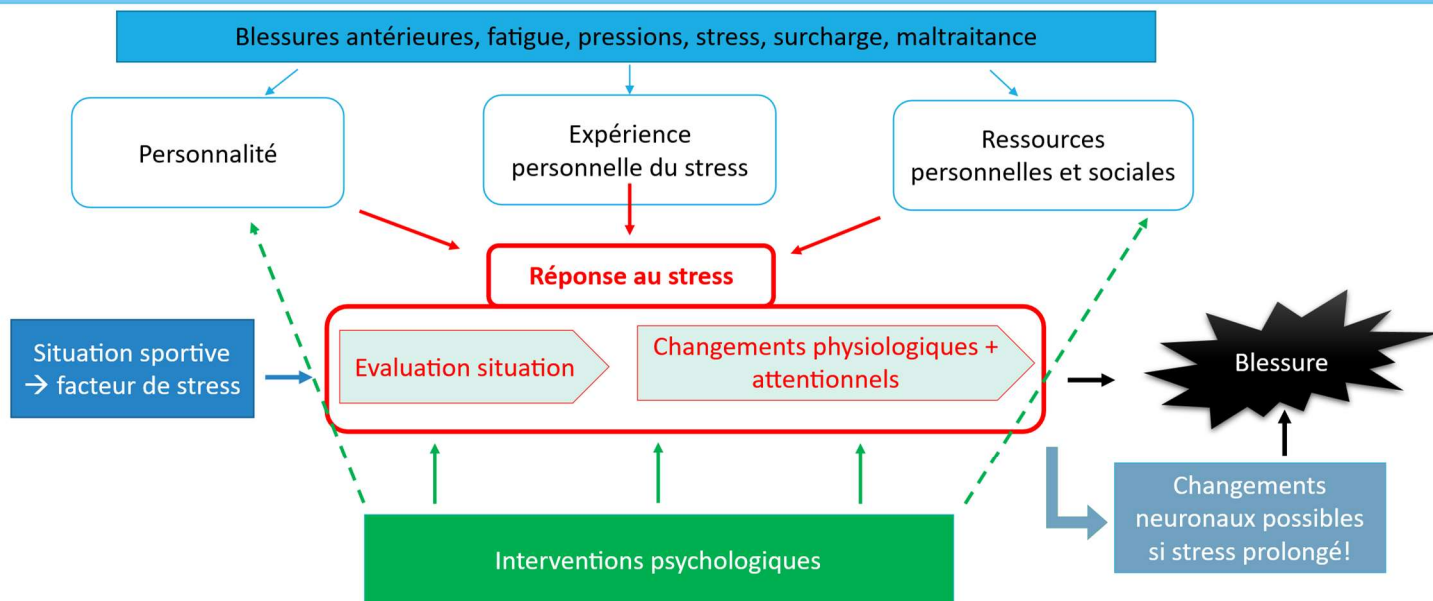


29

Référence: Sniffen K, Noel-London K, Schaeffer M, Owuoye O. Is Cumulative Load Associated with Injuries in Youth Team Sport? A Systematic Review. Sports Med Open. 2022 Sep 16;8(1):117. doi: 10.1186/s40798-022-00516-w

Il peut également y avoir du surentraînement, de la fatigue, de l'anxiété, des problèmes de stress ou émotionnels ou relationnels, une addiction au sport, des abus, etc.

Modèle du stress et de la blessure



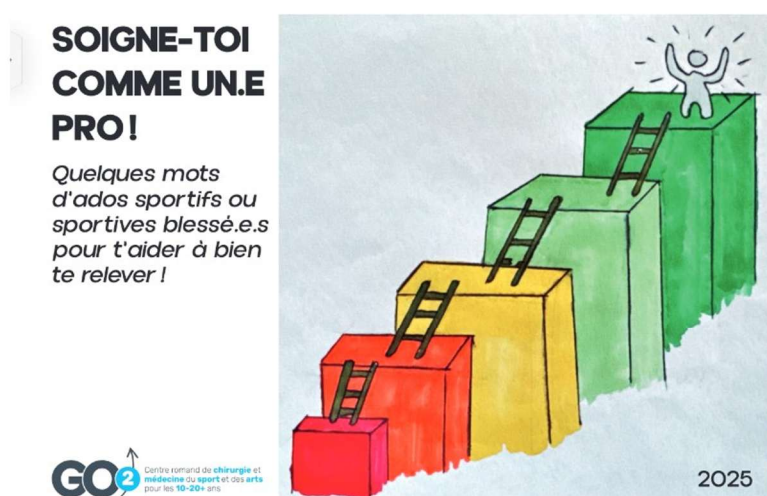
Référence: adapté du modèle d'Andersen & Williams, 1998; Ivarsson, Johnson, Andersen, Tranaeus, Stenling & Lindwall, 2017

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

30

Les blessures nécessitent aussi une prise en charge psychologique et pas seulement le suivi médical et physio.

Brochure pour les ados sportif.ve.s blessé.e.s



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP

32

A retrouver sur : www.psychosport.ch

Ressources pour questions / aide

Vous êtes un.e athlète, un parent d'athlète ou un.e entraîneur...

... et vous vivez une situation difficile en lien avec le sport, vous vous posez des questions et vous ne savez pas à qui en parler. Contactez-nous!

HOTLINE: [078 403 20 69](tel:0784032069)

EMAIL: info@psychodusport.ch

Vous pouvez nous contacter par téléphone, SMS ou par WhatsApp quand vous en avez besoin et à n'importe quelle heure en semaine ou le weekend. Nous répondrons à vos messages dès que nous en aurons pris connaissance.

Adresse plateforme: www.psychodusport.ch
Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP



**PSYCHO
& SPORT**

33



Centre romand de **chirurgie** et
médecine du **sport** et des **arts**
pour les **10-20+** ans

Contact

Cabinet privé Lausanne

+41 79 578 86 50

laurence.chappuis@psychologie.ch

www.psychosport.ch



Laurence Chappuis-Erard



laurence_chappuis1

Centre GO2, EHC Morges

GO2 Centre romand de chirurgie et médecine du sport et des arts pour les 10-20 ans +

Campus Léman Bat C
Rue Docteur-Yersin 12A
1110 Morges

+41 21 804 56 88

go2@ehc.vd.ch

<https://www.ehc-vd.ch/go-2>