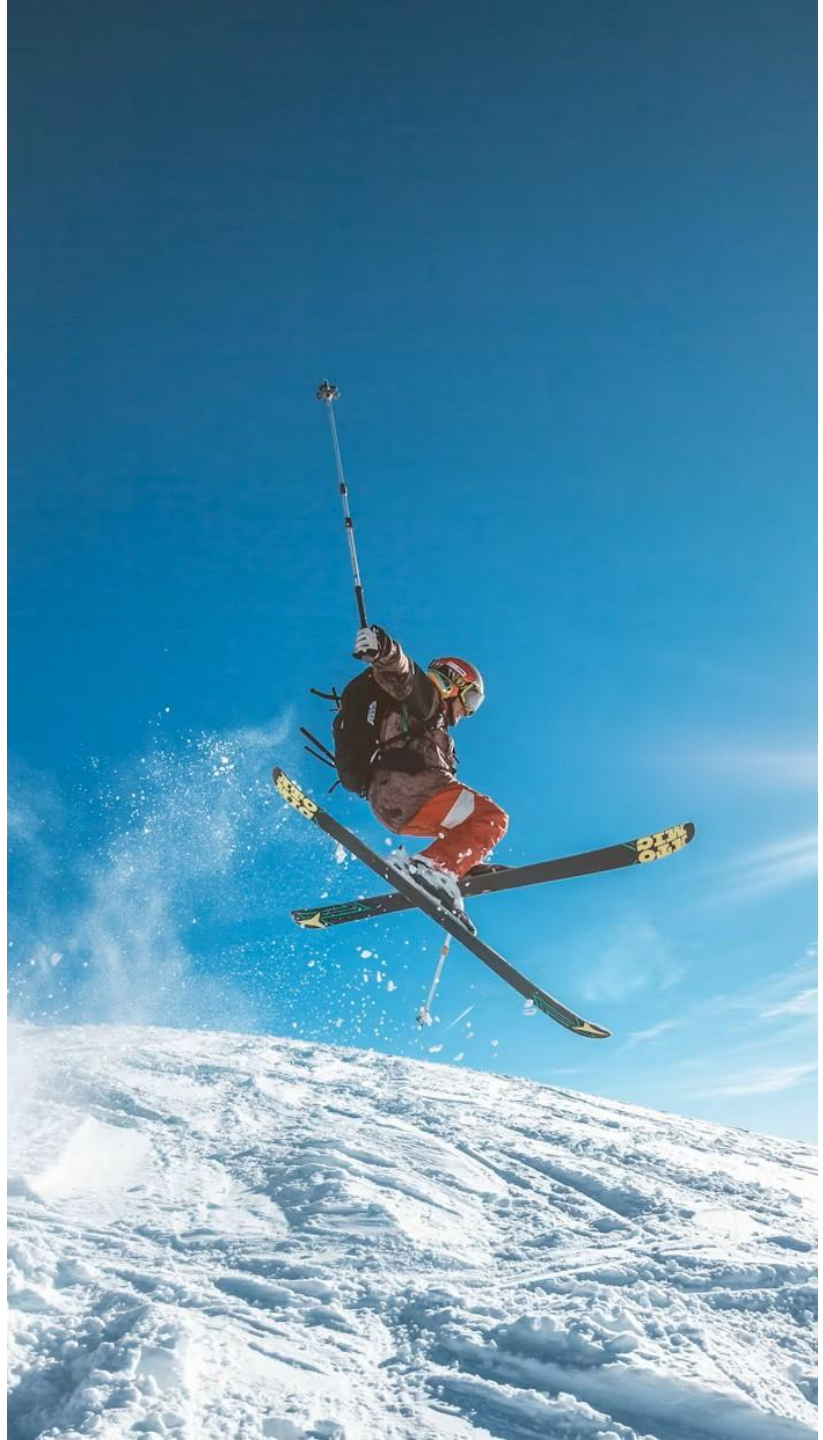
Centre romand de **chirurgie** et **médecine** du **sport** et des **arts** pour les **10-20+** ans

La psychologie du sport… c'est quoi?

Forum des athlètes vaudois

7.10.2026

Laurence Chappuis
Psychologue du sport et psychothérapeute FSP



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP - reproduction interdite

Activités professionnelles et associatives

- Psychologue du sport et psychothérapeute FSP chez GO2, Morges
- Psychologue du sport et psychothérapeute FSP en cabinet privé, Lausanne

FSP SASP

- Co-présidente de la SASP: Swiss Association of Sport Psychology
- Vice-présidente de l'Association *And You…?*
- Co-création de « *Psycho & Sport* »: blog + hotline

PSYCHO & SPORT

ASSOCIATION AND YOU… ?
DU SPORT SANS MALTRAITANCE POUR LES JEUNES

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 la santé mentale

Les professions autour du mental

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 prescrire des médicaments (ATTENTION AUT)

FSP - reproduction interdite



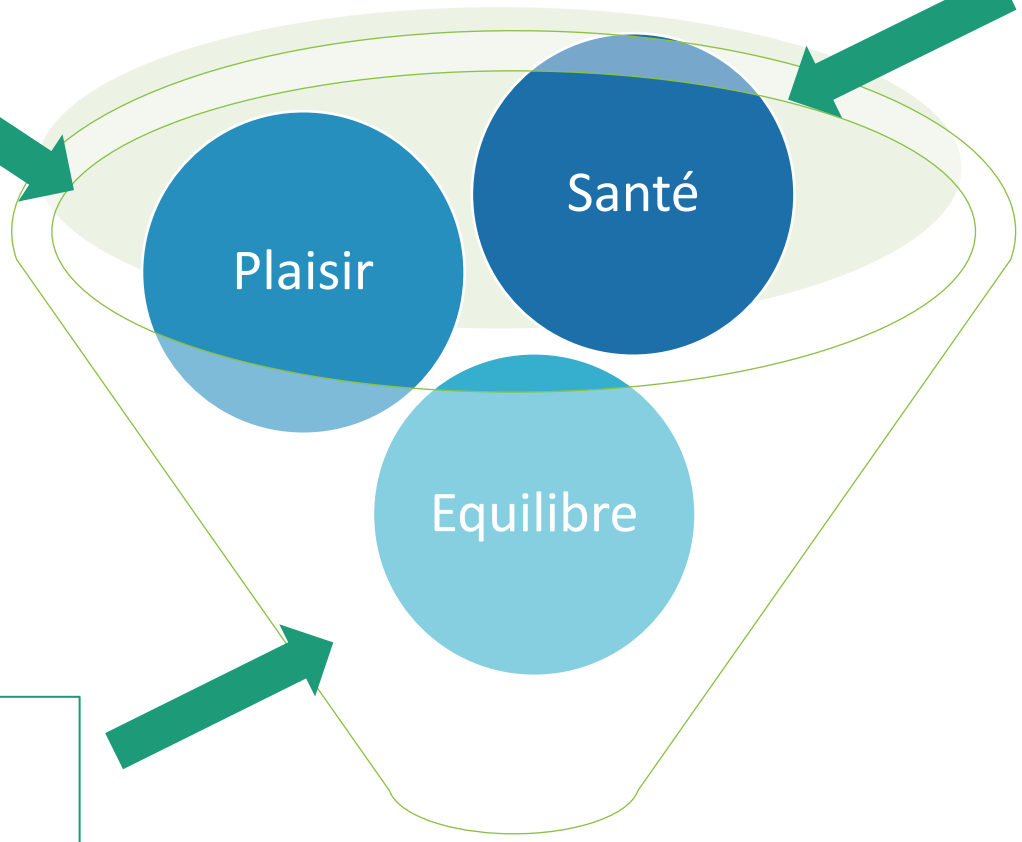
Santé mentale et performance

Bienfaits du sport sur la santé mentale

- Réduction du stress
- Réduction de l'anxiété
- Limitation des symptômes dépressifs
- Amélioration globale de l'humeur
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation de l'estime de soi
- Lutte contre l'isolement social

- Motivation
- Santé mentale
- Choix du sport / liberté

- Santé physique
- Santé mentale
- Alimentation – sommeil – habitudes de vie
- Environnement médical du.de la sportif.ve



- Sport et études
- Equilibre familial
- Relation avec les pairs / amis
- Relation avec les entraineurs

Performance

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.



- Bonne gestion du stress
- Bonne motivation
- Bonne récupération
- Sensation de bien-être
- Bonne gestion des émotions
- En accord avec soi-même…

- Stress en augmentation
- Doutes, démotivation
- Sensation de fatigue
- Peurs, anxiété
- Sensation de tension et irritabilité
- Difficultés à gérer ses émotions
- Blessures
- Difficultés dans les relations…

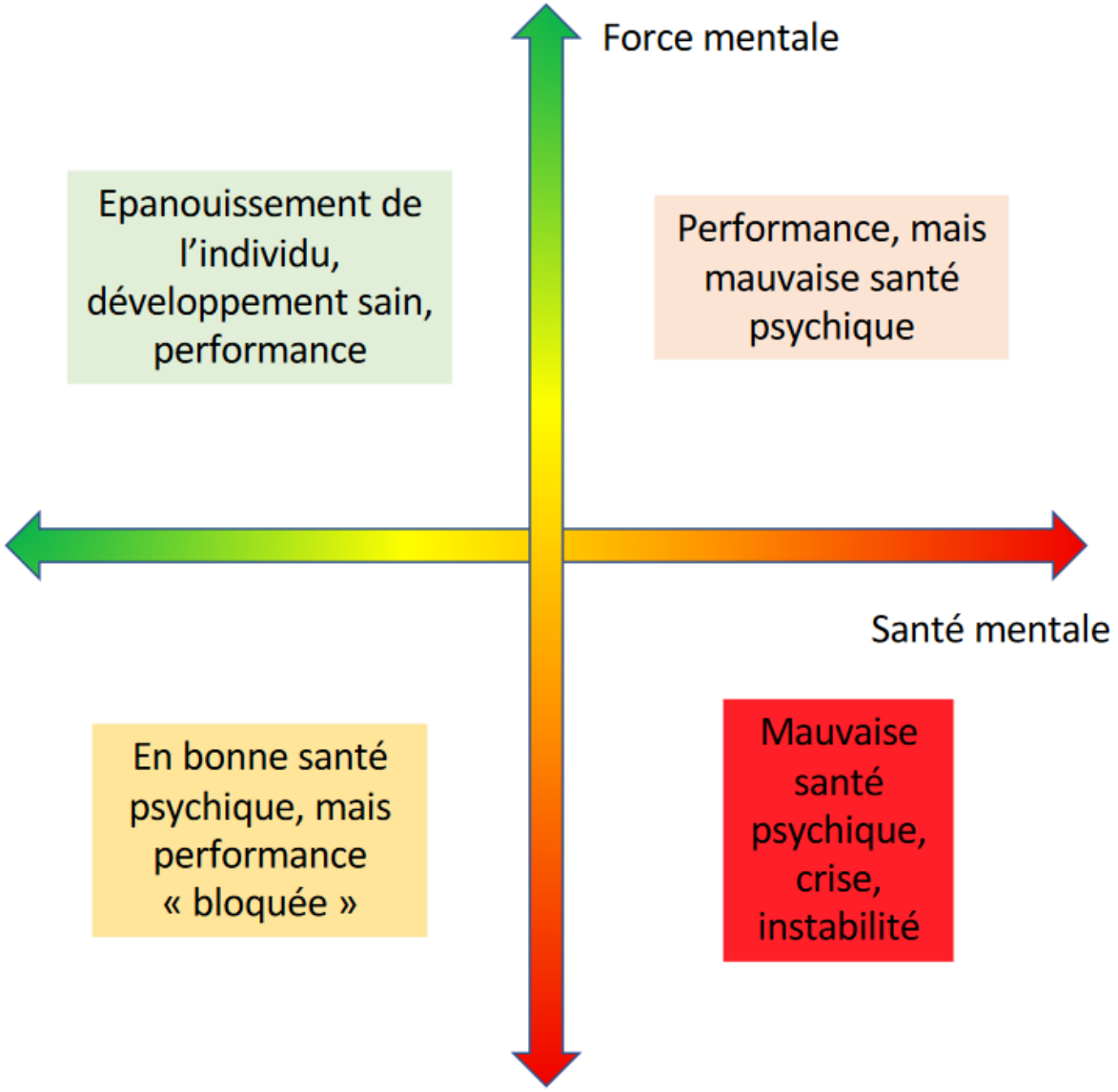
- Burnout
- Rupture → arrêt de la carrière
- Troubles alimentaires
- Dépression
- Addictions
- Troubles anxieux
- Etc.

Schématisation non exhaustive et indicative

FSP - reproduction interdite

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

Santé mentale de l'athlète et performance



A retrouver sur www.psychodusport.ch

Adapté de Katharina Albertin, *Speak Albertin*

Les sportifs doivent apprendre à jongler avec leurs différents challenges…



Développement (physiologique et psychologique)

Stress

Famille

Loisirs, plaisir

Stress

Amis/ pairs

Devoirs et travail quotidien

Objectifs scolaires

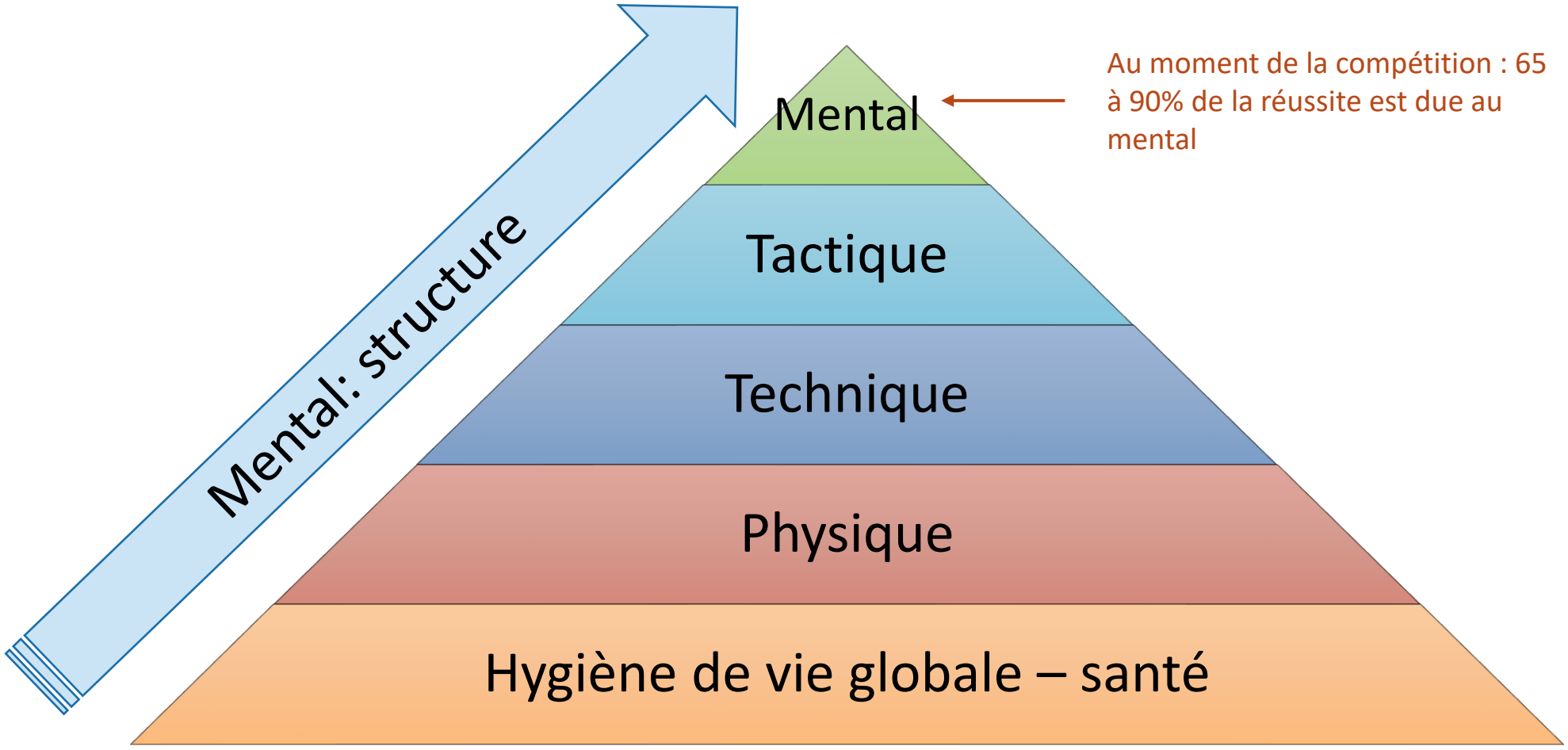
Stress

Entraîne-ments et compéti-tions

Rêves et objectifs sportifs

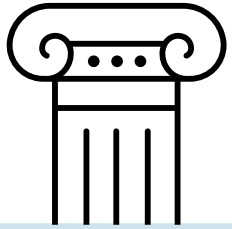
Inspiré par: SpeakAlbertin

Pyramide de la performance



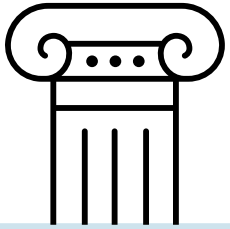
Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP - reproduction interdite

Les piliers de l'autodétermination



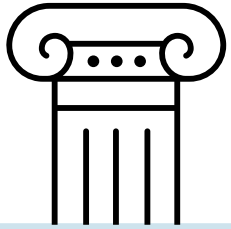
Autonomie

- Faire ses choix
- Avoir une vue d'ensemble
- Se sentir responsable de soi
- Ressentir qu'on nous fait confiance



Compétence

- Recevoir des feedbacks positifs
- Se sentir efficace
- Connaitre ses forces / avoir conscience de ses réussites



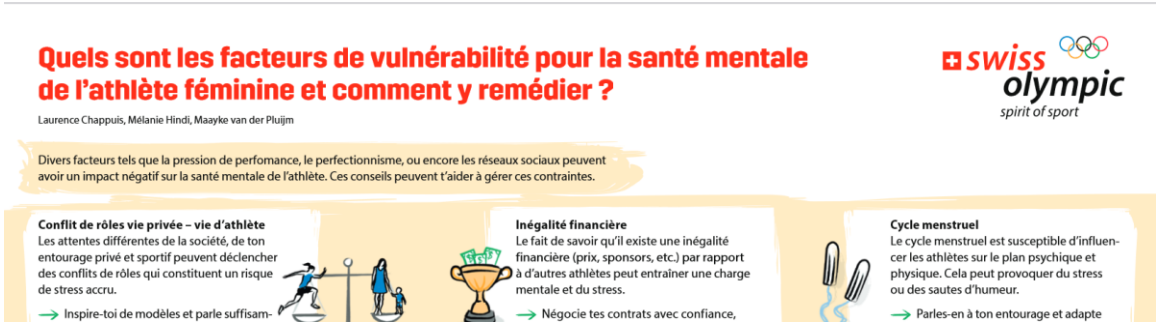
Appartenance

- Se sentir accepté / apprécié par des personnes significatives
- Recevoir la confiance des autres/de l'équipe

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.

Vulnérabilité de l'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



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

swiss olympic
spirit of sport

Divers facteurs tels que la pression de perfomance, 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 suffisam-

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,

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

PSYCHO & SPORT

A retrouver sur le site de Swiss Olympic et sur www.psychodusport.ch



Aptitudes mentales dans le sport

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP
- reproduction interdite

Travailler son mental, par exemple…



Confiance en soi

- Connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi
- Connaitre 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 + apprendre à le gérer
- Repérer / comprendre ses émotions et les gérer

Mindset pour la haute performance

Concentration	Créativité	Vision optimiste	Contrôle des émotions	Approche orientée solution et action
Flexibilité	Planification	Discipline	Plaisir	Résilience
Positive attitude	Confiance	Focus	Vision	Objectifs

Peltin, S. & Rippel, J. (2009): Sink, float or swim. Munich: Redlag Verlag.

Exemple d'exercices: confiance en soi



- Collectionner ses **succès** → qu'est-ce que j'ai réussi, de quoi je suis fier.ère?
- Réfléchir à ses **forces** → trouver ses 20 points forts
- Faire le **bilan positif** d'un entrainement, d'une competition, de sa saison

Objectifs et processus



OBJECTIFS DE RÉSULTATS



PROCESSUS POUR Y ARRIVER

FSP - reproduction interdite

Attention et concentration

Attention : Prendre en compte les éléments pertinents pour la tâche et laisser de côté les éléments non pertinents

Concentration = effort mental qui met le focus sur une tâche

Développer son attention et sa concentration

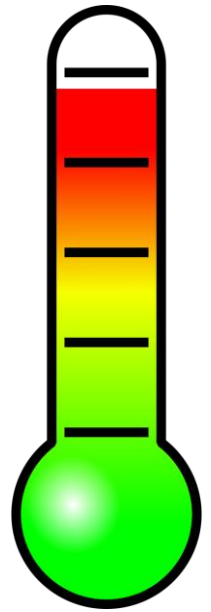


- Développement de **routines personnelles**
- Méditation de **pleine conscience** → application (ex: Petit Bambou) ou durant certains actes de la vie quotidienne

FSP - reproduction interdite

Gestion des émotions

- Apprendre à relativiser ses échecs → échelle de gravité
- Respirer
- Construire un dialogue interne positif



Une bonne gestion émotionnelle évite de perdre son énergie inutilement !

FSP - reproduction interdite

- Réaction du corps quand il perçoit une menace ou un défi
- Risque si stress trop fort ou trop longtemps
- Ce n'est pas la compétition qui est stressante mais l'interprétation qu'en fait l'athlète:
  - La situation a-t-elle un enjeu pour la personne?
  - Les ressources de l'athlète sont-elles suffisantes pour faire face à la situation?

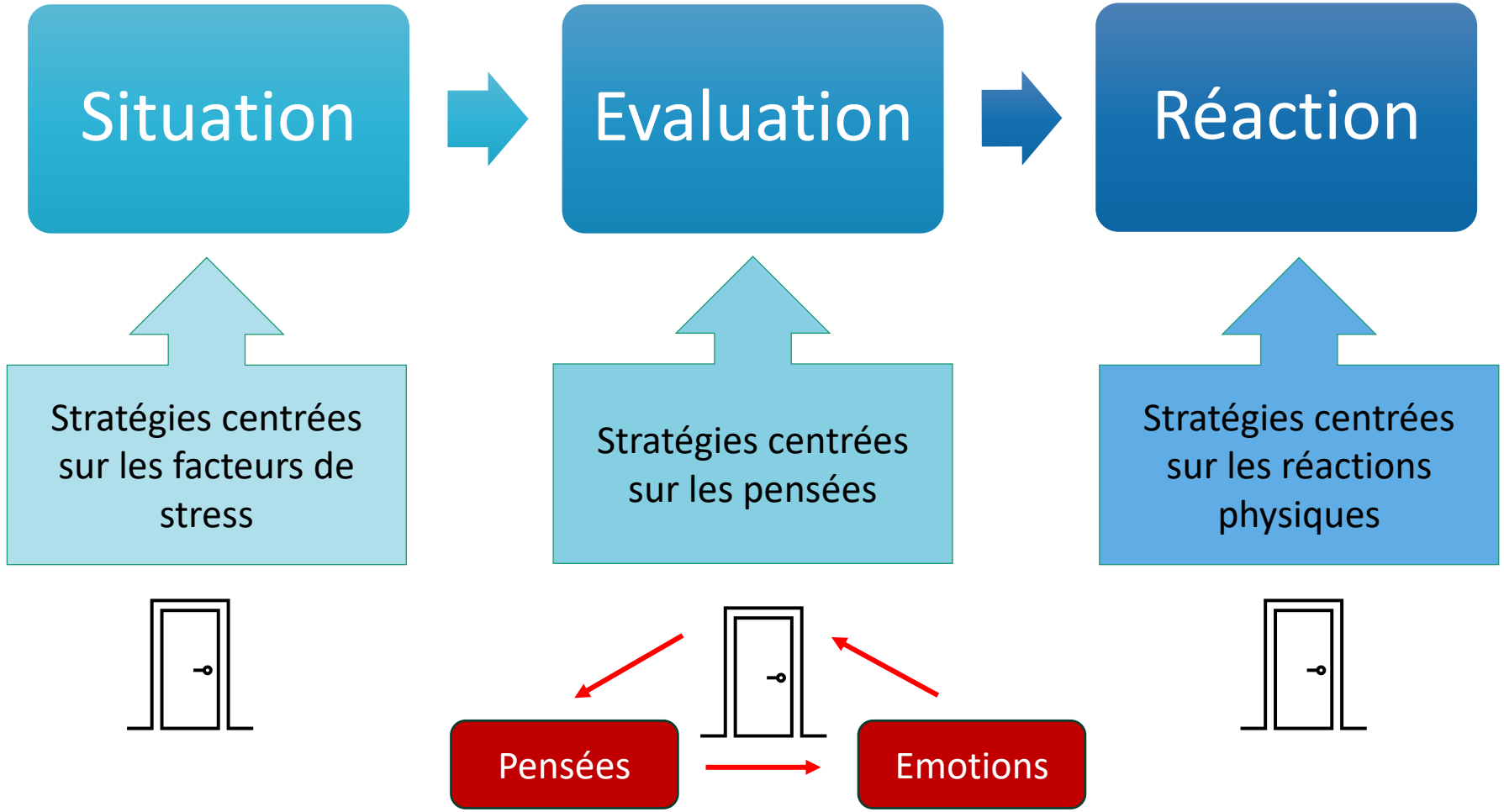
FSP - reproduction interdite

Stress organisationnel

Éléments environnementaux	Sélection Voyage Hébergement Environnement de la compétition
Éléments personnels	Nutrition Blessures Objectifs et attentes Style de personnalité
Éléments liés au leadership	Style de coaching Coach Sponsors
Éléments liés à l'équipe	Communication Rôles Réseau de soutien Ambiance

Cox, R. (2013). Psychologie du sport. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur

Portes d'entrée de la gestion du stress



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP - reproduction interdite

Quelques exercices pour mieux gérer le stress

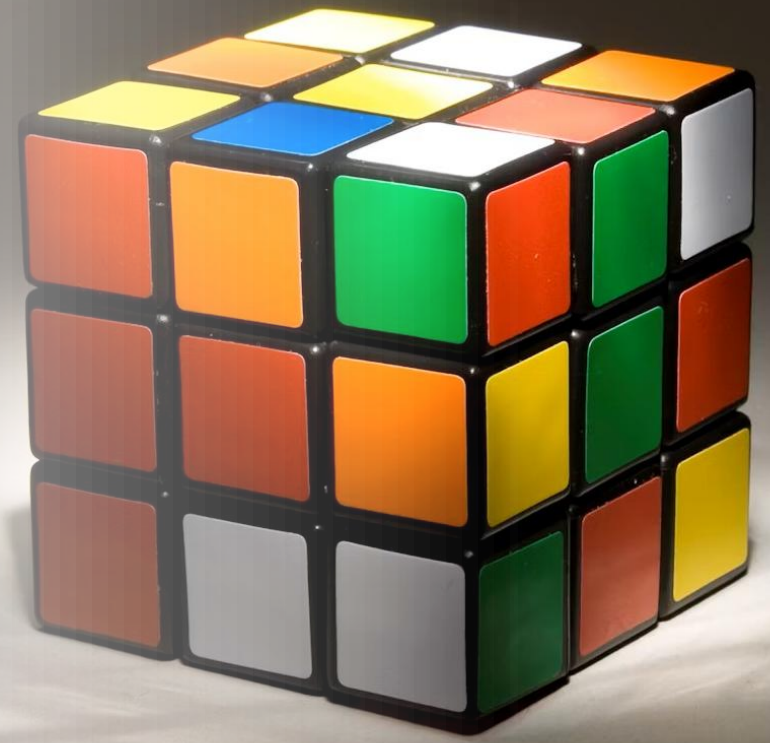
- **Cohérence cardiaque** (application Respirelax+)
- **Imagination** d'un endroit calme et safe pour se reposer mentalement
- **Méditation** de pleine conscience
- **Ancrage**



FSP - reproduction interdite

Difficultés ou troubles à soigner

Par exemple Fatigue - REDS – TCA – Blessure surcharge



Gestion de la fatigue

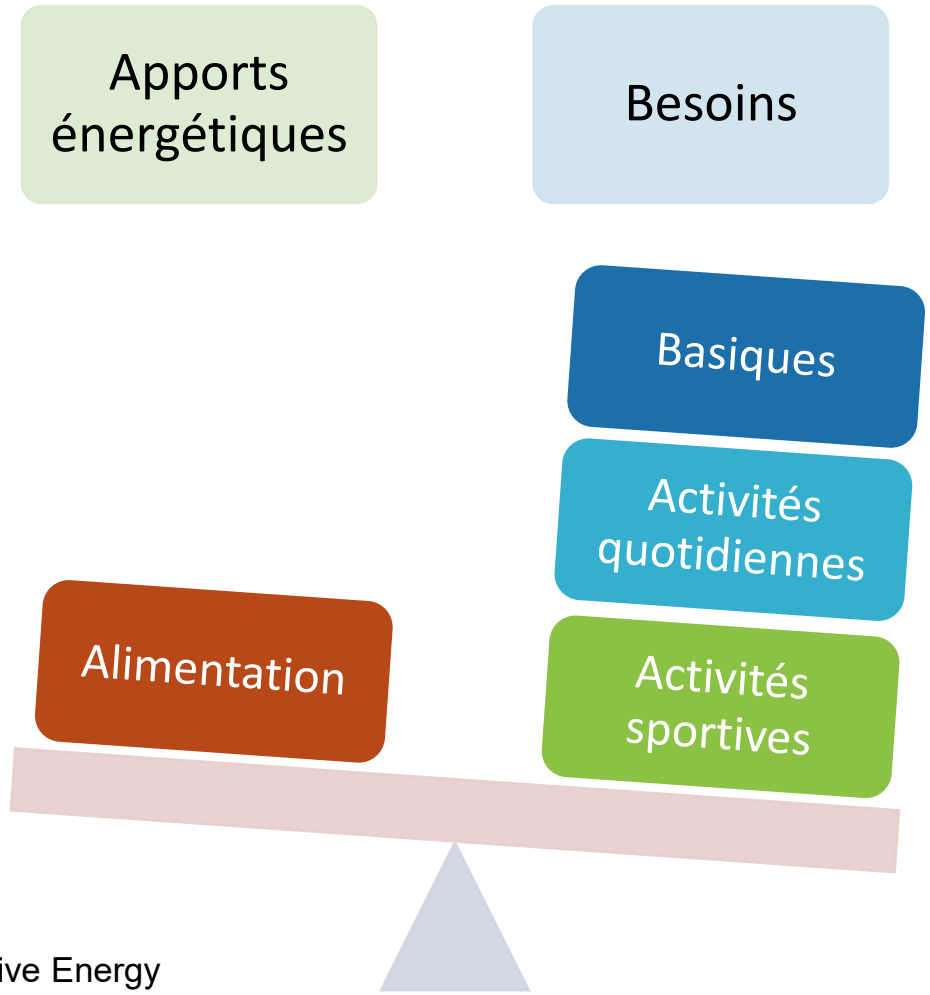
- As-tu assez d'heures de sommeil ? Planning chargé, sommeil perturbé, gestion écrans et réseaux sociaux, décalage horaire?
- Te sens-tu en souffrance psychique ou en conflits? Relation avec famille, pairs, école ou travail, sport, etc.
- Manges-tu assez par rapport à ta pratique et tes besoins?



La récupération est aussi importante que l'entrainement!

FSP - reproduction interdite

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



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.

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP - reproduction interdite

TCA: trouble du comportement alimentaire

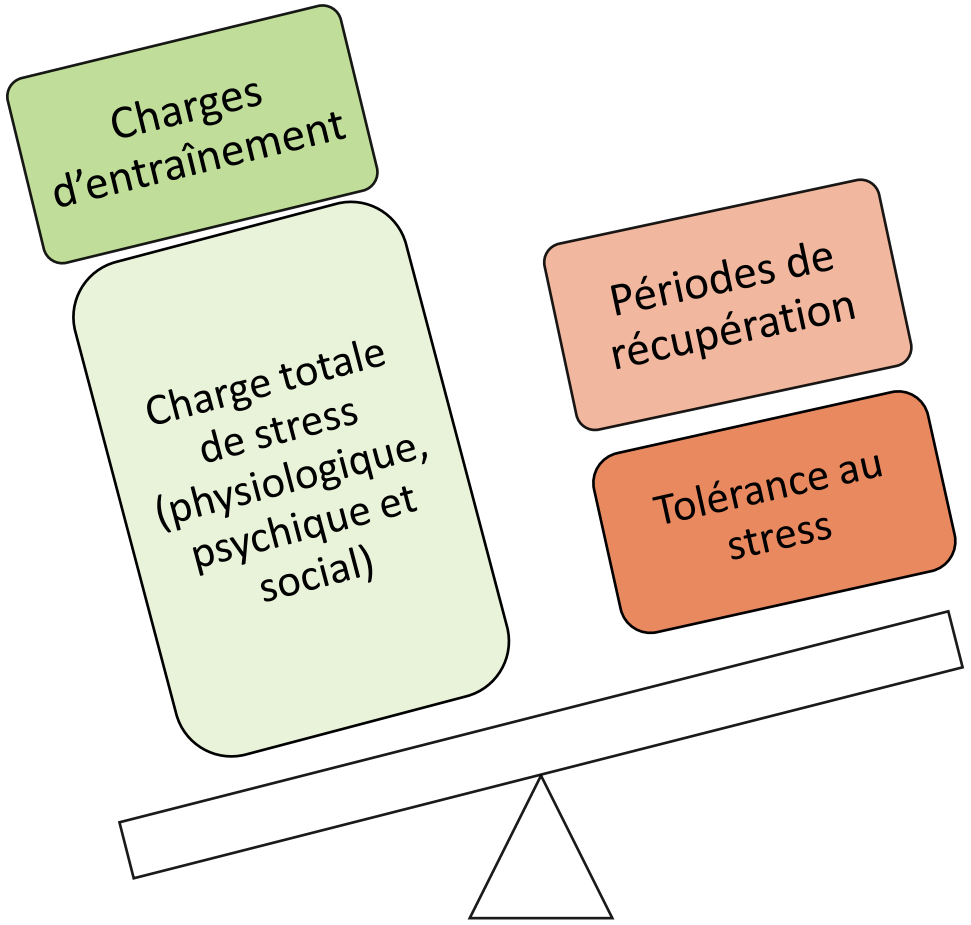
- Trouble mental → comportements alimentaires anormaux et préoccupations obsédantes autour de l'alimentation et du poids
- Provoque des problèmes de santé physique et mentale graves
- Peut mettre la vie de la personne en danger
- Nécessite une solide prise en charge pluridisciplinaire

Il est important de demander de l'aide rapidement!



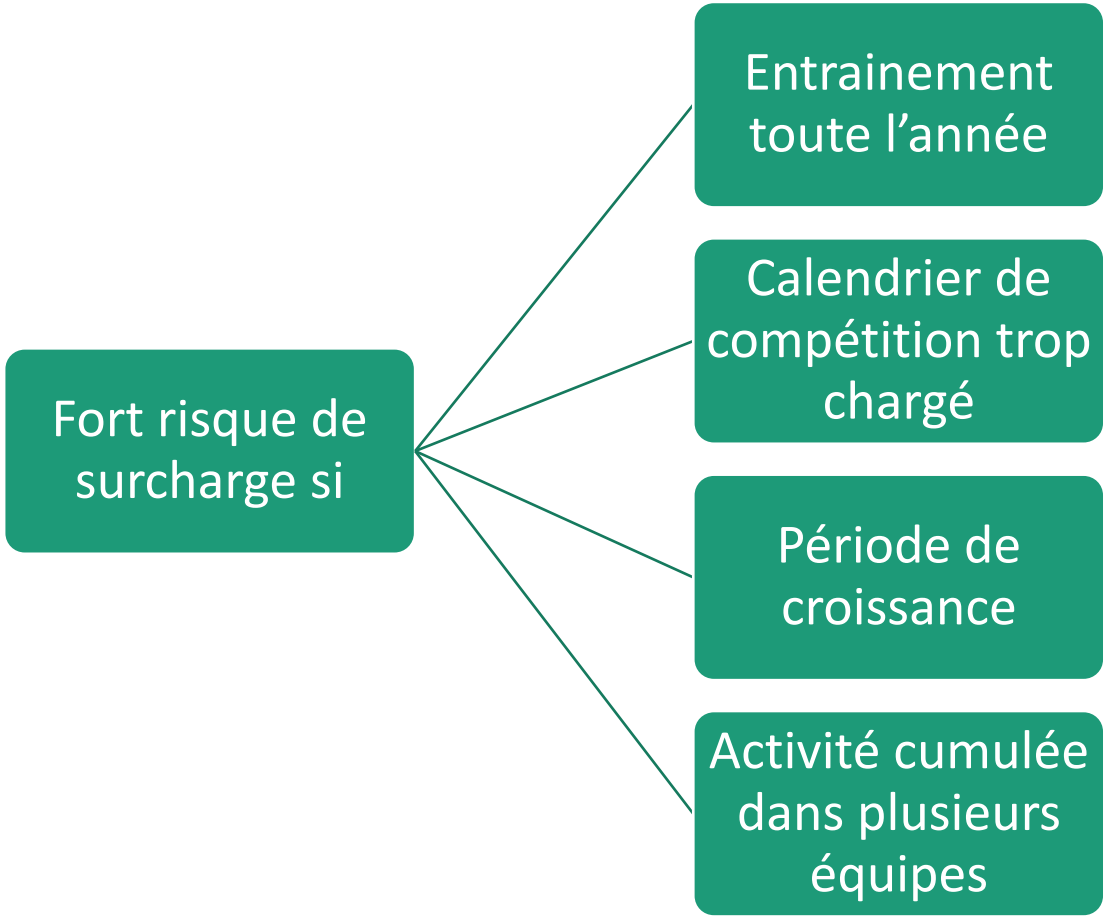
FSP - reproduction interdite

La surcharge



Attention à la récupération

La surcharge chez les jeunes



Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute FSP - reproduction interdite

Sniffen K, Noel-London K, Schaeffer M, Owoeye 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

Santé mentale

Maltraitance

Récupération



Sucharge et blessure



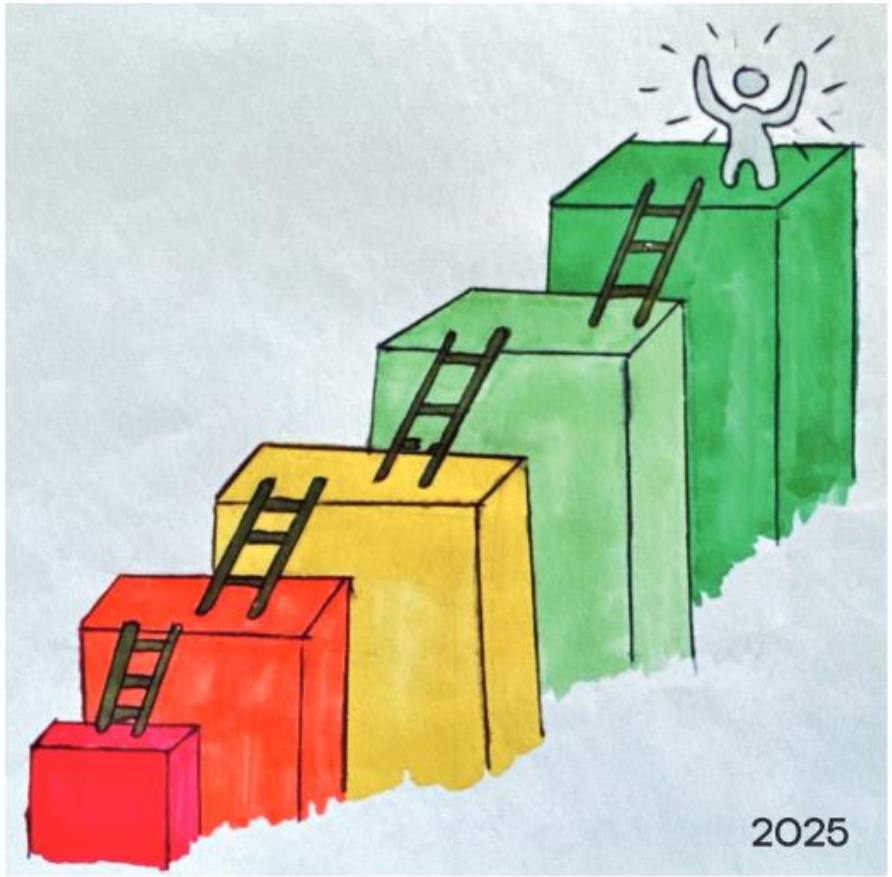
Ressources

Blessure par et pour les ados sportifs

SOIGNE-TOI COMME UN.E PRO !

Quelques mots d'ados sportifs ou sportives blessé.e.s pour t'aider à bien te relever !

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



PSYCHO & SPORT

Home Blog Qui sommes-nous? Ambassadeurs Contact et Hotline



Hotline

PSYCHO & SPORT

Hotline Psycho&Sport

Personne de confiance pour les clubs

Violence dans le sport - santé mentale

- Besoin de renseignements
- Savoir où trouver de l'aide
- Besoin de parler à une personne de confiance





Laurence Chappuis et Anne Rita Bertschy

+41 78 605 75 60

info@psychodusport.ch

www.psychodusport.ch

Laurence Chappuis Psychologue du sport et psychothérapeute
FSP - reproduction interdite



Centre Go2

Laurence.chappuis@ehc.vd.ch

Contact

laurence.chappuis@ehc.vd.ch

+41 79 286 81 58

Centre médical GO2, EHC Morges



Laurence Chappuis-Erard

laurence_chappuis1

PSYCHO & SPORT www.psychodusport.ch



