Les outils d'évaluation de la santé mentale dans le sport du Comité International Olympique

Référence: Gouttebarge et al. BJSM 2020

Produit par ©YLMSportScience

Pour les médecins du sport & autres professionnels de la santé habiletés à évaluer les athlètes

SMHAT-1

- **Etape 1 : le triage**

Identifier les difficultés éventuelles

- **Etape 2 : le dépistage**

Préciser la nature et l'intensité de la détresse psychologique

Anxiété

Dépression

Troubles du sommeil

Alcool

Troubles alimentaires

- **Etape 3 : l'intervention**

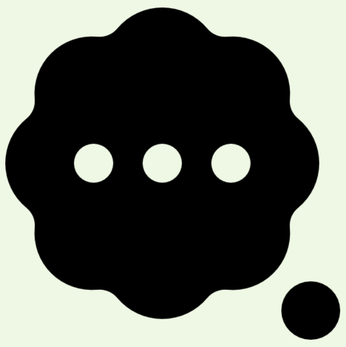
Mettre en place d'une intervention brève (psychoéducation, de la pleine conscience, de la préparation mentale, ou de la gestion du stress)

Si besoin, conduire entretien clinique avec un spécialiste et une intervention psychothérapeuthique

Pour les athlètes et leur entourage

SMHRT-1

- **Etape 1 : apprendre à reconnaître les problèmes de santé mentale**



Pensées

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

Sentiments

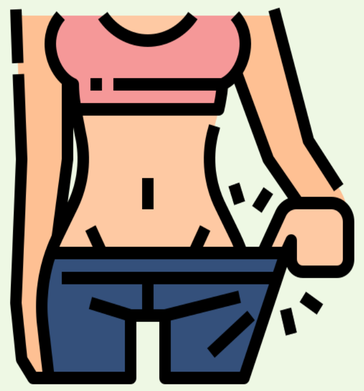
Irritabilité, colère, sautes d'humeur, tristesse, déception extrême dont on ne peut se défaire, dépression, solitude, etc.

Comportements

Agressivité, mise en retrait des autres / ne pas sortir autant, être beaucoup plus calme que d'habitude, baisse inattendue des performances

Changements physiques

Baisse d'énergie, mauvais sommeil, changements d'appétit, changements de poids et d'apparence, etc.



- **Etape 2 : apprendre à agir en cas de problèmes de santé mentale**

Images fournies par Flaticon