



COVID-19 et son impact sur la santé mentale des joueurs

E. Paul Roetert^a, Lydia Bell & Brian Hainline

^a Association de tennis des États-Unis, New York, États-Unis d'Amérique.

RÉSUMÉ

Aux États-Unis, le sport collégial est intimement lié à l'enseignement supérieur américain. En d'autres termes, les étudiants-athlètes de la National Collegiate Athletic Association (NCAA) sont avant tout des étudiants, et la gouvernance de la NCAA est étroitement liée à celle de l'enseignement supérieur. Bien que la structure de la vie étudiante typique puisse évoluer avec le temps, et que les étudiants-athlètes, comme d'autres étudiants qui poursuivent leurs passions au-delà de la salle de classe traditionnelle et s'investissent intensément dans le développement de leurs compétences uniques, être un étudiant est et continuera d'être une fonction essentielle de l'étudiant-athlète.

Mots clés: COVID-19, mental, santé, joueurs

Article reçu: 01 Mai 2020

Article accepté: 01 Juin 2020

Auteur correspondant: E. Paul Roetert, Association de tennis des États-Unis, White Plains, New York, États-Unis d'Amérique. Email: proetert@naaa.org

INTRODUCTION

La COVID-19, une maladie causée par le virus du SRAS-CoV-2, a été classée comme une pandémie par l'Organisation mondiale de la santé-OMS (2020). Au moment où vous lisez cet article, les membres de la NCAA ont commencé à préparer des plans pour reprendre les sports universitaires et ramener les athlètes et le personnel des universités sur le campus, alors que les gouvernements locaux et d'État et les responsables de la santé publique assouplissent les ordres de rester à la maison. En fait, l'Institut des sciences du sport de la NCAA, en collaboration avec un groupe consultatif COVID-19 de la NCAA ([NCAA COVID-19 Advisory Panel](#)) composé d'éminents experts en médecine, en santé publique et en épidémiologie, a publié des considérations de plan d'action spécifiques ([action plan considerations](#)) pour aider les collèges et les universités à atténuer les risques de propagation de COVID-19 au retour du personnel et des étudiants-athlètes.

En raison de la taille des États-Unis, chaque communauté peut être très différente, et les écoles peuvent revenir sur le campus à des moments différents. Mais chacune devra trouver un équilibre entre la nécessité de revenir et la priorité absolue de protéger la santé et le bien-être des étudiants-athlètes. En attendant la mise en place d'un vaccin, les experts médicaux recommandent d'adopter des pratiques spécifiques, notamment la désinfection des mains, l'étiquette de la toux/des voies respiratoires, l'éloignement physique, le masquage universel lorsque cela est possible, les tests et les plans de gestion visant à atténuer la propagation si ou lorsque le personnel ou les étudiants sont testés positifs au coronavirus. En plus des aspects physiques de la lutte contre la pandémie, les étudiants-athlètes ont dû s'adapter psychologiquement et émotionnellement au stress de

conditions de vie et de formation nouvelles ou différentes, et se resocialiser dans le cadre scolaire. En fait, pour préparer le retour en milieu scolaire, la NCAA a mené une enquête auprès de plus de 37 000 étudiants-athlètes, dont 1436 joueurs de tennis, en leur posant des questions sur leur état de bien-être (NCAA, 2020).

ENQUÊTE SUR LE BIEN-ÊTRE

L'enquête ([survey](#)) a révélé qu'une majorité des étudiants-athlètes interrogés ont déclaré avoir connu des taux élevés de détresse mentale depuis le début de la pandémie COVID-19. Plus d'un tiers ont déclaré avoir des troubles du sommeil, plus d'un quart ont déclaré ressentir de la tristesse et un sentiment de perte, et un sur douze a déclaré se sentir si déprimé qu'il a eu du mal à fonctionner, "constamment" ou "presque tous les jours".

	Hommes	Femmes
Sentiment d'être dépassé par tout ce que vous aviez à faire	31%	50%
Difficultés à trouver le sommeil	31%	42%
Sentiment d'épuisement mental	26%	39%
Se sentir très seul	22%	33%
Sentiment de perte	21%	31%
Sentiment de tristesse	17%	31%
Sentiment d'angoisse	14%	27%
Une colère extrême	11%	11%
Sentiment de désespoir	11%	16%
Je me suis senti si déprimé que j'ai eu du mal à agir	7%	9%

Tableau 1. COVID-19 et son impact sur la santé mentale des joueurs (Pourcentage de participants qui ont approuvé "constamment" ou "presque tous les jours")

Dans la plupart des cas, les taux de problèmes de santé mentale étaient de 150 % à 250 % plus élevés que ceux historiquement rapportés par les étudiants-athlètes de la NCAA dans une enquête précédente (American College Health Association, 2018). La communication pendant la pandémie a été essentielle pour favoriser le bien-être mental et physique des étudiants-athlètes. Les données indiquent clairement que de nombreux étudiants-athlètes ont ressenti un stress mental important de diverses manières ; cependant, 82 % des répondants ont déclaré se sentir positifs ou très positifs quant au soutien qu'ils ont reçu de leurs entraîneurs.

Conseil aux entraîneurs : sur la base des conclusions ci-dessus, les entraîneurs doivent être très conscients du fait que les élèves comptent sur leur soutien, en particulier en ces temps difficiles. S'il n'est pas possible d'interagir en personne, envisagez de faire régulièrement appel aux médias sociaux pour communiquer à distance.

UNIVERSITAIRES

En raison de la pandémie, 99 % des personnes interrogées ont déclaré que leurs cours avaient changé en ligne. Dans la section des commentaires libres, certains étudiants-athlètes ont indiqué qu'ils avaient des difficultés avec le format en ligne, d'autres n'avaient pas la technologie nécessaire pour pouvoir se connecter à leurs cours à distance, certains ont partagé que le corps enseignant avait augmenté leur charge de travail à la suite du passage en ligne, et d'autres ont déclaré avoir des difficultés à se connecter avec le corps enseignant, les spécialistes de l'apprentissage ou les tuteurs lorsqu'ils avaient des questions sur le matériel de cours.

Plus de 70% des participants ont indiqué qu'ils se sentaient positifs quant à leur capacité à réussir leurs cours de printemps, un quart d'entre eux se sentant plutôt positifs ou plutôt négatifs et moins de 5% se sentant négatifs. Cependant, moins d'étudiants-athlètes ont indiqué se sentir positifs quant à leur capacité à suivre les cours (51 %). Il faut tenir compte de ce fait, car les étudiants-athlètes ont montré un vif intérêt à recevoir un éventail de ressources éducatives pendant la pandémie.

Conseil aux entraîneurs : Comme il est de plus en plus probable qu'une partie, voire la totalité, de l'enseignement universitaire aux États-Unis sera en ligne en 2020-21, les entraîneurs peuvent vouloir aider les étudiants à identifier le personnel de soutien universitaire au début de l'année ou du semestre scolaire. L'évaluation de la connectivité à l'internet et l'orientation des étudiants vers des ressources technologiques (par exemple, la location d'un point d'accès internet ou d'un ordinateur portable, une réduction sur le haut débit, etc.) peuvent contribuer à réduire les tensions liées aux études plus tard dans l'année scolaire.

LE CADRE DE VIE

Environ 80 % des étudiants-athlètes interrogés ont déclaré qu'ils vivaient en dehors du campus et chez leurs parents, leur famille ou une personne de leur entourage. Neuf pour cent vivaient avec des coéquipiers ou d'autres amis, 4 % vivaient seuls et 3 % étaient logés sur le campus.

Neuf étudiants-athlètes sur dix ont déclaré être dans une situation de logement stable et avoir accès à suffisamment de nourriture pour répondre à leurs besoins quotidiens. Alors que 80 % ont déclaré savoir comment accéder à un prestataire médical pour des besoins de santé physique, 60 % des hommes et 55 % des femmes ont déclaré savoir comment accéder à un soutien de santé mentale dans leur région. Les étudiants vivant seuls ont déclaré être moins nombreux à être d'accord sur tous les points.

Conseil aux entraîneurs : Apprenez à connaître vos athlètes et envisagez de vous renseigner sur leur situation de vie, sachant qu'ils ne sont pas tous pareils. Certaines de ces questions peuvent être délicates et les étudiants-athlètes peuvent ne pas se sentir à l'aise de révéler leurs besoins ou leurs préoccupations dans un contexte d'équipe, c'est pourquoi il peut être utile d'effectuer un check-in à la fois pour un athlète et pour un autre, ainsi qu'en groupe.

ENTRAÎNEMENT

Parmi les athlètes interrogés, 4 sur 5 ont cité les réglementations locales et le manque d'accès à des installations appropriées comme obstacles à leur entraînement athlétique. En ce qui concerne les ressources spécifiques à leur entraînement et à leur bien-être physique, les répondants se tournent généralement vers les entraîneurs comme principale source d'information. Ils se tournent également vers les entraîneurs pour les aider à maintenir des liens sociaux.

Obstacles à l'entraînement	
Réglementations locales concernant les déplacements, les fermetures d'installations et les rassemblements publics	83%
Impossibilité d'accès aux installations appropriées	79%
Impossibilité d'accès aux équipements appropriés	72%
Absence de partenaires d'entraînement	69%
Indisponibilité des entraîneurs	50%
Crainte d'être exposé à la COVID-19	43%
Manque de motivation pour s'entraîner	40%
Responsabilités familiales/personnelles	30%
Trop stressé ou anxieux pour s'entraîner	21%
Trop triste ou déprimé pour s'entraîner	13%

Tableau 2. Obstacles à l'entraînement (Pourcentage de ceux qui sont "d'accord" ou "tout à fait d'accord", tous les participants)

Outre les obstacles structurels, les participants ont également indiqué que des obstacles émotionnels avaient un impact sur leur capacité à s'entraîner, notamment la peur d'être exposé à COVID-19 (43 %), le manque de motivation (40 %), les

sentiments de stress ou d'anxiété (21 %) et la tristesse ou la dépression (13 %).

Conseil aux entraîneurs : Bien que l'accès aux installations d'athlétisme sera probablement plus facile, les entraîneurs peuvent vouloir évaluer les autres préoccupations des athlètes concernant le retour à l'entraînement et à la compétition. Faire appel à un professionnel de la santé mentale peut aider les joueurs à développer des stratégies pour faire face au stress et à l'anxiété. Il peut être utile de mieux informer les joueurs sur le virus, sa propagation et la manière dont les autres entraîneurs et administrateurs s'attaquent aux principaux moyens de transmission de la COVID-19.

SITUATION DE RESOCIALISATION

Alors que les taux de nouvelles infections commencent à plafonner et même à diminuer dans certains pays, l'enthousiasme pour une résurrection du sport est de plus en plus grand (Baggish et al, 2020). Les membres de la NCAA ont également commencé à préparer des plans pour la reprise des sports universitaires et le retour des athlètes et du personnel des universités sur les campus, alors que les gouvernements locaux et d'État et les responsables de la santé publique assouplissent les ordres de rester à la maison.

Il est important de reconnaître que chaque communauté est différente et que les écoles peuvent revenir sur le campus à des moments différents. Mais chacune devra trouver un équilibre entre la nécessité de revenir et la priorité absolue de protéger la santé et le bien-être des étudiants-athlètes. En attendant la mise en place d'un vaccin, les experts médicaux recommandent d'adopter des pratiques spécifiques, notamment de procéder à des tests, de se masquer et de s'éloigner physiquement lorsque c'est possible, et de mettre en place des plans pour arrêter la propagation si le personnel ou les étudiants sont testés positifs pour le coronavirus.

Conseil aux entraîneurs : En attendant qu'un vaccin, ou qu'un traitement efficace soit mis en place, la stratégie la plus efficace pour atténuer la propagation de COVID-19 pendant la resocialisation est la suivante : Éloignement physique ; port d'un masque universel lorsqu'il n'est pas possible de s'éloigner physiquement ; hygiène des mains, en particulier après avoir touché des objets ou des surfaces fréquemment utilisés ; utilisation d'un mouchoir en papier ou de la face interne du coude pour éternuer ou tousser ; ne pas toucher le visage ; désinfection des objets et surfaces fréquemment utilisés dans la mesure du possible ; rester à la maison si vous vous sentez malade et suivre les conseils de votre prestataire de soins de santé (NCAAb, 2020).

RÉFLEXIONS FINALES

La pandémie COVID-19 continue d'avoir de multiples répercussions sur les athlètes, mais les conditions de vie et le contexte social de chaque athlète font qu'ils vivent une expérience unique. Les prestataires de soins de santé ont un rôle important à jouer dans le traitement des résultats de la réponse à la pandémie (Pfefferbaum & North, 2020). En tant qu'entraîneur, il est très important de le reconnaître car il est

certainement possible, voire probable, que le virus force à nouveau la fermeture des installations, déplace les cours en ligne et bouleverse les habitudes de nombreux joueurs au cours de l'année à venir. En outre, ces interruptions seront localisées et leur moment sera imprévisible. Comme nous traitons les différents problèmes liés à COVID-19, les entraîneurs jouent un rôle important dans la récupération physique, psychologique et émotionnelle des joueurs qu'ils entraînent. En apprenant à connaître les athlètes sur le terrain et en dehors et en établissant la confiance dès le début, il sera plus facile de cerner leurs besoins et de les mettre en contact avec des ressources si le contact en personne avec vous, en tant qu'entraîneur, ainsi qu'avec vos coéquipiers est à nouveau interdit. Enfin, il a été constaté que les populations historiquement sous-représentées ou socialement marginalisées courent des risques plus élevés d'infection et de décès. Vous devez donc en tenir compte lorsque vous vous efforcez de comprendre l'état d'esprit de vos joueurs en termes de retour au jeu.

RÉFÉRENCES

- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment, Fall 2015, Spring 2016, Fall 2016, Spring 2017, Fall 2017 [data file]. Hanover, MD: American College Health Association [producer and distributor]; (2018-11-15).
- Baggish, A., Drezner, J.A., Kim J., et al. (2020). Resurgence of sport in the wake of COVID-19: Cardiac considerations in competitive athletes. *British Journal of Sports Medicine*. Published Online First: 19 June 2020. doi: 10.1136/bjsports-2020-102516. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102516>
- National Collegiate Athletic Association (2020a.). *COVID-19 and its Impact on Mental Health*. <http://www.ncaa.org/about/resources/research/ncaa-student-athlete-covid-19-well-being-study>
- National Collegiate Athletic Association (2020b.). *Resocialization of Collegiate Sport: Action Plan Considerations*.
- Pfefferbaum, B. & North, C.S (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*. April 13, 2020. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- World Health Organization. Be active during COVID-19. [www.who.int https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19).

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 E. Paul Roetert, Lydia Bell & Brian Hainline



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence - Texte intégral de la licence](#)