

Tennis et santé mentale : Le rôle des fédérations nationales dans la promotion et la prévention de la santé mentale et du bien-être.

Lucía Jiménez Almendros

Espagne.

RÉSUMÉ

Il y a quelques années encore, la santé mentale était un sujet négligé - mais omniprésent - dans le monde du tennis. Ces derniers mois, de nombreux joueurs de tennis ont rendu publiques leurs difficultés en matière de santé mentale. Bien que cela devienne de plus en plus courant, les conséquences des problèmes de santé mentale courants tels que l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil sont encore méconnues. C'est pourquoi cet article présente une série de stratégies qui pourraient être mises en œuvre par les fédérations, préconisant la mise en place de programmes axés sur la prévention et la promotion de la santé mentale et du bien-être. Des exemples d'initiatives développées dans différents pays sont également donnés. Tout au long de l'article, l'importance de l'implication des fédérations dans le développement de programmes de prévention et de promotion en vue d'une détection précoce et d'une intervention efficace est soulignée.

Mots-clés : Santé mentale, prévention, promotion, anxiété, bien-être.

Reçu : 12 Juin 2022

Accepté : 28 Juillet 2023

Correspondance : Lucía Jiménez.
Email: luciajalmendros@gmail.com

INTRODUCTION

« La santé mentale est une chose invisible qui nous touche tous à un moment ou à un autre. Elle fait partie de la vie. »

Kevin Love (joueur de basket-ball de la NBA).

Pour beaucoup, le fait de participer à un sport comme le tennis entraîne la transmission de certaines valeurs qui peuvent être très positives pour la croissance personnelle et professionnelle du présent et de l'avenir de l'athlète qui le pratique. (Barbosa & Urrea, 2018). Cependant, le sport en lui-même ne transmet pas de valeurs, mais c'est plutôt l'expérience personnelle et l'influence des personnes qui entourent l'athlète qui marquent véritablement de leur empreinte les valeurs que les jeunes absorbent. De même, certaines théories soutiennent que le contexte sportif n'est pas nécessairement stressant en soi, mais que les niveaux de stress ont une composante personnelle et subjective fondamentale, et donc cognitive (Lazarus, 2000 ; Szeko, 2000 ; Szeko, 2000). (Lazarus, 2000 ; Szabo et al., 2014).. Pour aller plus loin, même si certaines recherches ont montré que le sport peut être un moyen très efficace pour la prévention de divers problèmes psychologiques tels que la dépression ou les troubles anxieux (Barbosa & Urrea, 2018). (Barbosa & Urrea, 2018 ; Lawlor & Hopker, 2001 ; Petruzzello et al., 1991 ; Scully et al., 1998 ; Wipfli et al., 2008). De plus en plus de recherches montrent le fort impact du sport de compétition sur les problèmes de santé mentale, qui sont des moments communs de pression, de stress et de nombreux facteurs de conditionnement auxquels un joueur de tennis est confronté quotidiennement.



Au cours de la dernière décennie, la recherche dans ce domaine a considérablement augmenté, notamment les études spécifiques sur la symptomatologie de la dépression et de l'anxiété, et de plus en plus d'athlètes, y compris des joueurs de tennis, rendent publiques certaines des difficultés qu'ils traversent, avec d'importantes répercussions dans les médias. On peut citer le cas de Naomi Osaka, qui a parlé publiquement de ses problèmes d'anxiété et de dépression, et du fait que l'exposition aux médias l'a placée dans une situation tellement stressante qu'elle en a été affectée sur le plan personnel et professionnel, d'où son refus de tenir une conférence de presse à Roland Garros (2021) après sa victoire au premier tour. Fortement critiquée, Osaka donnait pourtant une leçon de soin et de respect de soi, sachant qu'en matière de santé mentale, tout ne va pas, et que savoir poser des limites est un outil essentiel de prévention.

"Je dis qu'il faut donner la priorité à sa santé mentale parce que si ce n'est pas le cas, on n'appréciera pas son sport et on ne réussira pas aussi bien qu'on le voudrait.

Simon Bales (médaillé d'or et 5 fois champion du monde de gymnastique)

D'autres joueurs de tennis en ont parlé ouvertement, comme Mardy Fish, Nick Kyrgios, Paula Badosa, Benoît Paire et Robin Soderling, entre autres, auxquels il faut ajouter le récent retrait d'Anisimova, âgée de 21 ans seulement, qui a invoqué des difficultés dans sa vie quotidienne sur le court il y a quelques mois. La santé mentale a cessé d'être un tabou relégué au second plan pour devenir un sujet d'intérêt social et sportif croissant, même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir.

UNE RESPONSABILITÉ SOCIALE

"Si quelqu'un veut me traiter de faible pour avoir demandé de l'aide, c'est son problème. Parce que je sauve ma propre vie.

Michael Phelps (nageur ayant remporté 28 médailles olympiques)

Bien que la santé mentale soit un sujet de conversation de plus en plus récurrent, dans la plupart des cas, les actions déployées par les instances sportives représentatives ne sont toujours pas à la hauteur de l'importance de la situation.

Tous ceux qui pratiquent ce sport à un degré plus ou moins élevé savent à quel point il est exigeant. Le tennis est intrinsèquement compétitif, il y a un score qui vous place devant ou derrière sur le tableau d'affichage par rapport à une autre personne contre laquelle vous vous mesurez constamment. Le système de notation lui-même, le fait de gagner et de perdre - jamais de match nul - et les systèmes de classement répandus et abondants (par exemple WTA, ATP, ITF, WTN, UTR, TE, ligues, interclubs, classement national...) placent le joueur dans une position où le résultat, le classement et la victoire occupent le devant de la scène. Si ces facteurs de conditionnement externes ne sont pas gérés de manière appropriée, ils peuvent devenir une source de stress très élevée qui, pour de nombreuses personnes - adultes, jeunes et enfants - peut être difficile à supporter. Il n'y a pas que le système de classement, la vie quotidienne d'un joueur de tennis exige un haut niveau d'implication personnelle et familiale ; dès leur plus jeune âge, les joueurs de tennis dont le rêve est de devenir professionnel organisent leur vie en fonction des entraînements et des tournois. Certains changent de ville ou même de pays, d'autres arrêtent l'école et se mettent en ligne, il y a ceux qui arrêtent les études à 17-18 ans parce qu'ils considèrent qu'il est incompatible de combiner les deux, ou tout simplement parce qu'ils veulent consacrer tout leur temps au tennis. Dans de nombreux cas, ce type de situation signifie que le jeune s'isole progressivement de son groupe d'amis à l'école et que ce groupe se réduit au tennis, dans le meilleur des cas, car tout le monde n'est pas capable de se faire des amis ou de créer des espaces de confiance autour de la compétition. D'autre part, il y a l'implication de la famille, l'investissement en temps et en argent qu'implique le tennis et qui oblige à des ajustements dans la dynamique familiale.

L'hyper-compétitivité typique de la société occidentale n'est pas répandue dans le monde, il existe des approches très constructives du sport et de la compétition, d'origine orientale, qui proposent de l'appréhender comme une forme d'amélioration personnelle où la seule référence possible

est la comparaison avec soi-même. Cette façon de voir le développement du joueur de tennis nous place dans une position beaucoup plus amicale tant pour la personne qui pratique que pour l'environnement qui l'entoure. D'une idée simple, on peut tirer de nombreuses actions fondamentales pour la prévention et la promotion de la santé mentale.

Toutes les situations mentionnées ci-dessus ne doivent pas nécessairement devenir des problèmes, nous soulevons simplement une réalité qui passe souvent inaperçue et qui a une influence directe sur la santé mentale et le bien-être des protagonistes de la raquette. Et c'est là que les actions promues par les institutions impliquées dans le développement des joueurs de tennis jouent un rôle transcendantal.

LE RÔLE DES FÉDÉRATIONS NATIONALES DANS LA PROMOTION ET LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE

"Faire preuve de faiblesse, nous dit-on, de bien des manières, c'est mériter le mépris. Mais je suis ici pour montrer ma faiblesse. Et je n'ai pas honte".

Mardy Fish (joueur de tennis professionnel)

Comme nous l'avons déjà mentionné, jusqu'à une période relativement récente, la santé mentale était un sujet méconnu dans le monde du tennis. Aujourd'hui encore, on ne sait pas ce qui peut se passer en cas de problème psychologique, et ce manque d'information conduit à utiliser à la légère des concepts tels que l'anxiété, le stress ou la dépression.

La recherche a montré que les troubles psychologiques les plus fréquents chez les athlètes de haut niveau sont ceux liés à l'anxiété, à la dépression, au comportement alimentaire, au sommeil et à l'abus de substances (Gouttebauge et al., 2019 ; Gulliver et al., 2015 ; Rice et al., 2016). Compte tenu de l'impact sérieux de l'une ou l'autre de ces pathologies et des complexités potentielles qui peuvent survenir lors d'une intervention, nous préconisons des stratégies de prévention et de promotion de la santé mentale qui servent à protéger contre la symptomatologie présentée par les petits joueurs. À cette fin, le travail des fédérations est fondamental pour parvenir à une plus grande et meilleure diffusion de l'information et des stratégies de prévention les plus efficaces. Ces institutions sont la principale source d'information pour les personnes liées au tennis, les joueurs et leurs familles ; si les fédérations nationales et régionales développent des programmes de prévention et de promotion de la santé mentale, cela cessera d'être un tabou et nous aurons tous une plus grande capacité à détecter les cas qui se présentent autour de nous.

Il existe plusieurs programmes mis en œuvre dans différents contextes sportifs dont l'objectif principal est la prévention. Certains d'entre eux s'adressent aux entraîneurs, comme l'English Institute of Mental Health in Sport (Cumming & Ranson, 2021) ou le programme "Read the Play" en Australie (Bapat et al., 2009), d'autres s'adressent à l'ensemble de l'environnement de l'athlète, y compris les familles, comme le programme "Ahead of the Game" en Australie (Hurley et al., 2021), un programme très large qui inclut les athlètes, les familles, les entraîneurs, les arbitres et les bénévoles. Le gouvernement canadien a élaboré une stratégie globale de prévention et de promotion du sport de haut niveau, la "Stratégie de santé mentale pour le sport de haut niveau" au Canada (Durand-Bush & van Slingerland, 2021).

Dans le contexte purement tennistique, nous nous faisons l'écho de différentes propositions, telles que celle mise en œuvre lors du dernier Roland Garros ou celle mise en œuvre

lors du dernier tournoi de Toronto, qui comprenaient toutes deux une série d'activités et de ressources fournies aux joueurs pour la promotion et la prise en charge de leur santé mentale et de leur bien-être. En particulier, l'intervention du tournoi de Toronto fait partie d'une initiative plus large, "The Mental Time Out Initiative", qui développe des stratégies autour du tennis de compétition et du tennis de base et implique des joueurs de tennis de haut niveau en tant qu'ambassadeurs du projet (<https://www.tenniscanada.com/mental-timeout/the-project>).

Des organisations telles que l'ITF elle-même, la WTA et l'ATP sont devenues sensibles à cette question et ont récemment développé des stratégies pour fournir des soins aux joueurs.

Ceci dit, voici quelques idées qui peuvent être mises en œuvre par les fédérations nationales et régionales :

- Développer des programmes de formation pour les formateurs, inclus dans les cours de certification de niveau I, II et III, en classe ou en ligne.
- Promouvoir et faciliter les études de recherche qui fournissent des informations actualisées sur la situation des joueurs de tennis et de leur environnement proche en termes de santé mentale.
- Mener des campagnes de promotion et de prévention lors des tournois nationaux et internationaux, y compris des informations et des activités.
- Rédiger un manuel contenant des informations de base sur la détection et les conséquences possibles.
- Fournir à l'entourage du joueur de tennis une ligne de contact pour obtenir des informations et de l'aide.
- Organiser des entretiens d'information avec les principaux acteurs.
- Organiser des ateliers de formation pour les familles
- Fournir aux travailleurs de la fédération un service d'assistance ou une personne de référence.

CONCLUSIONS

Au début de cet article, nous avons mentionné que ce n'est pas le sport en lui-même, mais l'expérience que vous avez autour de lui, qui fournit des valeurs essentielles qui prédomineront pour le reste de votre vie. Le tennis est un sport merveilleux avec d'énormes avantages physiques et psychologiques, et il est bien documenté comment la pratique régulière peut être bénéfique pour réduire les symptômes anxieux et dépressifs possibles et augmenter les niveaux de bien-être (par exemple (Pluim et al., 2007 ; Yazici, Gul, Yazici, & Gul, 2016).

Bien que la santé mentale affecte les individus, il est de la responsabilité de la société de fournir les ressources nécessaires pour détecter et intervenir rapidement lorsque les symptômes commencent à apparaître. De cette manière, nous continuerons à apprécier le sport et notre implication dans ce dernier restera une excellente forme d'épanouissement personnel et sportif. Il est de notre ressort de continuer à construire l'histoire de ce beau sport de manière saine pour le corps, l'esprit et le cœur.

CONFLITS D'INTÉRÊTS ET FINANCEMENT

L'auteur déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt et n'avoir reçu aucun financement pour la rédaction de cet article.

RÉFÉRENCES

- Bapat, S., Jorm, A., & Lawrence, K. (2009). Evaluation of a Mental Health Literacy Training Program for Junjr Sporting Clubs. *Australasian Psychiatry*, 17(6), 475-479
- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica [Article]. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160.
- Cumming, S., & Ranson, C. (2021). The English institute of sport's mental health journey [Article]. *British Journal of Sports Medicine*, 55(Suppl 1), A144-A145
- Durand-Bush, N., & van Slingerland, K. (2021). *Mental Health Strategy for High-Performance Sport in Canada (EN)*. The Mental Health Partner Group [Canadian Centre for Mental Health and Sport, Canadian Olympic and Paralympic Sport Institute Network, Game Plan, and Own The Podium]. <https://drive.google.com/file/d/12H76N3gkLkuiMuePYJymlvKnI8uweX0KD/view>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Górczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261
- Hurley, D., Allen, M. S., Swann, C., & Vella, S. A. (2021). A Matched Control Trial of a Mental Health Literacy Intervention for Parents in Community Sports Clubs [Article]. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(1), 141-153
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In *Emotions in sport*. (pp. 39-63). *Human Kinetics*.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 322(7289), 763-763.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. *Sports Medicine*, 11(3), 143-182.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 760-768
- Rice, S. M., Purcell, R., de Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120. <https://doi.org/10.1136/bjism.32.2.111>
- Szabo, A., Szucs, A., Gaspar, Z., & Sule, K. (2014). Anxiety and affect in successful and less successful elite female basketball players: in-situ sampling before six consecutive games. *Lase Journal of Sport Science*, 5, 75-92.
- Yazici, A. B., Gul, M., Yazici, E., & Gul, G. K. (2016). Tennis Enhances Well-being in University Students. *Mental illness*, 8(1), 6510.
- Wipfli, B. M., Rethorst, C. D., & Landers, D. M. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose-Response Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 392-410.

Copyright © 2023 Lucía Jiménez Almendros



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons BY 4.0 license](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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 license terms summary](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 license terms](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

[SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY \(CLIQUEZ\)](#)

