

La dépression chez le sportif

Tristesse, irritabilité, tensions, fatigue inhabituelle, idées suicidaires... des signes de mal-être qui existent aussi chez le sportif



Le sportif est un individu qui travaille dur pour répondre aux exigences du sport d'élite et qui peut subir de très fortes pressions; nous ne voyons souvent que la médaille sans mesurer les efforts et les pressions.



Nous avons une représentation des sportifs comme des êtres forts, presque invincibles et nous avons tendance à ne pas prendre en compte leurs vulnérabilités, ce qui ne le permet pas forcément de demander de l'aide.



Nous ne voyons qu'une partie de la vie du sportif, essayons d'être attentif aux paroles qui peuvent laisser pointer des signes de dépression. Attention aux périodes de changements!



Le premier pas vers le mieux-être est la reconnaissance du problème et le fait d'en parler à un professionnel.



Avec de l'aide, le sportif retrouvera petit à petit son orientation et la direction lui permettant d'allier sport et santé mentale. Il doit retrouver un sens à sa vie sportive et personnelle et du plaisir. Ceci lui permettra de s'engager à nouveau et de poser des objectifs ou de bien vivre sa retraite sportive.