

N°170 /// Avril-mai 2026

# Diagonales

Magazine de santé mentale

Numéro spécial

## Sport et santé mentale: trouver son rythme



**Maxime Fluri**  
Triathlète et étudiant



fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

## Quand la maladie psychique frappe, cinq lieux où parler

### GRAAP-FONDATION

Accueil, administration  
Lu-ve 9h - 12h, 13h30 - 16h30  
Rue de la Borde 25  
Case postale 693  
1001 Lausanne  
Tél. +41 21 643 16 00  
info@graap.ch, fondation.graap.ch

### LAUSANNE

Accueil, ateliers, animation  
Lu, ma, je, ve 9h-12h,  
13h30-16h30  
Permanence sociale  
Lu-ve 9h - 12h, 13h30 - 16h30  
Restaurant Au Grain de Sel  
Rue de la Borde 23  
Tél. +41 21 643 16 50  
Lu-ve 8h - 20h  
Dimanche et jours fériés:  
10h - 16h, samedi fermé

### HÔPITAL DE CERY - CHUV

Cybermag  
Accueil, kiosque et cybercafé  
Lu-ve 9h-11h45, 12h30-17h  
Jours fériés en semaine 9h-12h,  
Samedi et dimanche fermés  
1008 Prilly  
Tél. +41 21 643 16 85

### GRAAP-NYON

Accueil, ateliers, animation  
Lu, ma, je, ve 9h-12h, 13h30-16h30  
**Fermé le mercredi**  
Route de Divonne 48  
Centre Articom, 2<sup>e</sup> étage  
1260 Nyon  
Tél. +41 21 643 16 60

### GRAAP-VEVEY

Accueil, ateliers, animation  
Lu, ma, je, ve 9h-12h, 13h30-16h30  
**Fermé le mercredi, sauf le restaurant**  
Restaurant Au Grain de Sel  
Lu-ve 8h - 16h  
Quai de la Veveyse 4  
1800 Vevey  
Tél. +41 21 643 16 40

### GRAAP-YVERDON

Accueil, ateliers, animation  
Lu, ma, je, ve 9h-12h, 13h30-16h30  
**Fermé le mercredi, sauf le restaurant**  
Restaurant Au Grain de Sel  
Lu-ve 8h - 16h  
Rue de la Roselière 6  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tél. +41 21 643 16 70

## GRAAP-FONDATION AGIR ENSEMBLE

**Vous ou un-e proche êtes concerné-e  
par un trouble psychique?**

**Contactez-nous!**

**4 sites en Suisse romande**

Lausanne, Nyon, Vevey, Yverdon

**Animations et sorties ouvertes à toutes et tous**

Tous les jours, sauf le mercredi / 9h - 12h, 13h30 - 16h30

**Travail en atelier**

Accueil et administration, réseau d'accompagnement, animation, édition, kiosque, imprimerie multi-services, numérisation, blanchisserie, restauration, épicerie fine, poterie, papeterie, crèche

**Réseau d'accompagnement**

Des rencontres, une écoute individuelle  
Tél. 021 643 16 82

## Le Graap est sur Facebook et LinkedIn



### ÉDITEUR

Graap-Fondation  
Groupe d'accueil  
et d'action psychiatrique

### Directrice des publications

Sandra Feal

### Responsable des publications

Armelle de La Bouillierie

### Rédaction en chef

Eva Hjelm

### Conception graphique

Do! L'Agence SA et Nathalie Cambes

### Mise en pages

Nathalie Cambes

### Impression

Graap-Lausanne: Atelier Bureau  
Chemin d'Entre-Bois 31, Lausanne

### Image de couverture

Shutterstock / G-Stock Studio

Tirage: 1000 exemplaires

«Diagonales» paraît six fois par an

Les articles paraissant dans «Diagonales» expriment l'opinion de leurs auteurs ou des personnes interviewées et ne reflètent pas nécessairement celles du Graap-Fondation ou de la rédaction.

La reproduction et l'utilisation partielles ou entières des textes et des illustrations sont soumises à l'autorisation de la rédaction.

ISSN 2673-9577

4

**Dossier****Bien dans sa tête,  
bien dans son corps**

L'activité physique est bénéfique pour le corps, elle permet même d'améliorer le pronostic de certains troubles chroniques. Entre sport d'élite et activité douce, le champ des possibles est large.

6

**Maxime Fluri:  
triathlète et étudiant**

8

**Psychologie du sport:  
des outils de résilience**

10

**Quand le sport  
devient récréatif**

11

**Défis et dérives  
Des corps de rêve**

14

**Accompagner  
les sportifs**

16

**La danse,  
un sport de haut vol**

18

**Le slow sport:  
bouger autrement**

19

**Témoignage:  
une immersion  
dans la nature**

20

**Unisanté: être  
acteur de sa santé**

21

**Timea Bacsinszky:  
une reconversion**

22

**Livres  
«Félé»  
«Pour ne pas disparaître»  
«Psychologie du sport»**

23

**Actualités**

*Sandra Feal*  
Directrice générale du Graap-Fondation

## Quand le sport rencontre la santé mentale

### **Aux 20KM de Lausanne, tout commence par un premier pas. Un souffle que l'on ajuste, un rythme que l'on cherche, une distance qui peut sembler longue...**

Chacun part avec ses forces, ses doutes, son histoire. Et pourtant, au fil des kilomètres, quelque chose se transforme. La course devient collective. L'énergie des autres porte, encourage, soutient.

Les chemins de reconstruction personnelle ressemblent souvent à une course: ils demandent du souffle, du temps et souvent l'appui des autres.

Au Graap-Fondation, nous accompagnons chaque année près de 500 personnes concernées par des troubles psychiques. Pour beaucoup d'entre elles, le chemin vers une vie sociale plus stable commence lui aussi par un premier pas: retrouver un rythme, reprendre confiance, oser revenir dans des espaces collectifs.

Né à Lausanne, dans le quartier de la Borde, le Graap agit depuis bientôt quarante ans pour que les personnes concernées retrouvent une place active dans la société.

Dans les activités citoyennes, chacun peut reprendre part à la vie collective. Dans les ateliers socio-professionnels, on travaille, on fabrique, on cuisine, on crée. Dans les espaces d'entraide, il est possible d'échanger entre pairs et de partager ses expériences.

Car bien souvent, ce ne sont pas seulement les troubles psychiques qui fragilisent les parcours de vie, mais leurs conséquences sociales: l'isolement, la perte de l'estime de soi, l'éloignement progressif des autres.

Face à cela, le collectif joue un rôle déterminant.

C'est aussi ce qui fait la force des 20KM de Lausanne. Ce grand rendez-vous populaire rassemble coureuses et coureurs, bénévoles, partenaires, institutions et publics autour d'un même mouvement.

Il rappelle que l'effort se partage et que le lien humain reste un puissant moteur.

Le sport nous le montre chaque jour: bouger, marcher, courir est bénéfique pour le corps, mais aussi pour l'esprit. C'est retrouver de l'énergie, du souffle, du plaisir, parfois même une forme de liberté.

En 2026, le Graap-Fondation est l'organisation soutenue par les 20KM de Lausanne. Cette reconnaissance constitue pour nous une occasion importante de rendre visible une réalité encore trop souvent silencieuse: celle de la santé mentale.

Elle nous permet de rappeler une évidence simple: la santé mentale fait pleinement partie de la santé.

Et comme dans une course, les chemins qui permettent de la préserver ou de la retrouver se parcourent rarement seuls.

Chacun avance, le plus souvent, grâce à la force du collectif.



*L'activité physique agit sur le fonctionnement du cerveau et peut avoir un effet antidépresseur ou anxiolytique.*

# Bien dans sa tête, bien dans son corps

**Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Tel est le message du Graap-Fondation qui accompagnera l'édition 2026 des 20KM de Lausanne, en avril prochain. Une occasion de faire savoir que le corps et le mental sont indissociables, dans la vie comme dans la pratique sportive. Ce sont les mêmes mouvements intérieurs qui nous motivent, dans la course comme dans notre quotidien: on avance, on doute, on tient, on se relève, on se dépasse...**

L'exercice physique modifie durablement le fonctionnement de notre cerveau. Plusieurs études scientifiques ont montré les bienfaits du sport, tant sur le corps que sur le psychisme. Les troubles anxieux ou dépressifs notamment s'en trouvent diminués.

Il n'est plus nécessaire de rappeler les bienfaits de l'activité physique: le sport améliore la fonction cardio-respiratoire, maintient un poids sain et prévient le diabète et l'obésité. Mais il procure aussi un sentiment de bien-être et participe à la réduction du stress. Ce que l'on sait moins, c'est que bouger produit des effets durables sur le fonctionnement du cerveau. Plusieurs études ont montré l'effet thérapeutique sur certaines maladies psychiques. Le poète romain Juvénal, dans ses «Satires» écrites entre 90 et 127 après J.-C., parlait déjà d'«un esprit sain dans un corps sain», faisant le lien entre l'exercice, la santé physique et la santé mentale. Comment le sport transforme-t-il notre cerveau?

La pratique du sport agit directement sur l'activité cérébrale, en diminuant certaines altérations ou destructions cellulaires. Chez des personnes peu prédisposées, dans le cas de formes tardives et non héréditaires, l'exercice retarde l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, en préservant les neurones. En effet, la bonne oxygénation du cerveau permet l'élimination de substances toxiques et un maintien des fonctions cognitives, quel que soit l'âge. Un sportif bénéficiera de plus de substance grise, d'une meilleure connectivité entre les aires cérébrales et d'une possible neurogenèse (nouveaux neurones) dans l'hippocampe, qui se trouve être un important centre des souvenirs et des apprentissages. L'activité physique influence aussi les neurotransmetteurs responsables de la transmission des influx nerveux, ce qui explique certains bienfaits.

## NEUROTRANSMETTEURS

La dopamine est certainement la molécule la plus connue du grand public. Lorsqu'elle est sécrétée par le mouvement,

## Bouger au quotidien: recommandations

### Pour les adultes

Entre 2h30 et 5h d'activité physique d'intensité modérée et d'endurance par semaine ou 1h15 à 2h30 d'exercice d'intensité soutenue par semaine, en variant le type de sport: alterner force, équilibre et mobilité.

### Pour les seniors

Mettre l'accent sur l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire, afin de prévenir le risque de chute. Sinon, les recommandations restent identiques à celles des adultes. Le ménage ou le jardinage comptent également comme exercices physiques.

Au bureau, il est conseillé de se lever régulièrement pour éviter les problèmes de dos (tensions dans la nuque ou sciatique). – J. V.

Sources: OMS, HEPA (Health enhancing physical activity).

elle procure bien-être et plaisir. Mais ce neurotransmetteur améliore aussi certaines fonctions exécutives, comme l'apprentissage, la prise de décision et le contrôle de l'impulsivité. Assez connue également, la sérotonine participe à la régulation du sommeil, à celle de l'appétit et de l'humeur. L'exercice rend donc «heureux». A ce stade, il est évident que bouger fait du bien!

Troisième neurotransmetteur impliqué, l'acétylcholine intervient aussi bien dans le système nerveux central que dans la jonction neuromusculaire au niveau périphérique. Elle permet donc l'activation des muscles par son effet excitateur. Au niveau cérébral, elle a une fonction de neuromodulation de la plasticité synaptique, en augmentant la connectivité entre les aires cérébrales.

“

## La bonne oxygénation du cerveau permet d'éliminer des substances toxiques

La libération de certains neurotransmetteurs intervient dans les mécanismes d'action de plusieurs antidépresseurs. Pratiquer un sport a donc un effet antidépresseur «naturel», d'où la recommandation des spécialistes en cas de dépression. Mais attention, si la personne souffre d'un épisode dépressif sévère, le sport est contre-indiqué. La priorité consistera à soigner la maladie. Quant aux endorphines, leur production est liée à la nature du sport pratiqué: course à pied, natation, ski de fond et vélo font sécréter ces molécules dans le cerveau.

Les activités d'endurance liées à l'intensité de l'effort provoquent ce que les spécialistes appellent «l'euphorie du coureur». Elle procure au joggeur un sentiment d'invincibilité, avec l'impression de pouvoir continuer indéfiniment. En parallèle, les endorphines ont aussi une action analgésique. C'est pourquoi, pendant l'effort, le coureur ne se rend pas toujours compte de la souffrance de son corps et pourra se blesser.

Ces molécules possèdent aussi une propriété anxiolytique. Le sport est alors recommandé dans le cas de troubles anxieux.

Il existe d'autres substances activées ou inhibées dans le cerveau, en lien avec l'activité physique, comme le cortisol, une hormone du stress qui baisse lors de l'exercice. Le GABA (acide gamma-aminobutyrique), quant à lui, inhibe les transmissions neuronales. Il contrebalance l'effet excitateur du glutamate, en agissant sur le système nerveux central. Ces mécanismes réduisent l'anxiété de manière globale.

## LE PLAISIR DE BOUGER

Il n'est pas nécessaire de devenir un athlète de haut niveau. La régularité permet déjà de bénéficier des bienfaits d'une activité. Y trouver du plaisir entretiendra la motivation dans la durée. Les chercheurs continuent à explorer le potentiel de l'exercice physique sur notre santé cérébrale. Comme tous les sports ne sollicitent pas le cerveau de la même manière, il est conseillé de varier les activités et l'intensité de l'effort: endurance, équilibre ou coordination des mouvements. Danser en musique convient par exemple aux seniors très âgés ou souffrant de démence. De plus, se mettre en mouvement renforce notre résistance au stress. Le sport en groupe permet de créer de nouveaux liens sociaux. Et selon certaines études, la sédentarité, au contraire, favoriserait les états dépressifs. Probablement parce que l'inactivité serait propice aux ruminations. Chaussez donc vos baskets, car il est possible de reprendre une activité physique à n'importe quel âge. Et, élément non négligeable, la plasticité de nos neurones reste présente jusqu'à notre mort!

J. V.



**Rendez-vous sur le stand du Graap au «village expo», les 24, 25 et 26 avril 2026**

# Maxime Fluri: triathlète et étudiant

A 26 ans, vainqueur des 10KM de Lausanne en 2025, sportif passionné mais aussi étudiant, Maxime Fluri revient sur son parcours et ses débuts dans l'élite suisse de triathlon. Il évoque le rôle du mental, l'importance du collectif et sa vie après un burn-out qui l'a conduit à repenser son équilibre. Entretien.

Maxime Fluri a commencé le sport très tôt, avant d'intégrer l'élite suisse de triathlon. Il a eu besoin, durant son parcours, de changer de cap, à un moment où il s'est senti plus fragile mentalement, et de reprendre des études. Il a appris ainsi à se diversifier, à faire des choix sportifs en fonction de ses limites. La préparation mentale est devenue centrale pour lui.

## «Diagonales»: Quels ont été vos débuts dans la discipline du triathlon?

**Maxime Fluri:** Je l'ai découverte à la piscine de Vevey, où, chaque année, un petit triathlon pour enfants est organisé. Mes parents m'inscrivaient, j'y participais sans préparation. Le vélo, c'était avec les petites roues; on courait dans l'eau. C'était vraiment la découverte! Il y avait un classement, mais pas de chronomètre. A 10 ans, j'ai rejoint le club Triviera Kids, qui existe toujours. Le but n'était pas de terminer premier ou de faire des compétitions. C'était d'avoir un club et de faire du triathlon avec les copains.

L'entraînement se faisait sous forme de jeux. Vers 12 ans, j'ai intégré la sélection régionale. Vers 14-15 ans, j'ai eu l'âge d'entrer dans l'équipe suisse juniors. Un circuit était dédié aux jeunes de mon âge, avec quatre à cinq compétitions par an. Il y avait un classement sur ce circuit. Les compétitions se faisaient sur la distance d'un super sprint (*voir encadré*). Depuis que j'ai 20 ans, je fais partie de l'équipe suisse élite. Je participe aux compétitions sur les distances sprint et olympique.

## De l'extérieur, on peut s'imaginer que pour être un sportif de haut niveau, il faut sans cesse chercher à repousser ses limites. Dans la réalité, est-ce qu'il ne s'agit pas plutôt d'aller au-delà de sa zone de confort, mais de ne pas dépasser ses limites, justement? Qu'en pensez-vous?

Il faut par moments aller chercher ses limites, pour les connaître par la suite. Il est difficile de s'auto-évaluer, c'est pourquoi on a besoin du regard extérieur de l'entraîneur. On croise constamment ces deux ressentis: celui de l'athlète et celui de l'entraîneur. Un athlète ne peut pas s'entraîner tous les jours à la limite maximale de ses capacités, au risque de tomber dans le surentraînement. En revanche, il y a des moments qui sont planifiés durant lesquels l'athlète va chercher à atteindre ses limites. C'est réfléchi, dans l'optique de progresser et d'être au meilleur de sa forme le jour J.

## Vous préférez vous entraîner seul ou avez-vous besoin du groupe à certains moments?

Tous les entraînements de natation se font en groupe. J'aime parfois m'entraîner seul en course et à vélo pour les sessions «faciles». A l'inverse, pour les sessions d'intensité, j'ai besoin du groupe. C'est important pour progresser. On «se tire la bourre». C'est aussi dans ces

moments-là qu'on peut aller chercher ses limites. On souffre ensemble, et cela nous permet d'aller plus loin dans l'effort. On débriefe ensemble, on confronte différents points de vue.

## On entend souvent que ce qui distingue un champion, c'est sa force mentale. Quelle place le mental occupe-t-il dans votre parcours sportif?

L'aspect mental est aussi important que l'aspect physique. A un haut niveau, l'un ne va pas sans l'autre, il faut les deux pour performer. Selon les situations, on aura parfois plus besoin de l'un ou de l'autre, mais les deux sont indissociables.

Aujourd'hui, j'accorde une grande importance à la préparation mentale. Je suis accompagné par un préparateur mental, avec qui je travaille notamment sur la gestion de la performance pendant les courses ou les entraînements. Nous utilisons par exemple des techniques de visualisation, en mobilisant la vue, les sons ou encore les sensations, ainsi que des méthodes de relaxation avant les compétitions, afin de renforcer la concentration et la confiance en soi.

J'ai également été suivi par une psychologue du sport. Le travail mené était plus global et visait à m'aider à trouver un équilibre entre ma pratique sportive et ma vie personnelle.



Maxime Fluri aux finales des Championnats du monde de triathlon, Torremolinos, 2024 (WTCS).

### **Vous avez traversé un épisode de burn-out...**

Oui, cet épisode remonte à septembre 2018. Je venais de me qualifier pour les Championnats du monde juniors, lors de ma dernière année dans cette catégorie. A cette époque, ma vie était entièrement centrée sur le sport: j'avais terminé le gymnase l'année précédente et, en attendant de commencer l'armée en tant que sportif d'élite, je consacrais presque tout mon temps à l'entraînement.

Une semaine avant mon départ pour les Championnats du monde de triathlon en Australie, j'ai commencé à faire des crises de panique. Les entraînements devenaient de plus en plus difficiles, au point que je n'arrivais plus à m'y rendre. Le jour du départ, en route pour l'aéroport, j'ai finalement fait demi-tour et je suis rentré chez moi à Aigle. Je n'ai pas participé à la compétition.

“

**Dans le sport,  
il faut pouvoir se remettre  
en question»**

Dans les mois qui ont suivi, j'ai complètement arrêté le sport. Pendant trois à quatre mois, je n'ai plus touché à un vélo ni remis les pieds dans l'eau. J'ai entamé des études; j'avais besoin de me changer les idées et de sortir de cet environnement exclusivement sportif.

### **Qu'est-ce qui vous a aidé à vous reconstruire et à retrouver un équilibre?**

Avec le recul, j'ai compris que cette année-là manquait cruellement d'équilibre. Tout tournait autour du triathlon: mon quotidien, mon entourage, mes discussions. J'ai pris conscience que j'avais besoin d'un autre cadre, comme les études, pour m'investir ailleurs, rencontrer d'autres personnes et parler d'autre chose que de sport.

Le suivi avec ma psychologue du sport m'a également aidé à comprendre ce qui me motivait réellement et pourquoi je pratiquais un sport de haut niveau. J'ai réalisé que j'avais besoin de choisir les compétitions auxquelles je participais, de ne plus subir certaines obligations liées au calendrier.

Le triathlon est une discipline dans laquelle s'enchaînent une épreuve de natation, une de cyclisme et une de course à pied. Il figure au programme des Jeux olympiques depuis 2000.

La distance olympique correspond à 1,5 km de nage, suivi de 40 km de vélo et de 10 km de course à pied. La distance sprint correspond à 750 m de nage, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. La distance super sprint correspond à 400 m de nage, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied.



A 26 ans, Maxime Fluri, étudiant et triathlète professionnel, a déjà participé à de nombreuses compétitions. — © mitchproductions.ch

Reprendre le contrôle sur ma carrière a été essentiel dans ma reconstruction.

Aujourd'hui, je vois cette période comme une étape nécessaire. Même si certains m'ont dit après coup que j'aurais pu faire un podium si j'avais participé aux Championnats du monde, cela n'a jamais remis en question ma décision. J'ai la conviction que c'était le bon choix pour moi, et je ne le regrette pas.

### **Avez-vous modifié certaines habitudes dans votre quotidien ou dans votre manière de pratiquer le sport, à la suite de cette expérience?**

Oui, cette expérience a profondément modifié ma manière d'aborder le sport. Aujourd'hui, le fait de pouvoir m'investir dans différents domaines me permet de mieux gérer les périodes plus compliquées. Lorsque le sport devient plus difficile, par exemple en cas de blessure, je peux me concentrer sur mes études, et inversement. Cette complémentarité m'aide à garder une certaine stabilité et, paradoxalement, à être plus performant dans ma discipline. J'ai également appris à écouter davantage mes besoins et à faire des choix en accord avec mes envies.

### **Entre 16 et 20 ans, vous avez eu beaucoup de blessures. Comment est-ce qu'on garde la motivation dans ces moments-là?**

Il faut accepter la situation et se fixer de nouveaux objectifs à plus court terme. Se demander: «Qu'est-ce que je peux faire à côté, en attendant, pour continuer à avancer? Qu'est-ce que je peux faire pour commencer ma réhabilitation, mon rétablissement?» Je n'avais pas que des objectifs dans le sport, j'avais aussi des objectifs à côté, dans mes études. Cela m'a permis de voir d'autres gens, hors du sport. J'ai mis plus l'accent sur la nutrition, le renforcement musculaire. J'ai changé ma préparation. Dans le sport, il faut pouvoir se remettre en question. J'ai une équipe autour de moi, et on discute, on élabore les choses ensemble. J'aime rester au centre de mon projet, le piloter. Cela a pris du temps de décider sur quel axe mettre l'accent, quelle stratégie adopter. Cette remise en question, c'est sans doute un passage obligé pour tout athlète. En tout cas, cela a été bénéfique pour moi.

Etre bien dans sa tête est indispensable, que ce soit dans le sport ou dans le monde professionnel. C'est une dimension qui mérite, à mon sens, autant d'attention que le travail physique.

Pendant longtemps, parler de préparation mentale dans le sport de haut niveau était tabou. Consulter un professionnel pour travailler sur ses pensées ou ses émotions pouvait être perçu comme un signe de faiblesse. Aujourd'hui, les mentalités évoluent, mais ce n'est pas encore un sujet abordé aussi naturellement que la préparation physique.

T. S. et E. H.

# Psychologie du sport: des outils de résilience

Spécialiste en psychologie du sport FSP, docteur en psychologie, Mattia Piffaretti est formé en thérapie cognitivo-comportementale et en pleine conscience. Depuis près de trente ans, il accompagne des adolescents et des adultes dans des contextes médicaux et sportifs, notamment au Swiss Olympic Medical Center du Groupe VidyMed à Lausanne. Echange.

La préparation mentale a pris de l'importance dans le monde du sport. De plus en plus d'athlètes consultent des psychologues. Une occasion pour eux de se constituer une série d'outils pouvant les soutenir sur la durée. Des outils qui peuvent d'ailleurs être appliqués par tout le monde.

«**Diagonales**»: **Pouvez-vous décrire votre parcours?**

**Mattia Piffaretti:** J'ai commencé mon parcours en psychiatrie hospitalière et au Centre de médecine d'exercice du Service de santé de la jeunesse à Genève, et j'ai fondé en 1997 AC&T Sport Consulting. Aujourd'hui, j'interviens auprès d'athlètes de haut niveau et de jeunes talents. J'enseigne aussi à l'Université de Fribourg, tout en supervisant des psychologues du sport en formation. Si je devais résumer: je me situe à la croisée de la clinique, de la formation et de la performance, avec toujours la santé mentale comme fil rouge.

“

***Le sport peut être un puissant facteur de résilience, de confiance en soi, d'épanouissement personnel***»

**Est-ce que vous pouvez expliquer ce qu'est la psychologie du sport?**

La psychologie du sport, c'est avant tout un corpus de connaissances scientifiques où le lien entre le psychisme et l'activité sportive est étudié, que cette dernière soit compétitive ou non... et aussi l'inverse: comment le sport agit sur le fonctionnement psychique. C'est une science à part entière, sur laquelle se sont construites des stratégies d'optimisation qu'on appelle souvent la préparation mentale. L'idée, c'est de comprendre comment les facteurs psychologiques influencent à la fois le bien-être et la performance, un peu comme un tableau de bord invisible qui conditionne la façon dont l'athlète utilise ses ressources physiques et techniques.

**Quelle est la place de la santé mentale dans le sport de haut niveau?**

Elle est centrale. La santé mentale n'est pas un luxe, c'est une condition de la performance durable. Le sport de haut niveau expose l'athlète à une pression énorme: sélection, exposition médiatique, blessures, transitions de carrière.

Sans un socle solide, l'athlète s'épuise. Pour moi, la santé mentale doit être intégrée au système: formation des entraîneurs, dispositifs de prévention, culture des fédérations. Le CIO montre la voie avec un dispositif mis à disposition des athlètes autour des Jeux. Cela a été le cas à Milano Cortina. Cela fait figure d'exemple, afin qu'en cascade, cette facette de la réalité de l'athlète soit développée dès le début de son parcours sportif.

**La santé mentale est-elle un sujet tabou dans le monde du sport, et en particulier chez les athlètes de haut niveau?**

Oui, cela a longtemps été – et reste encore en partie – un sujet tabou. La représentation dominante de l'athlète, surtout au plus haut niveau, est celle d'un surhomme ou d'une surfemme: fort-e, résilient-e, toujours positif-ive, presque invulnérable. Dans cette logique, toute difficulté psychique est souvent perçue comme une faiblesse, quelque chose qu'il faudrait cacher. Les prises de parole d'athlètes de premier plan comme Naomi Osaka, Simone Biles ou Michael Phelps ont joué un rôle majeur. Elles ont permis de sensibiliser le milieu du sport et de libérer la parole. Aujourd'hui, on observe clairement plus d'ouverture, tant chez les athlètes que chez les entraîneurs, même si du chemin reste à faire.

**Comment le sport influence-t-il la santé mentale?**

De manière générale, l'influence du sport sur la santé mentale est positive. Le sport peut être un puissant facteur de

## Quelques notions

**Approche cognitivo-comportementale** – La thérapie cognitive repose sur l'idée qu'une personne peut agir sur ses pensées et ses idées, ainsi que sur son comportement, son expérience et ses émotions.

**Mindfulness** – La pleine conscience consiste à porter son attention sur le moment présent, sur soi et son environnement, en percevant le rythme de ses pas, le goût des choses, pour un rapport au monde plus serein.

**Approche systémique** – La thérapie systémique vise à comprendre les personnes non seulement au niveau individuel, mais aussi dans une perspective globale prenant en compte les groupes dont elles font partie et le milieu dans lequel elles évoluent.

**Approches psycho-corporelles** – L'approche psycho-corporelle s'intéresse au corps afin de mieux comprendre le psychisme et de libérer les émotions enfouies, en partant de l'idée que les souvenirs douloureux peuvent s'inscrire dans le corps durablement. – L. E.

résilience, de confiance en soi, d'épanouissement personnel. Il favorise aussi le sentiment d'appartenance à un groupe et l'expression de soi. Mais – et c'est essentiel – cela vaut surtout lorsque la pratique est structurée, de façon à satisfaire certains besoins fondamentaux: le besoin d'autodétermination, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance. Quand ces besoins sont respectés, le sport nourrit. Quand ils ne le sont pas, il peut au contraire devenir un déclencheur d'émotions négatives: dévalorisation, honte, sentiment d'inadéquation, doute, peur. A long terme, ces expériences stressantes peuvent fragiliser la santé mentale et favoriser l'apparition de troubles comme l'anxiété, la dépression ou le burn-out, ainsi que des troubles du comportement alimentaire ou encore des troubles du sommeil.



Mattia Piffaretti intervient auprès d'athlètes de haut niveau et de jeunes talents. — © DR

“

**Je me situe à la croisée de la clinique, de la formation et de la performance, avec toujours la santé mentale comme fil rouge»**

#### Quelles difficultés psychologiques les athlètes professionnels rencontrent-ils pendant leur pratique?

Les athlètes de haut niveau sont confrontés à une forte demande psychique. Exposition médiatique, pression de la performance, isolement, précarité financière pour la majorité, charges émotionnelles intenses... Tout cela exige un mental particulièrement solide, capable de maintenir un équilibre. Si, en plus, l'athlète ne dispose pas d'outils de préparation mentale et de régulation émotionnelle, les ressources internes peuvent rapidement s'épuiser, ce qui augmente le risque de difficultés psychologiques.

#### Quelles techniques de préparation mentale enseignez-vous pour la compétition?

L'entraînement des aptitudes mentales est aujourd'hui un pilier à part entière de la préparation sportive. C'est avant tout un travail de prévention, idéalement à commencer dès l'adolescence, dans un contexte de groupe ou lors d'un accompagnement individuel. Souvent, les demandes émergent à des moments charnières: blessure, blocage de performance, désélection. Ce sont des périodes difficiles, mais aussi de véritables opportunités de développement intérieur. Chez les athlètes de haut niveau, le travail mental est indispensable pour intégrer et exprimer pleinement le potentiel physique, technique et tactique déjà entraîné. Les outils utilisés s'inspirent notamment de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), mais aussi de la mindfulness, de l'approche systémique et des approches psychocorporelles.

#### Pouvez-vous donner un exemple de préparation mentale d'un athlète professionnel?

Un cas typique, c'est celui d'un athlète qui revient après une

blessure. Physiquement, tout va bien, mais mentalement, il reste une peur, un frein invisible. On travaille alors sur les pensées automatiques, la peur d'une rechute, le doute. On utilise des outils de TCC, de visualisation, parfois de pleine conscience, pour réapprendre à faire confiance au corps. L'objectif est simple: enlever ce frein à main psychologique, pour que le potentiel déjà entraîné puisse s'exprimer.

#### Comment la pleine conscience aide-t-elle à gérer le stress?

La pleine conscience apprend à observer son stress plutôt que de s'y noyer. Dans le sport, le mental anticipe beaucoup: le résultat, l'erreur possible, le regard des autres. La pratique ramène à l'instant présent, à la respiration, aux sensations. Cela crée un espace entre l'émotion et la réaction. Et dans cet espace, l'athlète retrouve une forme de liberté, lui permettant de passer de la réactivité à la réponse au stress.

#### Les compétences acquises par le sport sont-elles transférables dans d'autres domaines?

Oui, sans aucun doute. Les compétences mentales développées par la pratique sportive sont hautement transférables, moyennant quelques ajustements, vers la formation, la vie professionnelle ou la sphère privée. Gestion du stress, fixation d'objectifs, discipline, travail en équipe, organisation, planification... Ce sont des compétences transversales qui font souvent la différence bien au-delà du terrain, que les sportifs emportent avec eux comme une boîte à outils. C'est valable quel que soit le chantier.

#### Comment maintenir la pratique sportive en cas de trouble psychique?

Chaque trouble de la santé mentale nécessite une analyse personnalisée, à la fois de la situation individuelle et du réseau de soutien dans lequel la personne évolue. La psychologie du sport propose des protocoles qui aident à installer des routines et des habitudes, véritables piliers de résilience, même en période de fragilité. Dans ces situations, le soutien psychologique est fondamental, pour éviter que l'athlète ne se retrouve seul face à la crise.

#### Comment le sport peut-il renforcer la résilience chez une personne vivant avec un trouble psychique?

Dans mon expérience de près de trente ans, le trouble psychique est souvent un signal précieux. Il révèle un besoin non exprimé, un environnement inadéquat, ou un déséquilibre intérieur longtemps ignoré. Le travail en profondeur avec un-e psychologue du sport permet alors de transformer cette épreuve en levier de développement: se reconnecter à ses motivations, s'aligner, améliorer sa communication et dépasser l'obstacle avec plus de maturité et de solidité.

D. M.

# Quand le sport devint récréatif

Le sport n'a pas toujours été une activité à part entière, se suffisant à elle-même. Au XVIII<sup>e</sup> siècle encore, il était courant de considérer que les paysans, l'écrasante majorité de la population, utilisaient suffisamment leur corps. C'est lorsque le sport est entré dans le champ des loisirs que la marche, par exemple, a pris ses lettres de noblesse.

Au départ, le sport était pour les élites. Dans les grandes lignes, il aura fallu attendre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour que le sport individuel se démocratise, et pour qu'il commence à toucher les classes moyennes, puis populaires. Le sport sous forme de jeu d'équipe est une autre histoire, et la paternité en est plus discutée.

La nécessité d'avoir des populations suffisamment en forme pour servir de soldats durant les guerres d'empire et l'industrialisation a aussi eu un fort impact. Les soldats britanniques, ouvriers dénutris, n'avaient aucune chance face aux riches paysans, bien nourris, pendant la guerre des Boers, en Afrique du Sud. Les mouvements médicaux hygiénistes réclamaient donc, et ce dans tous les systèmes coloniaux et impériaux, un corps national plus puissant. Cela se fit par l'éducation physique et sportive à l'école obligatoire.

La course à pied s'est développée au dernier tiers du XX<sup>e</sup> siècle. Courir, dans le vide, était incongru, à l'époque. Dans un monde où être pressé était synonyme d'une mauvaise maîtrise de son temps, où un gentleman ne courait pas, pourquoi faire du *running*? Et pourtant, la pratique a explosé dans les années 1990, suivant de peu le succès phénoménal de l'aérobic dans les années 1980.

## PUISSANCE

A la fin du XIX<sup>e</sup>, le corps se devait déjà d'être musclé depuis un siècle. Le corps gras n'était plus symbole de puissance dans une société d'abondance – la croyance en la méritocratie et en des self-made men est passée par là –, mais de laisser-aller, de manque de volonté, d'impuissance.

De nos jours, le contrôle sur sa vie et son entourage, la réussite ou la prise en main individuelle passent désormais par le sceau du corps. Fuselé pour les femmes, musclé pour les hommes. Il s'agit de rester jeune, c'est-à-dire svelte et en forme. Pour le sociologue Quentin Froment, la progression du sport n'est pas tant le fait d'une société sédentaire ayant besoin de s'activer que celui d'une société de plus en plus hyperactive, où patrie, religion et famille ne sont plus des marques d'autorité supérieures, où le laisser-aller est inacceptable. La performance deviendrait synonyme de liberté, en même temps que de progrès et d'amélioration de soi.

## SOUFFRANCE

Au départ, le sport, c'était la souffrance, l'effort, le dépassement de soi, des valeurs dites masculines. Dans un deuxième temps, à partir des années 1990-2000, l'idéal de souffrance maîtrisée incluse dans le sport s'estompe au profit de la notion de bien-être, y compris mental. La première raison de faire du sport commence à comprendre la notion de plaisir.

Le running traverse les barrières de genre. Si en salle de musculation, l'espace de lever de poids est tendanciellement réservé aux hommes, pendant que les femmes doivent se contenter de ce qui touche au cardio, le running



© Shutterstock / Jacob Lund

A partir des années 1990-2000, la souffrance maîtrisée dans le sport s'estompe au profit de la notion de bien-être

est ouvert à toutes et tous. C'est aussi une discipline dans laquelle le matériel est peu onéreux, permettant en théorie à toute personne capable de s'acheter des chaussures de le pratiquer. Dans les faits, il y a la question du temps à allouer à une activité sportive. De plus, seuls les corps déjà fins sont réputés avoir le droit de s'afficher publiquement en train de pratiquer une activité sportive, sans quoi, le risque de ridicule est grand.

I. D.

## Courir, pourquoi?

Les enfants courent. Avant la puberté, courir, c'est effectivement la liberté. C'est aussi être pressé. C'est l'absence de contrainte face à un corps déficient. Cela se fait par pur plaisir. Les ados marchent, traînant davantage des pieds. Courir, c'est beaucoup moins cool. Les adultes qui courent font du *running*. Ils ne se rendent pas quelque part en courant. Ils allouent un temps spécial à l'exercice physique, plutôt que de l'inclure dans l'activité quotidienne. Mais courir en bleu de travail ou en costume trois pièces n'est pas valorisé. En revanche, avec un équipement indiquant au quidam qu'on est en pleine session de sport est socialement accepté. Ce serait fabuleux de courir comme un enfant: pour le fun.

# Défis et dérives

Les défis sportifs extrêmes ont la cote sur les réseaux sociaux. Les applications qui mesurent les performances physiques connaissent, elles aussi, un grand succès. Sans oublier l'ultra-sport et ses challenges, où les limites sont repoussées toujours plus loin. Certains influenceurs prônent ainsi la performance à tout prix, sans forcément mesurer l'impact réel de leurs messages.



*Les corps à sculpter et les performances sur les réseaux sociaux génèrent des attentes irréalistes chez les consommateurs de contenus.*

Thibaud Delapart, alias Tibo InShape, motivait ses abonnés à coups de dénégations de la réalité de la dépression dans une vidéo qui a fait l'objet d'une polémique, l'obligeant à s'excuser auprès des internautes, qui lui ont rappelé à juste titre que cette maladie n'était pas de la fainéantise.

Pour comprendre les défis sportifs sur les réseaux sociaux et ceux qui y adhèrent, il est utile de se pencher sur la question de l'influence et des influenceurs.

## QU'EST-CE QUE L'INFLUENCE ?

En 1970, le sémiologue français Claude Bremond définissait l'influence comme l'idée de «rallier un auditoire à ses vues» et de «modifier les dispositions de la personne influencée à l'égard d'une situation présente, ou d'événements futurs auxquels elle est susceptible de participer». La notion n'était déjà pas nouvelle.

En 1959, le sociologue américain Erving Goffman parlait de mise en scène du quotidien. Ainsi, la façon de paraître décide du statut socio-économique, de l'idée que l'individu se fait de lui-même, de ses dispositions à l'égard d'autrui, de sa compétence et de son honnêteté.

Erving Goffman explique qu'il est possible de tromper son monde, de simuler une persona. Tout passe par ce que des individus projettent sur d'autres personnes, en se basant sur des informations au premier coup d'œil ou sur des stéréotypes. Des impressions. Il y a un moi intime et un moi social. Le sociologue parle de l'«acteur social» comme celui qui met en scène son identité.

## NOTORIÉTÉ ET AUDIENCE

Il n'existe à l'heure actuelle aucune définition légale de l'influence en Suisse. En France, néanmoins, relèvent Hélène Bourdeloie et Alix Bénistant, spécialistes des sciences de

l'information et de la communication, c'est un statut purement «éditorial», dans le sens d'une production non journalistique diffusée sur une plateforme. Il s'agit de «mobiliser sa notoriété auprès de son audience pour communiquer». Certains influenceurs, y compris sportifs, peuvent être confondus avec des militants défendant des causes jugées louables, comme des questions de droits humains. Souvent néanmoins, il s'agit de vendre un produit, en intégrant le fameux «espace de cerveau disponible», distrait par le *lifestyle* mis en scène de l'influenceur-euse.

## INFLUENCEURS

Le vidéaste et essayiste Benjamin Patineau, lui-même créateur de contenus, soutient que le culte de la performance sert souvent à vendre un surhomme, donc du vent. Dans notre monde, il a une valeur marchande. L'acteur social devient un produit, et son idéologie, sa performance est quelque chose que nous devons nécessairement atteindre, afin d'obtenir un certain statut. Cela entre dans la notion de «cadre» d'Erving Goffman, soit la manière dont les individus jugent une situation.

Un exemple de «cadre» serait la façon dont un événement est dépeint par les médias: qu'il s'agisse de «Mediapart» ou de «CNews», la nouvelle sera cadrée différemment.

## CRÉATEURS DE CONTENU

Le terme «d'influenceur» se développe à partir des années 2010, indiquent Hélène Bourdeloie et Alix Bénistant. C'est à cette époque qu'Internet devient mobile. L'«influenceur» se conjugue souvent au féminin. Au masculin, le «créateur de contenu» fait plus sérieux.

Le monde est passé à une hyper-connectivité obligatoire, relèvent les professeurs en marketing du sport Gashaw Abeza et Jimmy Sanderson. Cette nouvelle dynamique a un

effet sur l'influence. De réseaux sociaux permettant de rester en contact avec famille et amis, nous sommes passés à un modèle où nous suivons des célébrités.

### GOUROUS

Selon une étude du site Fortune.com, seuls 2 influenceurs de fitness sur 10 savent de quoi ils parlent. D'ailleurs, il est également important de savoir que ce n'est pas forcément la santé de leurs abonnés qui les motive, mais plutôt leur notoriété. Car ces stars des réseaux sociaux sont très

douées pour manipuler les algorithmes afin d'augmenter leur audience. Elles sont avant tout là pour vendre, montrant des transformations «avant-après» de leur corps, sans que l'on sache ce qui se passe hors caméra. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de se renseigner avant de se lancer des défis sportifs pouvant s'avérer néfastes pour celles et ceux qui voudraient les appliquer.

I. D. et S. C.

## Des corps de rêve

**Alors que le sport est considéré comme une composante indispensable à la santé, la manière dont nous le pratiquons n'est pas toujours saine et peut causer souffrance, blessure, isolement social et addiction.**

Le sport excessif peut ressembler à une fuite en avant pour éviter la dépression, dans une société qui pousse au burn-out, relève Quentin Froment, sociologue.

Le «75 Hard Challenge» est un bon exemple de défi extrême, qui promet une transformation physique et mentale en 75 jours. Il préconise l'arrêt de la consommation d'alcool (un bon point), un régime alimentaire très strict et deux séances de 45 minutes de sport par jour. Le tout sans aucune journée de récupération. Autant dire que les risques de blessure, d'épuisement sont accrus, sans parler des troubles alimentaires liés à une diète trop stricte. Ce genre de défi peut provoquer un état d'esprit de type «tout ou rien», néfaste pour la santé mentale.

### ATTENTES IRRÉALISTES

Les chercheurs Jack Cooper, Quinn Campbell et Tamlin Conner se sont notamment intéressés à l'impact psychologique des influenceurs sur les personnes qui s'en inspirent. Ils ont démontré que ceux qui les suivaient avaient tendance à consommer davantage de fruits et légumes et à s'adonner à une activité physique plus intense. Alors que cela aurait dû développer un niveau de bien-être accru, ils ont souffert paradoxalement d'une détresse émotionnelle plus élevée que ceux qui avaient adopté le même mode de vie sans suivre des influenceurs, tout en risquant fortement de développer des comportements compulsifs et obsessionnels, en sport et en nutrition.

Il faut également être conscient que les images de corps sculptés, qui apparaissent sur les réseaux sociaux tels des déités grecques, sont souvent le résultat de très nombreuses heures d'entraînement, quand ils ne sont pas carrément retouchés numériquement. Cela génère des attentes irréalistes, créant chez les consommateurs de ce type de contenus complexes et mal-être.

### STRAVA

Strava est une application enregistrant les performances aussi bien pour le running, la randonnée que pour le cyclisme. Signifiant «s'efforcer», «s'appliquer», en suédois, elle a pour mot d'ordre le principe de «rejoindre pour enregistrer [les données sportives], rester pour la communauté». L'application a pour but de promouvoir l'engagement et l'amélioration des performances au sein de la communauté d'utilisateurs. Le problème devient alors une forme de pression sociale, où il faut en faire toujours plus. Ainsi, le risque du burn-out sportif pointe à l'horizon.

Certains ont renoncé à utiliser Strava, ou ont choisi de modifier leurs paramètres en passant en mode «privé» pour des raisons de sécurité, l'application donnant des indications sur leurs habitudes d'entraînement, les lieux, les horaires... Ils ont eu besoin de se protéger d'une certaine forme de harcèlement, car tous leurs résultats se voyaient aussitôt examinés et critiqués. Les cyclistes sont particulièrement concernés par ce manque de confidentialité, révélant l'emplacement de leur domicile. Leur matériel peut ainsi être dérobé.

“

***Ce n'est pas parce que c'est invisible sur une app que cela ne s'est pas produit***

Ceux qui ne sont pas en quête de performance, mais en quête du plaisir de courir pour soi, se sentent pour ainsi dire obligés d'améliorer leurs résultats, se soumettant ainsi à une pression qui n'a pas lieu d'être, au point de modifier leur entraînement... ce qui les conduit en fait à répondre aux attentes des autres et non des leurs.

### ULTRA-PERFORMANCE

Tatjana Bill, doctorante à l'Institut des sciences du sport de l'Unil, et Roberta Antonini Philippe, psychologue du sport, partent du principe que l'ultra-endurance revêt une aura de sérieux. C'est une «ultra sous-culture». Les passionnés vivent, mangent, boivent, s'habillent et pensent en fonction de leurs performances. Les deux chercheuses distinguent toutefois une passion harmonieuse, où la motivation augmente le bien-être, et une passion disharmonieuse, où nous retrouvons la notion de bigorexie.

La bigorexie est un besoin compulsif de pratique sportive. Une addiction reconnue par l'OMS, qui touche entre 10% et 15% des pratiquants réguliers. Daniele Zullino, médecin-chef du Service d'addictologie des HUG, explique: «La répétition des gestes et la libération de dopamine peuvent entraîner des comportements addictifs, comparables à ceux observés avec des substances comme l'alcool ou la nicotine.» De plus, comme toutes les addictions, la



© Shutterstock / Karkhut

Tout n'est pas mauvais dans les applications sportives: dans bien des cas, les logiciels permettent de maintenir par exemple une saine motivation.

bigorexie peut nuire à la vie familiale et conduire à l'isolement social.

### AVANTAGES

La gestion des feed-back est essentielle en matière de motivation et d'estime de soi, lorsqu'on pratique une activité sportive. La convivialité, la confiance en soi entraînent un sentiment de maîtrise, voire un sentiment de supériorité sociale. Les jeunes de la génération Z, selon des sociologues indonésiennes (Hanif Ardana Heidiyanto et Dwi Gansar Santi Wijayanti), s'intéressent beaucoup à leur santé, y compris physique. Vu leurs compétences en technologies mobiles, leur approche face aux applications diffère de celle des générations précédentes. Des sports peu exigeants, où la notion de «fun» est possible, les encouragent davantage.

Si la plupart des applications mobiles entraînent l'inactivité, quand le but est de faire bouger, tout n'est pas mauvais dans les applications sportives. Pour commencer, ces logiciels permettent de maintenir une motivation, lorsque les utilisateurs ne se comparent qu'à leurs propres performances ou à celles de sportifs de même niveau. Une passion devenue style de vie peut apporter un sens à l'existence, ce qui est essentiel au bien-être. Il s'agit toutefois de faire étalage de sa compétence – ou du moins de ne pas montrer son incompétence –, d'après le psychologue du sport Didier Delignières.

Les technologies ne procurent pas nécessairement un effet positif chez les personnes qui ne font pas partie des catégories ciblées, relèvent les chercheuses françaises Meggy Hayotte et Fabienne d'Arripe-Longueville. Le fait de ne pas avoir d'affinités avec les technologies mobiles, peut décourager. Il en va de même pour qui est en situation d'obésité. Néanmoins, chez les jeunes, une bonne connaissance des réseaux sociaux accroît l'acceptabilité des applications sportives. Le fait de percevoir une facilité d'utilisation, d'enregistrer les progrès, le «ludisme informatique», et surtout le plaisir entrent dans la motivation.

Car, dans la motivation, relève Didier Delignières, réside l'idée de faire preuve de compétences, d'éprouver de l'estime de soi dans la maîtrise, l'effort et la persistance. Avec

des applications sportives, la motivation peut rester autoréférentielle. C'est quand elle est orientée envers autrui qu'elle peut pousser à la bigorexie, où l'on ne court plus pour soi, mais pour les autres.

Toujours est-il que, pour faire mieux, se dépasser, il faut des feed-back sur ses progrès. Cela engendre une plus grande persistance de l'effort. Didier Delignières n'en relève pas moins que les résultats sportifs peuvent booster l'ego: «Je l'ai fait!», «J'ai grimpé cette montagne!». Et le plaisir est là! Ce n'est pas parce que c'est invisible sur une app que cela ne s'est pas produit, contrairement à l'aphorisme qui veut que seul ce qui apparaît compte.

I. D. et S. C.

### POUR ALLER PLUS LOIN

«La mise en scène de la vie quotidienne: la présentation de soi», tome 1, Erving Goffman, Les Editions de Minuit, 1996.

«Les cadres de l'expérience», Erving Goffman, Les Editions de Minuit, 2007.

«Psychologie du sport», Didier Delignières, «Que sais-je?», 2024.

«Influences et rapports de minoration», Hélène Bourdeloie et Alixe Bénistant, «Open Edition Journals», 2024.

«La fabrique des normes à l'ère de la plateforme néolibérale», Hélène Bourdeloie et Alix Bénistant, «Open Edition Journals», 2024.

### SOURCES

[www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com), [www.lequipe.fr](http://www.lequipe.fr), [actu.fr/sports](http://actu.fr/sports), [www.mon-sejour-en-montagne.com](http://www.mon-sejour-en-montagne.com), [www.margauxlifestyle.fr](http://www.margauxlifestyle.fr), [cfitness.fr](http://cfitness.fr), [www.junioragencemasci.fr](http://www.junioragencemasci.fr), [psychologies.com](http://psychologies.com), [www.rts.ch-sport](http://www.rts.ch-sport) extrême amateur. Un documentaire: «Génération muscu: une jeunesse sous stéroïdes».

# Accompagner les sportifs

Ancien gardien de hockey professionnel, Gauthier Descloux a traversé un épisode dépressif qui l'a éloigné du sport de haut niveau. Un parcours inspirant, marqué par un travail d'introspection et une volonté de mettre son expérience au service d'autres sportifs. Rencontre.

**«Diagonales»:** Aujourd'hui, quelle place le sport occupe-t-il dans votre vie?

**Gauthier Descloux:** c'est une bonne question, parce qu'il y a deux semaines, je n'aurais pas répondu la même chose. Plus ça avance, plus le sport reprend du territoire dans ma vie. J'ai eu besoin d'une grosse coupure et d'une vraie distance avec le hockey. A un moment, j'avais même de la peine à encore m'identifier à mon sport. Et puis, petit à petit, ça revient. La curiosité revient, l'envie aussi.

Je fais un peu de fitness classique. Mais, surtout, je coache des gardiens et gardiennes de but. Au début je faisais ça à une très petite échelle et, plus ça avance, plus j'y prends du plaisir.

**Qu'est-ce que cela vous apporte aujourd'hui?**

C'est un club féminin qui m'a redonné cet élan de passion pour le hockey. Avec ses membres, j'ai découvert un autre rapport au sport. Les émotions sont beaucoup plus assumées. Par exemple, quand je demande à ma gardienne comment elle se sent avant un match, elle me répond simplement: «Je suis stressée.» Elle ne se pose pas mille questions, elle sait qu'elle l'est. Les garçons le sont probablement aussi, mais ils le disent peut-être moins...

“

**Après un match, l'adrénaline met énormément de temps à redescendre»**

Les joies sont très vocales, les déceptions aussi peuvent être très fortes. Parfois, elles pleurent, mais elles continuent toujours d'avancer. Chez les garçons, la frustration peut se traduire autrement: on crie, on tape, ça peut finir par une pénalité stupide ou une bagarre. Là, c'est différent, et je trouve cela très intéressant à observer. Le fait d'être aujourd'hui papa d'une petite fille nourrit aussi cette curiosité, j'ai encore plus envie de comprendre et d'observer ces dynamiques, de voir comment les choses se vivent et s'expriment différemment. J'aime beaucoup coacher et découvrir l'approche d'une équipe féminine par rapport à une équipe masculine, c'est tellement différent.

**Le rôle de gardien, très exposé, a-t-il influencé votre manière de gérer ce que vous viviez psychologiquement?**

Oui, parce que c'est presque un sport individuel dans un sport collectif. L'impact sur le résultat est énorme. On ne peut pas se cacher. Souvent, un gardien est soit le meilleur joueur du match, soit le moins bon. La moindre erreur se voit immédiatement, alors que ce n'est pas forcément le cas pour les autres joueurs. A un moment donné, il y a eu un trop-plein. La sphère privée, l'arrivée d'une petite fille, le manque de sommeil, le sport qui ne va pas... tout cela est venu d'un coup.



Gauthier Descloux durant le match opposant le ZSC Lions et le Genève-Servette, en Ligue nationale suisse, Zurich, 2021.

**Comment cicatrise-t-on une blessure mentale?**

Pour moi, dans les grandes lignes, ce n'est pas très différent d'une blessure physique. Il faut du temps et un processus de guérison.

J'ai eu pas mal de blessures physiques, notamment des déchirures. L'idée, à chaque fois, c'était de retendre les fibres dans la bonne direction pour éviter que ça se redéchire. Et parfois, malgré tout, ça arrive. Je pense que c'est pareil avec la tête: il y a des fragilités, des cicatrices qui restent.

Comme pour une blessure musculaire, il faut apprendre à reconnaître certains signaux, à s'observer. Par exemple, quand le manque de sommeil commence à avoir un impact sur l'humeur.

Et puis, ce qui est fondamental, c'est de développer de l'empathie envers soi-même. Nous sommes souvent extrêmement durs avec nous-mêmes, nous attendons beaucoup, sans toujours se demander si ce que nous vivons fait encore sens pour nous.

**L'activité physique a-t-elle joué un rôle dans votre rétablissement?**

Oui, je n'ai jamais complètement arrêté. Mais j'ai changé ma manière de faire. Je faisais simplement ce qui me faisait du bien. Par exemple, de la musculation, parce que j'y prenais du plaisir. L'idée n'était plus du tout d'être performant, mais vraiment d'être dans le bien-être. Mon psychologue et mon psychiatre m'ont aussi sensibilisé au fait qu'il était important de garder une activité physique pendant cette période.

**Quand on parle de dépression ou d'autres troubles de l'humeur, on entend des injonctions: «Il suffit de se bouger» ou «Pense positif». Quel message adresser à celles et ceux qui entendent ces remarques?**

C'est compliqué, parce que ces personnes se le disent déjà. Elles se jugent déjà, se mettent la pression. Je pense que

personne n'est à l'abri de ce genre de moment. Et tant mieux pour ceux qui ne le traversent jamais. Mais ces phrases peuvent être très difficiles pour les personnes qui souffrent.

Dans ces situations, j'aime bien l'idée d'«ajouter une information», comme le dit mon ami Sacha Popovic, qui est psychologue. Un exemple simple: vous êtes derrière une voiture qui roule très lentement, vous vous énervez, vous ressentez de la colère. Et puis vous dépassez la voiture, et vous voyez que c'est une personne âgée qui est au volant. D'un coup, vous avez une information en plus, et votre émotion change.

Et donc... peut-être simplement se rappeler que l'autre ne sait pas ce que l'on vit. Cela ne rend pas telle ou telle remarque juste, mais cela peut apaiser la réaction.

“

## Quand tout s'arrête, finalement tout devient possible»

### Selon vous, qu'est-ce qui devrait évoluer dans le monde du sport?

La préparation mentale devrait être beaucoup plus intégrée dans le parcours des sportifs. Mais cela ne peut pas être imposé. Pour que ça fonctionne, il faut que la démarche vienne de la personne. Il y a une question de timing, de confiance, d'alliance thérapeutique à cultiver. Et ça, on ne peut pas le forcer.

Le plus difficile, c'est souvent d'ouvrir la porte. Même quand tout est en place, même quand les ressources existent, c'est très personnel de décider de commencer une thérapie. Je pense qu'il y a deux raisons principales qui amènent à travailler sur soi. La première, c'est quand on y est contraint, quand on arrive à un point où on n'a plus vraiment le choix, c'est ce que j'ai vécu en fin de carrière. La deuxième s'inscrit dans une logique de progression, avec l'envie de devenir meilleur et de continuer à évoluer.

### Après un match, vous parlez aussi d'un besoin très fort de «redescendre» émotionnellement.

Oui, c'est quelque chose dont on parle très peu dans le sport. Après un match, surtout quand l'intensité est forte, l'adrénaline met énormément de temps à redescendre.

Sur ma fin de carrière, c'était même devenu très compliqué. Je me souviens d'un match à Langnau: sur le trajet du retour jusqu'à Genève, j'ai passé plus de trois heures à écouter la musique d'«Avatar» pour essayer de me calmer. Mon corps était encore en tension, encore chaud, et il a fallu du temps pour revenir à un état normal.

Beaucoup de sportifs ressentent ce besoin de décompression après les matchs. Et parfois, cela passe par l'alcool. Je suis passé par là aussi. Ce n'est pas forcément une bonne solution, mais c'est une réalité.

J'ai essayé de mettre en place plusieurs choses. Ce qui a le mieux fonctionné pour moi, c'est la méditation régulière, avec des exercices de respiration, comme dans la méthode Wim Hof. J'ai aussi testé les bains froids et essayé de mieux comprendre ce qui me faisait du bien ou non, par exemple, éviter le café, parce que je sais que je suis quelqu'un d'assez stressé.

Après les matchs, j'avais aussi besoin de bouger: je sortais marcher, parfois longtemps, j'écoutais de la musique, des sons de type «delta waves». A un moment, j'ai même eu ce rituel de sortir mon chien en t-shirt en plein hiver, pour refroidir le corps, parce que, sinon, je n'arrivais pas à dormir. Je pense que chaque petite chose qu'on arrive à mettre en place, même simple, et qui nous fait du bien, est déjà une victoire.

### Au Graap, nous défendons l'idée qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Est-ce que cela résonne avec votre parcours?

Oui, complètement. Dans le sport, quand une blessure arrive, on parle souvent de fatigue ou de malchance. Mais qu'est-ce qu'il y a derrière? Qu'est-ce qu'il y a vraiment? Il y a presque toujours quelque chose: du manque de sommeil, des regrets, des non-dits...

### Dans quoi choisissez-vous de mettre votre énergie aujourd'hui?

Quand on a fait du hockey toute sa vie, ce n'est pas simple de se rediriger. J'ai commencé la compétition vers 11 ans et, entre cet âge-là et mes 28-29 ans, il n'y a eu que le hockey. Quand tout s'arrête, finalement, tout devient possible. Un de mes anciens coéquipiers utilisait une image que je trouve très juste: c'est comme en montgolfière, on lâche les sacs de poids, on lâche du lest, on s'envole... et d'un coup, il y a mille possibilités.

Au début, j'avais envie de faire plein de choses, j'ai même fait un stage dans une banque. Aujourd'hui, ce qui me motive vraiment, c'est d'accompagner les sportifs sur la dimension mentale.

Avec mon ami Sacha, nous développons un projet d'accompagnement mental pour les sportifs (*voir encadré*). L'idée est de proposer une co-intervention, c'est-à-dire d'associer son expertise clinique et la mienne, en tant qu'ancien athlète.

J'ai d'ailleurs deux formations de coaching mental en cours, justement dans cette optique. Pour l'instant, on est encore en phase de test, mais l'idée, c'est vraiment de pouvoir accompagner les sportifs à différents moments: en prévention, en préparation mentale, ou simplement en étant une oreille attentive dans des périodes plus compliquées.

E. H.

### «Mind the Gap: sport et mental»

Avec son ami psychologue Sacha Popovic, Gauthier Descloux a lancé «Mind the Gap», une série de podcasts diffusés sur Spotify ou Youtube.

Ils y invitent des athlètes, principalement issus du sport romand, pour discuter ouvertement de leur parcours, de la pression du haut niveau et de ce qui se passe souvent en coulisses. Le podcast s'inscrit dans un projet plus large d'accompagnement des sportifs basé sur une co-intervention: croiser l'expérience d'un ancien athlète et l'expertise clinique d'un psychologue. L'objectif est d'aider les sportifs à mieux comprendre et gérer le stress, les émotions et les moments difficiles de leur carrière.

Passionnés de sport, mais surtout passionnés par l'humain, ils cherchent à comprendre ce qui se cache derrière les performances. – E. H.

# La danse, un sport de haut vol

Danseuse du BÉjart Ballet Lausanne depuis 9 ans, originaire de Bretagne, Floriane Bigeon commence la danse vers l'âge de 8 ans. Après avoir fait le Conservatoire régional de Paris, elle est entrée à l'Ecole-Atelier Rudra BÉjart Lausanne en 2013, avant d'intégrer la compagnie en 2016. Avec enthousiasme, elle nous plonge dans les coulisses de la danse.

**«Diagonales»:** Quelle signification la danse a-t-elle pour vous?

**Floriane Bigeon:** Pour moi, la danse, c'est un moyen d'expression. Elle nous permet de faire passer des messages, d'exprimer ce que nous n'arrivons pas forcément à dire. Grâce à la danse, je peux ressentir, partager et échanger des émotions fortes avec le public. Cette discipline est un langage qui parle au travers du corps, du mouvement. C'est un langage universel qui rassemble, et je trouve cela très beau. Personnellement, la danse peut me soulager et me permet de revenir à l'essentiel, à la simplicité d'être moi et de me dire «je suis là», «je fais cela», plutôt que de rester centrée dans ma tête sur des futilités qui ne me font pas du bien. Passer par le corps permet de se sentir plus léger, plus libre.

**Quelles sources d'inspiration représente pour vous le chorégraphe Maurice Béjart?**

Pour moi, il y a l'authenticité, la sincérité et la précision du mouvement. Nous ne faisons pas un mouvement juste

pour lui-même. Le travail du regard est également essentiel dans l'apprentissage béjartien. Cette compagnie, son chorégraphe, cela m'inspire la force, la puissance, et j'aime particulièrement la prestance des danseurs.

C'est magnifique de voir des gens danser. Mais cela l'est encore plus quand ces personnes dégagent une intention. Elles ont quelque chose à donner, elles vivent vraiment la danse, plutôt que de simplement exécuter les pas. C'est comme s'il y avait un sens caché. Une sorte de jeu théâtral, une signification, une histoire. Ce n'est pas mécanique, c'est très vivant. En regardant des ballets de Maurice Béjart, nous pouvons voir et comprendre comment il faisait bouger les danseurs sur scène. Les dessins que cela crée. Ce sont des tableaux vivants.

“

**Ce sont des tableaux vivants»**

**La danse représente une discipline journalière. Quelle est la place de la discipline dans votre quotidien?**

Les danseurs, ce sont des athlètes de haut niveau. Mais souvent, en tout cas du point de vue des lois, nous ne sommes pas reconnus en tant que tels. Nous sommes des danseurs professionnels, mais c'est plus le côté artistique qui est reconnu, bien que la discipline fasse partie intégrante de notre entraînement. L'aspect physique et l'aspect artistique se complètent.

Notre corps est notre outil de travail, donc nous devons vraiment en prendre soin. C'est précieux. La danse a besoin d'être complétée par un entraînement physique, c'est-à-dire un renforcement musculaire, une mobilité accrue et une récupération active (de faible intensité). Il y a des danseurs qui doivent renforcer telle partie de leur corps, d'autres qui doivent plutôt l'assouplir. L'entraînement varie en fonction du besoin de chaque danseur.

Nous faisons aussi appel à la mémoire du corps. Bien souvent, nous anticipons notre position, le pas suivant à faire, parce qu'il faut toujours un peu anticiper. C'est la même chose pour les sportifs. Il faut faire confiance au corps, car nous répétons tellement!

**Le BÉjart Ballet Lausanne a une renommée mondiale. Comment gérez-vous la pression avant et pendant un ballet ou une représentation publique?**

Je suis suivie par une psychologue du sport depuis maintenant presque dix ans. Personnellement, j'utilise les discours internes, des discours positifs envers moi-même:



© Ana Ksovrelli

*Les danseurs professionnels sont des athlètes pour qui l'aspect physique et l'aspect artistique se complètent.*

«Comment est-ce que je me parle?». J'essaie d'être beaucoup plus indulgente et positive, dans la formulation de ce que je me dis intérieurement, au quotidien. Je me dis que je vais arriver à atteindre tel ou tel objectif. Je me le répète pour me convaincre et mettre les choses en place. C'est aussi quelque chose que je fais pendant des exercices de respiration, par exemple: quand j'inspire, je me dis que je prends tout le positif, et quand j'expire, je relâche tout le négatif. Ce n'est pas toujours facile à appliquer, mais comme toute discipline, l'important est de continuer et de persévérer.

Il y a une phrase en anglais qui dit «Fake it until you make it», qui signifie faire comme si c'était déjà fait, jusqu'à ce que cela arrive vraiment. Même si nous n'y croyons pas au début, cela devient réel au fur et à mesure.

“

## La danse est un langage universel»

Nous pouvons aussi visualiser la chorégraphie, en la rejouant dans notre tête, en voyant comment nous aimerions l'exécuter, sans erreur. Cela fait partie des astuces que nous pouvons apprendre, qui nous aident sur le plan de la préparation mentale. Tous ces petits exercices sont bénéfiques pour avoir un regain de confiance en soi et d'énergie. C'est un métier tellement prenant que, parfois, nous pouvons en oublier le bonheur que cela nous procure de danser. Nous sommes tellement centrés sur la technique! Nous nous en faisons des montagnes, alors que finalement, ce n'est que de la danse. Ainsi, relativiser permet aussi de se détresser.

### Comment aborde-t-on le sujet de la santé mentale dans le domaine de la danse?

Alors, malheureusement, selon moi, ce sujet n'est pas assez abordé, voire pas du tout. J'ai justement eu la chance, un jour, d'en discuter avec ma physiothérapeute qui me suivait après une opération du genou. Elle m'a conseillé de contacter un psychologue du sport. Une fois que j'ai pris mon premier rendez-vous, j'ai été soulagée de me dire qu'une personne neutre et compétente dans ce domaine spécifique allait pouvoir me donner des clés pour m'en sortir mentalement et continuer à tenir, continuer à m'accrocher et à relativiser. Tous les danseurs ne sont pas suivis par un psychologue du sport. C'est un choix personnel.

Je sais que le Béjart Ballet Lausanne veut améliorer le plan «santé». C'est un sujet qui a été abordé, en lien avec la préparation mentale. Nous croisons les doigts pour que cela puisse se faire, parce que c'est extrêmement important. Cela peut aussi prévenir des blessures.

### La danse est connue pour être une pratique très exigeante. Quel impact a-t-elle sur votre santé mentale?

Alors la danse, c'est une pratique très exigeante et, au stade professionnel, elle fait partie du monde des élites. Il y a très peu de places, beaucoup de compétition. La danse a pu me faire mal parfois, mentalement, mais aussi physiquement. Le corps en prend un coup. A côté de cela, pour moi, c'est surtout très libérateur.

### Y a-t-il eu des moments où votre équilibre psychique a été particulièrement mis à l'épreuve?



© Lindsey Viegas

Floriane Bigeon: «Grâce à la danse, je peux ressentir, partager et échanger des émotions fortes avec le public.»

Bien sûr que oui (*rires*). De nombreuses fois. Il peut y avoir l'apprentissage de nouvelles chorégraphies, les doutes. Ensuite, devoir danser sur scène est également stressant, parce que c'est une chose de le faire en studio, c'en est une autre de se retrouver sur scène, avec les lumières, car nos repères habituels sont mis à l'épreuve. Mais finalement, je me remercie et je remercie aussi mon corps de ne pas me lâcher. J'arrive maintenant à me féliciter. Parce que pour moi, chaque victoire, aussi petite soit-elle, doit être célébrée. Je m'encourage, j'encourage mon corps, ma tête.

### Pensez-vous que la danse puisse améliorer la santé mentale de tout le monde?

Moi, j'en suis convaincue. Il existe même la danse-thérapie qui permet de se libérer par le mouvement. Une personne qui va danser dans son salon va se faire du bien. Cela apporte du plaisir et de la détente et permet de lâcher des émotions. Ce n'est pas forcément que de la joie, mais c'est bien de pouvoir vivre ses émotions par le corps plutôt que de tout garder en soi. Cela peut faire pleurer, mais ça soulage et c'est apaisant.

D. M.

# Le slow sport: bouger autrement

Le sport est souvent associé à la douleur, à la performance et à l'effort. Face à cette représentation, la motivation manque et la volonté s'essouffle. Pour ceux qui souhaitent bouger sans forcément dépasser leurs limites, le slow sport est une alternative qui fait l'éloge de la lenteur et conduit à un mieux-être.



Le nordic walking, ou marche rapide, favorise la coordination des mouvements et permet ainsi de travailler de nombreux muscles.

L'impératif de la performance s'est insidieusement ancré dans notre quotidien. Une idée relayée par Benoît Heilbrunn qui a publié un livre au titre interrogatif: «La performance, une nouvelle idéologie?» La société s'est structurée sur des injonctions: il nous est demandé de puiser dans nos ressources jusqu'à la limite du possible. Au travail, à l'école, dans nos loisirs, et même dans la chambre à coucher, l'exigence s'est invitée en amenant avec elle la comparaison avec les autres et la compétition.

La notion de «performance» vient du monde industriel et sportif. La devise olympique, «plus haut, plus fort et plus vite», porte en elle cette injonction du dépassement de soi. Mais qu'en est-il de ceux qui n'arrivent pas ou plus à suivre? De ceux qui ne veulent plus de cette course contre la montre, et contre soi-même? Il faut rappeler que les sportifs professionnels font face à un stress très élevé et à un risque important de blessures, souvent nuisible à leur santé sur le long terme.

La pandémie du Covid-19 est venue stopper la cadence. Le monde a dû mettre un frein à cette course effrénée et a réappris à donner du temps au temps. Forcés de ralentir, nous sommes revenus à l'essentiel et nous nous sommes questionnés sur notre mode de vie. Cette «nouvelle» manière de vivre porte un nom, *slow life*, concept issu du mouvement *slow*, en particulier le *slow food* initié par Carlo Petrini en 1986: en réaction à l'ouverture d'un restaurant McDonald's dans sa ville, il propose de la nourriture fraîche, locale et éthique, préparée avec amour et consommée en compagnie des personnes que l'on apprécie.

En 1668, Jean de La Fontaine le préconisait déjà dans sa fable, «Le lièvre et la tortue»: «Rien ne sert de courir, il faut

partir à point.» Une philosophie de vie qui ne portait pas encore son nom. De nos jours ont émergé des pratiques considérées elles aussi comme relevant du *slow*: le yoga, le taiji, le qi gong, la méditation et la relaxation en pleine nature, le vélo, la marche, le nordic walking.

“

***L'important est de s'immerger dans l'environnement et de se soucier de la qualité de l'expérience vécue***

La pratique de ces activités se fait de manière lente, sans compétition, sans recherche de résultats et sans comparaison avec les autres. L'important est de s'immerger dans l'environnement et de se soucier de la qualité de l'expérience vécue. La relation avec l'environnement est donc une composante primordiale dans le *slow sport*. Alors que la nature est traditionnellement dominée ou utilisée comme un support au service de notre pratique sportive, dans le *slow sport*, un lien est recherché avec elle, jusqu'à éprouver un sentiment de liberté et de plénitude. Ana Cristina Zimmermann, docteure en sciences de l'éducation et professeure à l'École d'éducation physique et de sport à l'Université de Sao Paulo au Brésil, parle d'un sentiment de «présence». Ce sentiment peut être défini comme le fait de «se sentir vivant». Issu de la perception de son corps en

lien avec son environnement, de sa vitalité corporelle, ce sentiment nous ramène à une découverte de soi à partir du sport, du mouvement.

### BIEN-ÊTRE

Selon les recommandations de l'OMS, cette façon de pratiquer l'activité physique et sportive contribue au bien-être et à la santé. Elle contribue à l'harmonisation du corps et à la tranquillité de l'esprit. Concrètement, le slow sport aide à réduire le stress, à améliorer la posture, la stabilité et la souplesse, à tonifier les muscles en profondeur, à apporter un bien-être cardio-vasculaire sans épuisement et à favoriser une récupération physique et nerveuse. Le slow sport est donc accessible à tous, dans une optique de loisir ou thérapeutique. Il est idéal pour ceux qui veulent reprendre une

activité physique ou s'offrir une douce parenthèse dans leur quotidien, pour être plus conscients de leur environnement et d'eux-mêmes.

Cette nouvelle manière de faire du sport offre aux chercheurs en philosophie et en sciences sociales et humaines l'opportunité de développer de nouveaux modèles de l'écologie corporelle, de l'activité physique adaptée, de l'éthique sportive, de l'altérité culturelle, de la quête du mieux-être, et peut-être de faire émerger un nouveau paradigme: se faire du bien.

M. D. S.

## Témoignage: une immersion dans la nature

Comme je n'ai jamais aimé pratiquer la course à pied (sauf le sprint, où l'effort est intense mais court), je voulais trouver une activité physique d'endurance douce, à ma portée. Un cours de nordic walking (NW) avait justement lieu près de chez moi. Sans a priori, j'ai commencé les entraînements, afin d'apprendre les mouvements spécifiques de tout le corps lors de la marche rapide avec des bâtons. En effet, il est important que la coordination des mouvements se fasse de manière optimale, afin de travailler tous les muscles: les abdominaux, les bras et les épaules, les cuisses, les mollets et les fessiers.

“

***Il m'est même arrivé d'apercevoir des chamois ou des biches qui croisaient mon chemin»***

Une fois la technique maîtrisée, j'ai pu varier les itinéraires et les efforts. D'abord en longeant le Rhône, puis en profitant de randonnées en forêt, puis en montagne. Je me suis lancé des petits défis: augmenter peu à peu le dénivelé de mes balades pour activer le système cardio-vasculaire et améliorer ma capacité pulmonaire. Depuis, je pratique le NW toutes les semaines, par tous les temps.

J'en retire beaucoup de plaisir, même si certaines montées me font suer et souffler comme une locomotive. Les balades en forêt me ressourcent et diminuent mon stress et mes pensées négatives. Me connecter à moi-même, dehors, dans la nature, me permet de prendre conscience de l'odeur de la forêt ainsi que du pépiement des oiseaux, dont j'apprends à distinguer, avec le temps, leur chant particulier, comme celui du pic des bois ou du coucou. Il m'est même arrivé d'apercevoir des chamois ou des biches, un peu apeurées, qui croisaient mon chemin.

La marche nordique me permet de découvrir de nouveaux lieux autour de mon domicile. Le bien-être que j'en retire est aussi bien physique que psychique. Cette activité peut se commencer à tout âge et sans prérequis. Le NW prévient un large éventail de maladies: hypertension, ostéoporose, obésité, problèmes cardio-vasculaires, insomnies,

et il prévient les maux de dos. Bien pratiqué, il améliore la posture (avant je me tenais voûtée). Le NW m'a permis de reprendre confiance, après une fracture de la cheville, en faisant travailler l'équilibre et la coordination. Cette activité brûle environ 40% de calories en plus par rapport à la marche. En ce qui me concerne, aller me balader ne me procure que des bienfaits. C'est pourquoi je pratique le NW depuis une dizaine d'années, sans m'en lasser.

J. V.

### Quand le sport rime avec «défonce»

«Sport défonce: je souffre donc je suis», de Vanessa Schweizer-Bapst et Jean-Daniel Bohnenblust, est un reportage diffusé le 5 février 2026 sur la RTS, dans l'émission «Temps Présent». Son titre évoque les pratiques sportives extrêmes.

Dans le reportage de «Sport défonce», nous découvrons que pour certains, le sentiment de se sentir vivant passe par une pratique sportive intensive et par un dépassement de soi et de ses limites: «toujours plus loin, toujours plus dur». Naissent de nouvelles ultra-compétitions, Ironman, Ultra-trail, Hyrox, car les traditionnels marathons ne suffisent plus à étancher la soif de dépassement.

La sensation ressentie est le résultat de la production de dopamine et d'endorphines par le cerveau. Les coureurs parlent de *runner's high*, euphorie du coureur, sentiment caractérisé par une grande satisfaction intérieure et un esprit léger associé à une anesthésie de la douleur. Mais ce bien-être peut s'avérer trompeur et amener la personne à souffrir d'une addiction. Cette addiction au sport porte le nom de bigorexie, trouble reconnu depuis 2011 par l'OMS. Elle est caractérisée par le besoin irrésistible de pratiquer intensivement une activité sportive, malgré le risque de blessure ou d'épuisement, et parfois aux dépens de la vie familiale et professionnelle. Le reportage se termine ainsi «ils souffrent et ainsi se sentent vivants». Cela risque de ne pas aller en s'améliorant, car il existe tout un marché autour de ces sports, et l'émergence de nouveaux influenceurs dans le domaine, sur les réseaux sociaux, alimente la machine. – M. D. S.

# Unisanté: être acteur de sa santé

Une personne ayant une santé psychique fragile peut avoir des difficultés à bouger et présenter un risque de développer des problèmes physiques. Pour répondre à cette problématique, Unisanté, à Lausanne, met sur pied des mesures de prévention et de promotion de la santé. Explications de Laura Beauverd, chargée de projet en activité physique.



© Shutterstock / Kyrk Ivan

*Unisanté propose des cours aux particuliers et des formations destinées aux professionnels en contact avec diverses populations, dans un esprit de prévention.*

La sédentarité, issue de l'avènement de l'agriculture, a fixé nos lieux de vie en un seul endroit. L'émergence de nouvelles technologies (transports motorisés, digitalisation, écrans, télétravail, etc.) est venue accentuer cette immobilité et mettre notre santé en danger: risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, de troubles musculo-squelettiques, de dépression et de démence.

Certains symptômes de troubles psychiques limitent le mouvement, la motivation et l'accessibilité aux activités physiques. Des études médicales ont établi un risque de mortalité précoce plus élevé chez les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale sévère, causé par des comorbidités chroniques.

En plus d'agir sur les maladies non transmissibles, les bienfaits du mouvement sont particulièrement visibles chez les personnes atteintes de troubles dépressifs et anxieux. Les symptômes dépressifs sont réduits, avec un effet comparable à celui d'une médication associée à une psychothérapie. L'activité physique réduirait également la sévérité des symptômes de la schizophrénie et améliorerait la qualité de la vie.

## ACTEUR DE SA SANTÉ

Unisanté s'engage à mettre en mouvement les personnes touchées dans leur santé psychique. Ce centre universitaire de médecine générale et de santé publique à Lausanne a pour mission de donner les moyens à chaque individu d'être acteur de sa santé et de son bien-être. Par l'intermédiaire de son Unité Activité physique (UAP), les collaborateurs d'Unisanté tentent de répondre aux problématiques liées à la sédentarité et de mettre en place des stratégies.

L'UAP met principalement l'accent sur la formation des professionnels pour détecter les personnes à risque ainsi que pour promouvoir leur inclusion dans des activités physiques. Ils forment notamment des médecins, en leur donnant des outils pour identifier et guider les personnes vers des activités physiques bonnes pour leur santé (programme «PAPRICA»).

Lorsque la situation est trop complexe, le médecin peut déléguer le conseil en activité physique aux professionnels d'Unisanté, dans le cadre du programme «PAS à PAS+». Des moniteurs d'activité physique sont également formés. Ils sont sensibilisés aux problématiques de santé mentale et conseillés sur la manière de donner des cours inclusifs et adaptés («Sport des adultes esa»). Laura Beauverd, spécialiste en activités physiques adaptées et santé, considère ces personnes formées comme des «multiplicateurs». Etant en première ligne avec les personnes concernées, elles contribuent à véhiculer le message de l'UAP à une large échelle.

## EXPERTISES TRANSVERSES

L'UAP collabore avec les institutions spécialisées. Elle y propose des ateliers et des conférences sur l'importance de l'activité physique, sur les recommandations sanitaires. Elle donne des conseils sur la mise en place du mouvement. Cette collaboration permet d'accéder au public cible et de favoriser un échange de savoirs. Au sein du programme «PAS à PAS+», les spécialistes en activité physique bénéficient de la supervision d'un médecin psychiatre afin de mieux appréhender la complexité des situations. Le dialogue entre l'expertise en activité physique et l'expertise en santé mentale permet d'optimiser l'accompagnement des bénéficiaires vers une reprise d'activité.

Les personnes aux prises avec des difficultés psychiques ont un besoin de soutien plus important. Pour Laura

Beuverd, il s'agit d'avoir la bonne posture: écoute, bienveillance, non-jugement, empathie, compréhension et flexibilité. Le tout est de donner confiance à ces personnes sur leur capacité à commencer une activité, en mettant l'accent sur le plaisir de faire et d'être avec les autres plutôt que sur la performance.

“

## Les rechutes marquent souvent un arrêt dans le projet»

### OBJECTIFS RÉALISTES

Les mots qui sont choisis sont déterminants. Les objectifs doivent être réalistes et adaptés aux ressources de la personne, pour maintenir sa motivation. Cela peut commencer par l'exécution des tâches ménagères et l'introduction de déplacements actifs. La participation à des activités physiques de loisir en groupe constitue l'un des leviers les plus efficaces et motivants pour instaurer une pratique régulière. En ce qui concerne l'accessibilité des offres, l'UAP s'attelle à réduire les inégalités sociales. Elle propose aux prestataires d'activités physiques d'offrir des abonnements sur mesure, des cours «à la carte» et des horaires flexibles.

Lorsqu'il s'agit d'activités en groupe, Laura Beauverd souligne l'importance de la créativité pour favoriser la participation de toutes et tous. Elle propose concrètement d'adapter les règles lorsqu'il s'agit de faire un jeu, de proposer des niveaux différents d'exercices, pour que chacun puisse y trouver son compte, de mobiliser le soutien des uns des autres, etc.

### DÉFIS À SURMONTER

Les programmes sont évalués régulièrement, afin de déterminer leur efficacité. Laura Beauverd constate qu'il reste du travail à faire pour favoriser l'activité physique au sein d'une population vulnérable. Premièrement, les rechutes marquent souvent un arrêt dans le projet. Gérant déjà leur santé mentale et leur vie quotidienne, les personnes concernées mettent bien souvent l'activité physique au second plan. Le contact est difficile à conserver, ce qui peut marquer une rupture dans le suivi. Toutes ces difficultés amènent les professionnels d'Unisanté à se questionner, dans un effort d'adaptation constant, sur ce qui peut être mis en place pour atteindre ce public et garantir son engagement.

M. D. S.

### ADRESSE UTILE

Retrouvez l'offre de cours d'Unisanté, ainsi que de nombreuses informations autour de l'activité physique sur [www.unisante.ch](http://www.unisante.ch) («Activité physique»).

## Timea Bacsinszky: une reconversion

La championne de tennis Timea Bacsinszky a terminé sa carrière professionnelle en 2020. Elle a su se reconvertir dans l'enseignement de sa discipline. Elle témoigne à l'occasion des 20KM de Lausanne, où le Graap sera à l'honneur. Extraits.



© DR

«Quand j'ai mis fin à ma carrière, je savais que le rythme allait être complètement différent. C'était une décision prise en toute conscience. Et c'était peut-être aussi ce rythme, justement, qui ne me convenait plus.

(...) J'ai eu la chance d'avoir assez de temps de réflexion. Et souvent, c'est ce qu'on n'a pas durant une carrière; on se dit: «le temps passe, il faut continuer». A cause de la pandémie, le circuit était complètement fermé. Et quand il a repris,

sans public, avec de nombreuses restrictions, j'ai réalisé que je ne voulais pas vivre mes dernières années de professionnelle dans cet environnement-là. Donc je me suis dit: «Je crois que je suis prête».

(...) Si je devais me représenter la vie sur un papier, je dessinerais des courbes. Parfois, la ligne descend, descend encore, mais, à un moment donné, elle remonte. Je surfe sur cette courbe, parce que j'ai déjà expérimenté le fait que, à bientôt 37 ans, quand on est au plus bas, cela finit toujours par aller mieux. Et quand cela remonte, j'essaie de rester le plus longtemps possible sur cette vague haute.

(...) Ne pas oser parler de ce qui ne va pas, c'est parfois lié à l'éducation des gens qui pensent: «Si je parle à quelqu'un, c'est que je suis faible». Au contraire, si on parle à quelqu'un, pour moi, c'est une force. C'est qu'on a réussi à faire de l'introspection et qu'on le fait pour aller mieux, pour mettre toutes les chances de son côté, pour évoluer en tant qu'être humain, pas uniquement en tant que sportif.»

A. L. B.



Retrouvez l'interview de Timea Bacsinszky dans son entier sur [graap.ch](http://graap.ch)

## FÊLÉ



Ce livre retrace les jeunes années du patineur et comédien François Mallet, en se focalisant sur sa carrière dans le patinage artistique. Une évidence dès l'enfance. Il veut danser sur la glace. Il parle aussi d'un amour à l'apparence dysfonctionnelle avec ses parents divorcés.

Avant 12 ans, il se débrouille plutôt bien. Puis vient la première casse, le premier arrachement: il doit quitter son entraîneuse adorée. Sa mère

et son beau-père déménagent à Lyon, où le patinage artistique se fait trop exigeant. Un lacet mal attaché, et sa cheville trinque. Il pose les patins, pour longtemps. S'ensuit un sentiment d'échec. Il pense alors souffrir de dépression depuis sa plus tendre enfance.

Dépression, vraiment? C'est après un séjour d'une année à Londres, pour ses études – où il a vécu pas mal de hauts –, que le soufflé retombe. L'hôpital psychiatrique. La bipolarité. Se pose en même temps la question de sa sexualité, de son identité. L'ouvrage se termine sur une note d'espoir. François Mallet retrouve l'envie de vivre. Malgré la recherche de parents de substitution auprès de sa première entraîneuse et de son psychiatre en HP, il retrouve ses repères. Il se fait conseiller une carrière artistique. La comédie, notamment le stand up, lui tend la main.

L'amour du sport, ou plutôt de la danse sur glace est bien présent dans ce livre, mais il n'en est pas le cœur. La question se pose plutôt en termes de genre et de sexualité, de quête de soi. Cet enfant performant devient un jeune homme perfectionniste, un étudiant brillant... et cassé.

Si le récit se veut un témoignage porteur d'espoir, de possibilité de résilience, il reste lucide. La médication est «un traitement, pas un miracle». Les larmes l'ont aidé. La sortie de la dépression, pourtant souvent chaotique, est ainsi dépeinte: «pas de rechutes, que des reprises». C'est sans doute le vécu de l'auteur, mais pas forcément la réalité que vivent de nombreux anciens dépressifs, que le manque d'allant momentanément peut inquiéter.

«Fêlé», François Mallet, Editions Larousse, 2025.

## POUR NE PAS DISPARAÎTRE

«Tu es restée aussi longtemps, parce que tu étais déjà traumatisée. La dépression, c'était toi qui te réveillais. Personne de sain ne peut rester dans une telle situation». Cette citation résume en peu de mots le récit que fait Gabriella Papadakis de son expérience en tant que femme, sportive de haut niveau en patinage artistique. Elle explique dans ce livre comment elle a dû se battre pour cesser de «disparaître».

Elle vit pour le contrôle, la rigueur et la précision. Sa mère et Guillaume, son partenaire sur la glace, en ont à revendre. Ils sont autoritaires. Ils ont toujours raison. Cet ouvrage parle

de pression, d'addictions, de sexualité. Gabriella Papadakis écrit sur son manque de confiance en elle, écrasée par Guillaume et les divers entraîneurs à qui elle aura affaire au cours de sa carrière.

Le livre traite de l'omerta sur la maltraitance des femmes dans le milieu de la danse sur glace. *Gaslighting* («manipulation mentale») et violence physique sont décrits comme une sorte de normalité. Gabriella Papadakis s'est souvent imaginé que tout était sa faute. Personne ne prendra la peine de s'en dédire, en dehors de psychologues. La préparation mentale ne sera qu'un emplâtre sur une jambe de bois. Le gouffre entre Guillaume et elle ne fait qu'augmenter.

Jusqu'à ce que l'athlétisme prenne moins d'importance. Qu'elle se fasse sa culture féministe et développe un esprit critique.

Le sexisme de son sport la rebute. Guillaume est du mauvais côté de #MeToo. Il ne veut pas pâtir de ce que les «filles» pourraient dire. Pour lui, il est clair que Gabriella risque sa carrière. A lui. Il faut qu'elle se médicamente pour ne surtout pas changer les choses. Le plus important est de rester au plus haut niveau. La réputation prime avant tout. Aussi bien celle du club que celle des entraîneurs et du partenaire. Guillaume n'en peut plus. Il veut travailler avec des gens heureux.



Ce livre est poignant. Parfois difficile à lire, tant il fait écho à des situations aussi malsaines que quotidiennes.

«Pour ne pas disparaître», Gabriella Papadakis, Editions Robert Laffont, 2026.

## PSYCHOLOGIE DU SPORT

Les pratiques sportives, au travers des exigences qu'elles imposent aux pratiquants (recherche de la performance, stress compétitif, pression temporelle, difficulté de la tâche, etc.), suscitent des comportements souvent exceptionnels, dont l'élucidation justifie une investigation spécifique. Les recherches en psychologie du sport ont considérablement développé nos connaissances sur la motivation, l'anxiété, la gestion du stress, l'apprentissage ou encore la cohésion des groupes. De plus, les résultats de cette discipline ont montré l'importance, à côté d'une préparation physique, technique ou tactique, d'une préparation mentale dans le suivi des sportifs.

«Psychologie du sport», Didier Delignières, «Que Sais-je?», n° 2110, 2024.



# Abonnez-vous à «Diagonales»

## Magazine de santé mentale



### Six numéros par an sur abonnement

Individuel 39 fr.  
Institutions 65 fr.  
Etudiants,  
AVS, AI 29 fr.  
Vente au numéro: 5 fr.

**graap.ch**  
**Tél. 021 643 16 00**  
**diagonales@graap.ch**

«Diagonales» est écrit par des personnes directement concernées par la maladie psychique. Innovations, témoignages, décryptages: l'équipe de rédaction choisit les thèmes en lien avec la santé mentale et fait intervenir des experts du domaine. Leur expérience de la maladie leur donne un regard sensible rigoureux sur les réalités du trouble psychique.

Ce média reflète les valeurs d'inclusion et permet une insertion sociale et professionnelle concrète.

En souscrivant un abonnement, restez informés et soutenez notre démarche.



## ACTUALITÉS

### SynapsEspoir

#### Rencontres des proches

14 avril 2026, 20h,  
rue de l'Eglise 54, Fully

12 mai 2026, 20h,  
rue de la Sitterie 2, Sion,  
Notre-Dame-du-Silence

### ABA

#### • Groupe de partage

28 avril, 26 mai 2026, 19h

#### • Groupe ados

2 mai, 6 juin 2026, 14h30-16h

#### • Groupe de proches

7 mai 2026, 19h30

Inscriptions nécessaires:

<https://boulimie-anorexie.ch>

### AFAAP

#### Triologue

Rencontre patients - proches  
- professionnels

#### «Maladie psychique: addictions»

Lundi 18 mai 2026, 19h,  
Association Les Traversées, rue du  
Port 7, Estavayer-le Lac.

### L'ÎLOT

• **Réunion de partage**, 13 avril, 4 mai,  
1<sup>er</sup> juin, 20h, Maison de quartier Sous-  
Gare, av. Dapples 50, Lausanne

• **Triangle**, rencontre patients-  
proches-soignants, 27 mai, 19h,  
Yverdon. Lieu à venir:  
<https://lilot.org/calendrier/>

#### AVEP - Et si on parlait psy...»

• **«Le TDAH, qu'est-ce que c'est?»**  
Mardi 21 avril 2026, 18h, Simplon  
24b, Monthey

• **«Découvrir le shiatsu»**. Mardi 26  
mai 2026, 18h, av. de la Gare 3, Sion  
Inscriptions: [www.avep.ch](http://www.avep.ch)

#### GRAAP-FONDATION - LAUSANNE Groupe d'entraide

**2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundis du mois, 17h-18h30**  
Rue de la Borde 27 bis, salle de  
conférences

13, 27 avril, 11 mai, 8, 22 juin, 13  
juillet, 10, 24 août, 14, 28 septembre,  
12, 26 octobre, 9, 23 novembre, 14  
décembre 2026

### CORAASP

#### Forum social

#### «L'accès à la culture pour les personnes atteintes dans leur santé mentale»

Conférences et ateliers participatifs  
**Jeudi 11 juin 2026, 14h-17h**

Suivi d'un apéritif

Centre socioculturel Pôle Sud, av.  
Jean-Jacques-Mercier 3, Lausanne.  
Gratuit, inscriptions souhaitées:  
[info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch), [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

### L'ÉCART

#### Trouble mental et prison

Groupe de proches

#### • Sortie

Mardi 28 avril 2026  
Visite de CURABILIS (GE)  
Rendez-vous à 15h40 devant l'entrée

#### • Rencontre

«**Concrètement, la justice  
restaurative, c'est...**». Avec Jean-  
Marc Knobel. Mardi 26 mai 2026,  
rendez-vous à 17h30 à la Maison des  
Associations, 1400 Yverdon-les-Bains.  
**S'annoncer au 079 239 69 87**,  
[karen.hafsettnye@lecart.ch](mailto:karen.hafsettnye@lecart.ch)

# AGIR ENSEMBLE

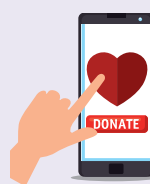
Le Graap-Fondation, c'est une action locale, humaine et concrète. Nous accompagnons en Suisse romande des personnes concernées par des troubles psychiques pour qu'elles retrouvent leur place, développent leurs talents et brisent l'isolement.

## Votre don nous permet par exemple:

- D'organiser des visites à domicile via notre **réseau d'accompagnement**.
- De proposer des activités professionnelles, comme la **poterie** ou la **digitalisation de documents**, pour valoriser les compétences et permettre aux plus fragiles de retrouver un rythme de vie.
- De maintenir des lieux d'accueil comme les **Restaurants Au Grain de Sel**, où convivialité et partage prennent tout leur sens.
- De déployer notre communication pour déstigmatiser et former à des thématiques de santé mentale.

**Faire un don au Graap, c'est agir tout près de chez vous, pour une société plus solidaire et inclusive. Parce que changer des vies, ça commence ici, aux quatre coins de notre canton.**

- Scannez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone portable.
- Cliquez sur le lien qui s'affiche.
- Remplissez le formulaire de don en ligne.



## Coordonnées bancaires

CH68 0024 3243 1176 3401 K

GRAAP-Fondation GRoupe d'Accueil et d'Action Psychiatrique  
Rue de la Borde 25 - 1018 Lausanne



**graap**

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique