



Chris Jackson

Chris Jackson est un ancien milieu de terrain ayant fait 72 apparitions sous le maillot national de l'équipe de Nouvelle-Zélande. Il a joué plus de 500 matchs professionnels en Australie, Nouvelle-Zélande et à Singapour.

« J'avais et j'ai toujours beaucoup d'angoisse quand il est question de performance. La pression s'est emmagasinée pendant des années, particulièrement lorsque j'étais capitaine de différentes équipes et que je devais être le visage de l'équipe pendant des moments difficiles. »

« Dans la vie de tous les jours, ma maladie m'a poussé à me retirer d'une grande partie de la société. »

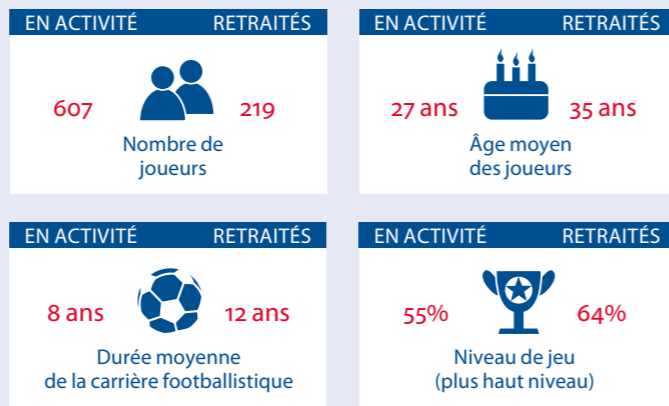
« Ma vie professionnelle a été impactée, puisque je jouais avec angoisse et négativité. J'essayais juste de terminer chaque match jusqu'à ce que la fin de saison arrive comme un soulagement. »

« Je ne me suis pas du tout attaqué au problème, car je ne me suis jamais avoué en avoir un. Je me disais juste qu'il fallait tout garder en moi et ne rien laisser transparaître. »

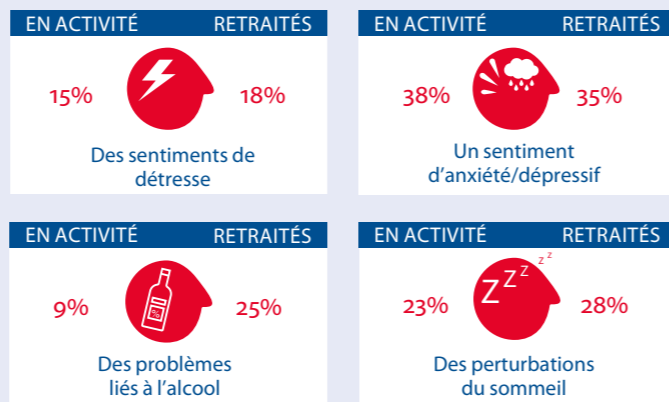
Sondage de la FIFPro

Concernant les problèmes de santé mentale dans le football professionnel

Participants



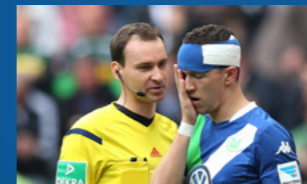
Santé mentale



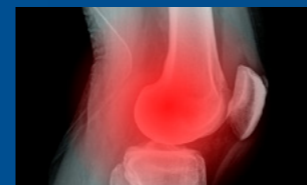
La FIFPro soutient la santé et la sécurité des joueurs, pendant et après leur carrière



Blessures musculosquelettiques



Commotions



Arthrose



Arrêt cardiaque brutal



Santé mentale



World Players' Union

www.fifpro.org

Santé mentale dans le football professionnel

Au sein d'une équipe de football de 25 joueurs, on peut s'attendre à ce qu'au moins 3 joueurs signalent des problèmes de santé mentale au cours d'une saison

Pour vos questions sur la santé et la sécurité, veuillez vous contacter votre syndicat ou le Chef Médical de la FIFPro, Dr. Vincent Goutteborge +31 (0)621547499 v.goutteborge@fifpro.org



Problèmes de santé mentale

Les problèmes de santé mentale décrivent un état mental et émotionnel qui affecte les pensées, les sentiments, le comportement ou l'humeur d'une personne.

Ils couvrent un large éventail de troubles mentaux comme les sentiments de stress, l'anxiété, la dépression, les problèmes relatifs au sommeil ou à l'abus de substances.

Les problèmes de santé mentale sont communs : ils touchent une personne sur quatre. Chez les athlètes professionnels, le taux est encore plus élevé.



Anxiété

- Avoir peur, se sentir excessivement inquiet et/ou irritable
- Être facilement fatigué
- Perte de confiance en soi



Détresse

- Se sentir inquiet et tendu, avec un manque d'intérêt et d'énergie pour les activités de la vie quotidienne.



Perturbation du sommeil

- Avoir des difficultés à s'endormir ou se réveiller fréquemment la nuit
- Ne pas se sentir reposé ou se sentir fatigué après une nuit de sommeil
- Se sentir irritable ou fatigué pendant la journée



Dépression

- Se sentir sous pression, malheureux et déprimé
- Avoir des problèmes de concentration, du mal à apprécier les activités quotidiennes, prendre des décisions et surmonter les difficultés
- Perte d'intérêt et/ou de plaisir

Causes génériques

Il est probable qu'une combinaison de causes (plutôt d'une seule cause) mène à des problèmes de santé mentale.

Il existe de nombreux événements qui mettent à rude épreuve la santé mentale d'une personne, comme un traumatisme psychologique sévère lié à l'enfance, vivre dans la pauvreté ou faire l'objet d'un isolement social, ou des événements de la vie comme la perte d'un parent ou d'un enfant.

Les personnes ayant une famille avec des antécédents de problèmes de santé mentale sont plus susceptibles d'en développer.



Causes provenant du football professionnel

Les footballeurs professionnels qui subissent 3 blessures graves ou plus pendant leur carrière ont 2 à 4 fois plus de chances de développer des problèmes de santé mentale. Les blessures graves sont aussi liées aux problèmes de santé mentale post-carrière des joueurs à la retraite.

Les footballeurs professionnels qui ne sont pas satisfaits de leur carrière ont plus de chances de développer des problèmes de santé mentale.

Les footballeurs professionnels à la retraite qui sont sans emploi ont plus de chances de développer des problèmes de santé mentale.

Les footballeurs professionnels à la retraite qui souffrent de douleurs physiques (particulièrement aux genoux et aux hanches) ont plus de chances de développer des problèmes de santé mentale.