



Les problèmes de santé mentale ont généralement de nombreuses causes, génériques ou spécifiques au football, et résultent de leur interaction.

Causes génériques

Il est probable qu'une combinaison de causes (plutôt d'une seule cause) mène à des problèmes de santé mentale, particulièrement un mélange de causes biologiques, psychologiques et environnementales. Les personnes ayant des antécédents familiaux en matière de problèmes de santé mentale sont plus susceptibles d'en développer.

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

De plus, la personnalité et le tempérament en général ainsi que la résistance et le mode d'adaptation peuvent aussi déclencher le développement de problèmes de santé mentale.

Causes provenant du football professionnel

Blessures graves

Les footballeurs professionnels qui subissent trois blessures graves ou plus pendant leur carrière ont deux à quatre 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.

Relations avec les entraîneurs et les coéquipiers

Les footballeurs professionnels qui entretiennent une mauvaise relation ou une relation détériorée avec leurs entraîneurs ou coéquipiers sont plus souvent sujets à des problèmes de santé mentale.

Insatisfaction liée à la carrière

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

Emploi et temps de travail

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

Problèmes physiques post-carrière

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

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

FIFPro
World Players' Union



Blessures musculosquelettiques



Commotions



Arthrose



Arrêt cardiaque brutal



Santé mentale

FIFPro
World Players' Union

Dr. Vincent Goutteborge
Chef Médical
+31 (0)621547499
v.goutteborge@fifpro.org

Siège de la FIFPro
Scorpius 161, 2132 LR Hoofddorp
Pays-Bas
+31 (0)235546970
info@fifpro.org
www.fifpro.org

Santé mentale dans le football professionnel



Problèmes de santé mentale

Les problèmes de santé mentale décrivent un état psychologique 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 détresse, l'anxiété, la dépression, la perturbation du sommeil ou à l'abus de substances.

Une personne a des problèmes de santé mentale lorsque ces sentiments déplaisants ou anormaux et/ou ce comportement anormal ou inadapté mène(nt) à des limitations du fonctionnement dans la vie quotidienne, la vie professionnelle ou la pratique sportive.

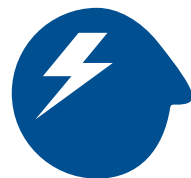
Dans de nombreux cas, les problèmes de santé mentale sont des troubles comorbides, ce qui signifie que deux ou plusieurs problèmes de santé mentale apparaissent chez la même personne en même temps ou l'un après l'autre.

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

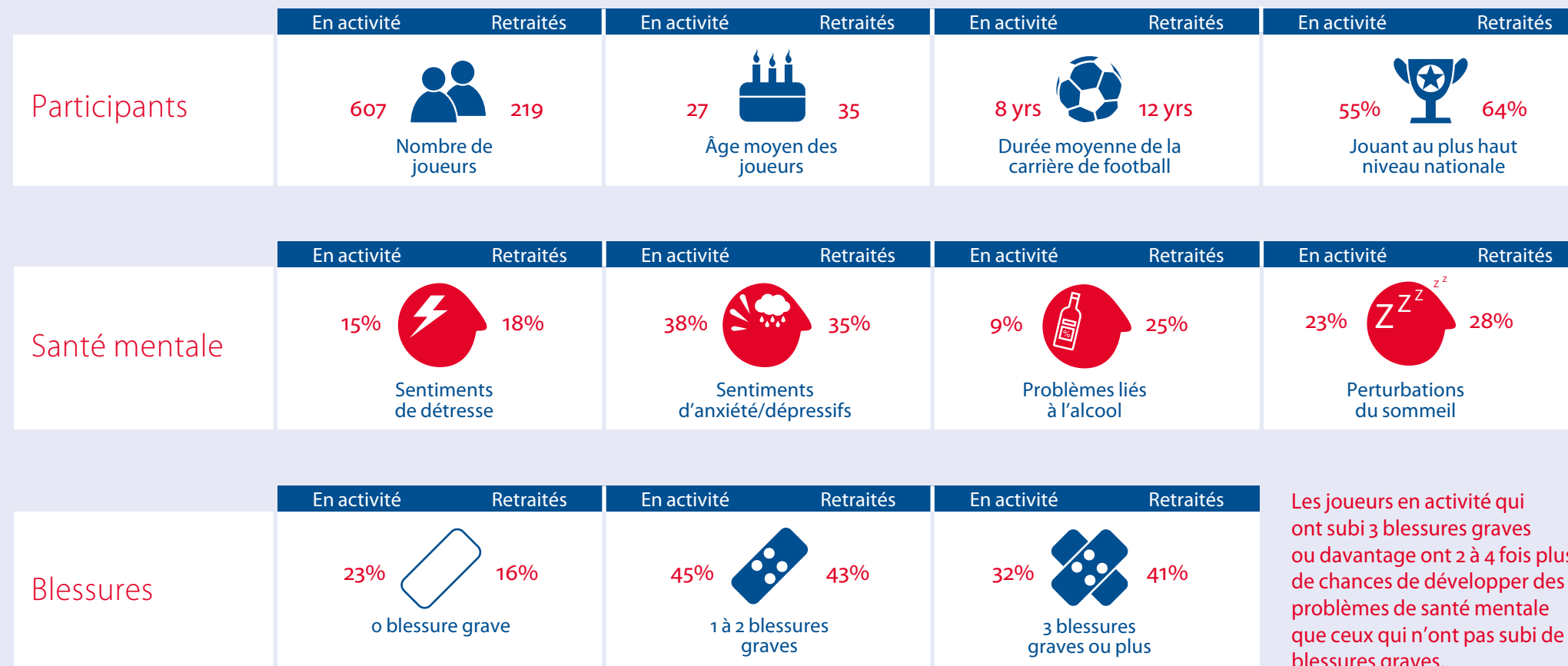
- Avoir des difficultés à s'endormir ou se réveiller fréquemment la nuit
- Ne pas se sentir reposé ou se sentir fatigué après une nuit de sommeil
- Se sentir irritable ou fatigué pendant la journée



Dépression

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

Sondage de la FIFPro concernant les problèmes de 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.

Les joueurs en activité qui ont subi 3 blessures graves ou davantage ont 2 à 4 fois plus de chances de développer des problèmes de santé mentale que ceux qui n'ont pas subi de blessures graves.



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. »

« Ma vie professionnelle a été marquée, 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. »

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

« 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. »

« Je suis vraiment heureux de voir que, grâce au travail de la FIFPro, la dernière Convention Collective de l'équipe nationale de Nouvelle-Zélande inclut une aide à la santé mentale et des services de conseil pour les joueurs qui en ont besoin et souhaitent y faire appel. »