




ELSEVIER  
MASSON

Disponible en ligne sur  
 ScienceDirect  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France  
  
www.em-consulte.com

---

---

ANNALES MÉDICO  
PSYCHOLOGIQUES

---

---

Annales Médico-Psychologiques 166 (2008) 833–837

Communication

## Le suivi psychologique de sportifs de haut niveau : enjeux et réalité

## The psychological follow-up of high-level athletes: Challenges and reality

J.-C. Seznec

*Service de psychiatrie, CHU de Bicêtre, 78, rue du Général-Leclerc,  
94275 Le Kremlin-Bicêtre Cedex, France*

---

### Résumé

Ces dernières années, de nombreuses recherches ont montré que la pratique intensive du sport n'était pas sans risque psychopathologique. La loi n° 99-223 du 23 mars 1999, relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage, a pris en considération pour la première fois la dimension psychologique de la pratique sportive indépendamment de la notion de performance. L'arrêté du 16 juin 2006 modifiant l'arrêté du 11 février 2004 a fixé la nature et la périodicité des examens médicaux prévus aux articles L.3621-2 et R.3621-3 du Code de la santé publique. L'intérêt de ce bilan est de pouvoir, l'espace d'un entretien, permettre à l'athlète de retrouver sa place d'individu, lui qui est objet de tant de désirs de la part de ses parents, de son entraîneur, du public, de la société du spectacle, etc. Il va dans cet espace proposé, avec l'aide du lien s'effectuant avec le professionnel, inscrire sa pratique sportive dans un projet de vie (sportif, universitaire, professionnel, familial, etc.) et dans une histoire où la pratique sportive n'est qu'un temps. En permettant à l'athlète « d'être », l'interlocuteur va essayer de le situer hors du « fait sportif », source de vulnérabilité, et aux pathologies du « faire » pendant et après sa carrière sportive (toxicomanie, alcoolisme, addiction gestuelle, etc.). Au-delà de cet entretien, c'est aussi l'occasion de rechercher les vulnérabilités personnelles et de faire une épidémiologie psychopathologique du sport de haut niveau jusque-là absente. Ces progrès législatifs venant s'intégrer dans le suivi longitudinal médical sont donc un net progrès dans la prise en charge de ces athlètes passés du statut de héros à celui de participant à une industrie du loisir et du sport spectacle. Cependant, ces textes laissent en suspens de nombreuses questions, ce d'autant qu'à ce jour ce bilan est mis en route de façon parcimonieuse et disparate (méthode, processus, intervenants, sportifs professionnels, etc.) selon les fédérations et les institutions sportives qui sont souvent résistantes à sa mise en place.

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

### Abstract

In recent years, numerous studies have shown that the intensive practice of sport was not without psychopathological risks. Act No. 99-223 of 23 March 1999 relative to the protection of athletes' health and to the fight against doping has, for the first time, taken into consideration the psychological dimension of sport regardless of the concept of performance. Since then, the 16 June 2006 decree amending the decree of 11 February 2004 established the nature and frequency of medical examinations under Articles L.3621-2 and R.3621-3 of the Public Health Code. The interest of this review is to allow the athlete, who is an object of so many desires on the part of his parents, of his coach, of the public and of the society of spectacle, etc., to regain his place as an individual within the time of an interview. During this interview the professional will establish a link allowing the athlete to register his sport in a "life project" (athlete, academic, professional, family, etc.) and in a sphere of which sport is only an aspect. By allowing the athlete to "be", during and after his sport career, the professional will try to locate him/her outside the "sports playing", which is a source of vulnerability to the disease of "doing" (drug addiction, alcoholism, addiction gestures, etc.). Furthermore this interview is also an opportunity to seek personal vulnerabilities and to elaborate a psychopathological epidemiology of high-level sport, which has hitherto not been undertaken. This legislative progress integrated into the longitudinal medical monitoring is an important advance in the care of athletes who have gone from hero status to that of participating in an industry of recreation and sports spectacle. However, these texts leave many

---

Adresse e-mail : [jcsezne@yahoo.fr](mailto:jcsezne@yahoo.fr).

issues untreated, more especially that so far this assessment has been launched in a parsimonious and disparate way (method, processes, stakeholders, professional sportsmen, etc.) according to the sports federations and institutions that often resist its implementation.

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

*Mots clés* : Addiction ; Sport ; Suivi psychologique

*Keywords*: Addiction; Psychological Follow-up; Sport

## 1. Argumentaire

Le sport est un phénomène social récent qui correspond à une forme d'expression de la culture de l'affrontement que l'on retrouve depuis le début de l'histoire des hommes (ex : le pancrace, les tournois du Moyen Âge, la soule à l'origine du football et du rugby, etc.). Le sport est né au XIX<sup>e</sup> siècle en Angleterre à la suite du développement industriel, puis il s'est développé et institutionnalisé sous l'impulsion des Français. Ainsi, il va épouser les enjeux de la société occidentale et évoluera en miroir de celle-ci pour devenir une activité « sérieuse » puis économique. En effet, il a cristallisé tous les enjeux de civilisation du monde moderne : la question de l'identité, le phénomène de la médiatisation et de la société du spectacle, la place de la femme dans la société et celle de l'homme dans le système économique, son positionnement en lien avec le développement des technologies et de la science, etc.

Le sport constitue un nouveau champ d'exploration. L'homme occidental, après avoir exploré la planète et repoussé ses limites géographiques, a pu poursuivre son goût de l'aventure en s'explorant lui-même, en parallèle de son progrès technologique. Il s'est cependant trouvé face à une difficulté : le pouvoir technologique a cette capacité de repousser les limites humaines au-delà des limites « naturelles », engendrant ainsi des questions autour de la place de l'homme vis-à-vis de ces nouvelles technologies. Le développement technologique, avec l'apparition du chronomètre, a développé une avidité prométhéenne insatiable : « Plus fort, plus vite, plus loin. » Dorénavant, il semble difficile de savoir si c'est un homme qui monte sur le podium ou une industrie ou encore la star d'un spectacle.

Si, initialement, l'individu partageait un idéal commun avec les institutions, la société économique sportive, il semble qu'actuellement l'athlète soit au centre d'une distorsion du système :

- le monde du sport traverse une période de mutation marquée par la rupture entre une réalité devenue mercantile, un imaginaire encore auréolé d'images héroïques et une symbolique dépravée où la performance est venue remplacer l'accomplissement ;
- cette rupture existe également au niveau des organisations au sein du monde du sport. Quoi de commun en effet entre les fédérations, sincères garantes du symbole, les médias, grands excitateurs de l'imaginaire et les acteurs, qu'ils soient athlètes ou entraîneurs, soumis à la loi de l'argent ?

Plusieurs indicateurs ont mis à mal l'image idyllique de la pratique sportive :

- les sportifs ont une utilisation anarchique de médicaments et de produits apparentés [8,9] ;
- certains athlètes ont une consommation excessive de drogue et de produits dopants de plus en plus puissants et dangereux ;
- il existe une surmorbidity médicale et psychiatrique (toxicomanie, trouble du comportement, etc.) ainsi qu'une surmortalité chez les sportifs [3,6] ;
- on constate, à la une des journaux, la présence régulière des méfaits du sport et plus particulièrement du vélo, venant progressivement éclipser l'aspect sportif ainsi que des interventions régulières de la justice dans le sport ;
- les différentes actions des instances sportives et de l'État (augmentation des contrôles antidopage, le suivi longitudinal, etc.) n'arrivent pas à enrayer le phénomène, voire l'accroissent au contraire, et se traduisent par un sentiment d'impuissance.

La pratique d'une activité physique intensive a des répercussions neurophysiologiques et psychiatriques. Tout d'abord, alors qu'une activité physique modérée améliore l'humeur et est anxiolytique [7], la pratique sportive intensive serait à l'origine d'un syndrome inflammatoire cérébral associé à des perturbations neuroendocriniennes (cytokines, neuropeptides, interleukine 6, etc.). Par ailleurs, chez l'animal, une pratique physique intensive peut provoquer des comportements anorexiques et une plus grande vulnérabilité toxicomaniaque [2,4,5].

Enfin, une pratique intensive, outre le syndrome de surentraînement, peut être à l'origine d'addictions : toxicomanie [6], troubles du comportement alimentaire et des conduites [3]. Les effets bénéfiques ou délétères de l'activité physique sur la santé dépendent du dosage de la pratique et de la vulnérabilité individuelle [1,7].

La pratique sportive est devenue « un métier », même pour les enfants qui se retrouvent être confrontés précocement à des problématiques d'affrontement via la compétition. Or, la notion de compétition est un déplacement du besoin de confrontation qui se joue à l'adolescence avec des enjeux identitaires pouvant s'inscrire dans un cadre ordalique. Pratiquée plus jeune, elle semble n'être qu'une projection du désir des adultes qui nient la réalité infantile et instrumentalisent l'enfant pour leur propre satisfaction [10]. L'entrée trop précoce dans le monde de la compétition et de la performance est source de violence et de maltraitance. En effet, des séparations trop précoces dans des

pôles sportifs entraînent des privations de temps de jeux nécessaires au bon développement de l'enfant. Dans certains cas, la pratique du sport telle qu'on l'entend maintenant est plus un travail qu'un jeu pour l'enfant, dans une société qui paradoxalement condamne le travail des enfants.

La pratique intensive du sport isole progressivement l'athlète de son milieu. Il risque ainsi de perdre l'aspect sécurisant, voire maternant, du groupe d'origine pour évoluer dans un monde de contrainte et de désir par procuration. Le sportif est devenu un héros social :

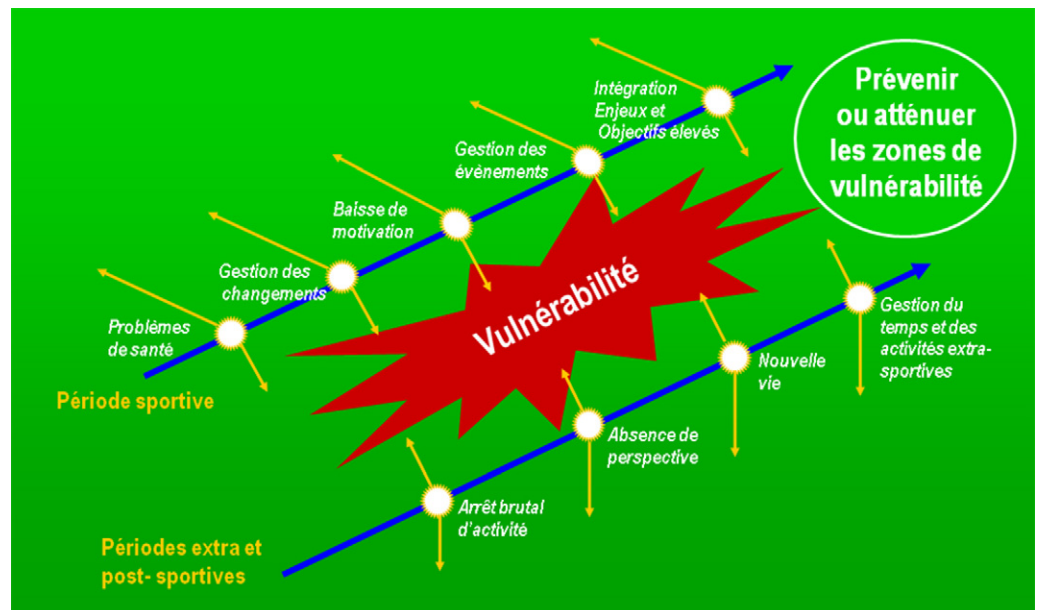
- par sa démarche, il réussit à s'arracher de sa destinée commune en inversant la place que sa naissance lui octroyait ;
- selon Ehrenberg : « Le sport professionnel ne pouvait être qu'une manière de réussir pour ceux qui n'étaient pas destinés à réussir. » D'ailleurs certains cyclistes disent en parlant de leur sport, « *C'est beau* » : « Ce qui est beau dans le cyclisme c'est qu'au départ, nous sommes tous égaux. À la fin, il faudra qu'un seul arrive à s'extirper pour arriver à gagner. C'est comme une deuxième chance car dans la vie nous ne sommes pas égaux. »

Dans le cyclisme, les coureurs semblent compulsivement répéter cette course fondatrice qui est celle des spermatozoïdes

- le sportif rechercherait dans ses résultats et ses performances la reconquête de cet état de toute-puissance en n'arrivant pas à « renoncer » à la perfection narcissique de son enfance qu'il n'a pas su maintenir ou transformer ;
- en fin de carrière, il poursuit cette quête dans l'addiction : alcool, toxicomanie ;
- la pratique sportive serait donc un symptôme de la relation d'objet qu'entretient l'athlète et de sa fragilité narcissique.

Le sportif vit sa carrière et toutes les étapes qui l'y ont amené sur un rythme et une intensité hors du commun : physique, temporel, émotionnel, affectif. Sa temporalité est celle de l'instant ou celui de la prochaine compétition. Il évolue dans un environnement de cycles courts (durée de la carrière, nature des contrats de travail, objectifs de résultats rapides. . .) au contact d'intérêts divergents (entraîneurs, employeur, sponsor, etc.).

En outre, le sport est une des rares activités professionnelles qui obligera les pratiquants à faire un deuxième métier. Il n'existe à l'heure actuelle quasiment pas de structure d'aide et d'écoute afin d'accompagner les sportifs dans cette reconversion, afin de leur permettre de faire le deuil de cette activité dans cette période à haut risque addictif (schéma).



qui les ont fait naître, afin de tenter de changer la donne sur la place qu'ils occupent dans la hiérarchie sociale.

Plusieurs hypothèses à cet investissement sportif :

- le sportif souffrirait initialement d'un sentiment d'infériorité ou d'éléments dépressifs que l'acte sportif viendrait compenser ;
- selon Bauche, la pratique sportive à haut niveau aurait pour fonction de masquer une image intime défailante afin de restaurer l'image narcissique ;

La vie des athlètes est donc parsemée de risques. À la lumière de ces résultats, il était nécessaire de tenir compte de ces dangers en proposant un suivi spécifique : la loi Buffet (loi n° 99-223 du 23 mars 1999, relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage) a mis en place l'obligation d'un bilan psychologique pour tous les sportifs inscrits sur la liste des athlètes de haut niveau. L'arrêté Lamour du 16 juin 2006 a modifié l'arrêté du 11 février 2004 et a fixé la nature et la périodicité des examens médicaux prévus aux articles L.3621-2 et R.3621-3 du Code de la santé publique :

« Deux fois par an chez les sportifs mineurs et une fois par an chez les sportifs majeurs, un bilan psychologique est réalisé, lors d'un entretien spécifique, par un médecin ou par un psychologue sous responsabilité médicale.

Ce bilan psychologique vise à :

- détecter des difficultés psychopathologiques et des facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité et de protection ;
- prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive ;
- orienter vers une prise en charge adaptée si besoin. »

Toutefois, le texte ne précise pas les modalités du bilan ni son contenu. Il peut être effectué en l'état par n'importe quel médecin, quelles que soient sa spécialité et ses compétences en psychopathologie du sport. Pour l'instant les modalités d'application sont très disparates.

La fédération française de cyclisme a été l'une des premières fédérations à mener une réflexion pour l'application de cette loi. Elle a convenu que ce bilan devait s'inscrire dans le suivi longitudinal médical. Il devait être un moment permettant à l'athlète de se retrouver, de se recentrer sur ces projets et de s'inscrire dans une histoire et dans une démarche professionnelle. Ce bilan prend la forme d'un entretien semi-directif qui reprend les éléments proposés par la direction départementale de la jeunesse et du sport de Montpellier. L'objectif de celui-ci est :

- d'évaluer les capacités d'adaptation des sportifs à une pratique de haut niveau :
  - la bonne adéquation entre le projet de vie, le projet sportif, le projet scolaire ou professionnel et le projet familial,
  - la capacité d'adaptation aux situations (degré d'autonomisation, faculté de gestion de la séparation, des changements, des incertitudes), ce qui sous-entend avoir des capacités d'auto-estimation et d'autogestion de ses potentialités et des difficultés, la capacité d'organisation (gestion du temps, élaboration de projets à court, moyen, long terme. . .),
  - la capacité de relation : capacité à créer des liens et à en changer quand ils ne sont pas satisfaisants, capacité à demander de l'aide en cas de difficulté, faculté à prendre sa place dans une relation,
  - la capacité de réflexion et d'auto-analyse qu'a le sujet d'analyser ses capacités (points forts, points faibles) et ses expériences passées pour les intégrer dans la situation présente,
  - la capacité à exprimer et à gérer ses émotions ;
- de dépister les vulnérabilités ou les problèmes psychologiques nécessitant un suivi spécialisé ;
- de sensibiliser les athlètes sur des points et des outils de gestion mentale pour améliorer ses performances ;
- de proposer une aide à la décision, pour des athlètes confrontés à des problématiques de gestion des priorités, à des moments de ruptures ;
- d'aider dans la réflexion et la mise en œuvre de projets d'orientation ou de réorientation professionnelle, d'arrêt de carrière sportive, de reconversion. . .

Cet entretien peut être complété par la passation d'un test dimensionnel de la personnalité comme le tempérament *and character inventory* (TCI) [11]. Tous ces éléments pourront s'inscrire dans le cadre de projets de recherche afin de mieux connaître les spécificités psychopathologiques liées à la pratique du haut niveau.

## 2. Discussion

La promulgation d'une loi obligeant à prendre en considération la vulnérabilité psychologique liée à la pratique sportive est une avancée majeure. Cependant celle-ci ne répond pas à certaines questions.

### 2.1. *Qui fait quoi ?*

Médecin, psychologue, psychologue du sport, psychiatre ? Or, dans le champ sportif, il existe de nombreux professionnels qui se disent « psychologues du sport » alors qu'ils ont des formations soit de coach, soit de préparateurs mentaux, ou encore qu'ils ont une formation STAPS avec un an de psychologie. Il est nécessaire de garantir aux athlètes, qui constituent une population vulnérable aux abus, les services de professionnels compétents et certifiés. En outre, il est préférable que la personne qui effectue ce bilan soit différente de celle qui participe à l'accompagnement psychologique afin d'améliorer les performances.

### 2.2. *Quelle restitution ?*

Ce bilan doit faire l'objet d'un rapport au médecin fédéral. Il est nécessaire de déterminer son contenu tout en garantissant la confidentialité nécessaire à la pratique psychologique, en accord avec le code déontologique.

### 2.3. *Quelles conséquences ?*

Ce bilan doit-il aboutir à une injonction de soin ou à une interdiction de la compétition ? Pour l'instant, seule l'anorexie mentale semble être une contre-indication à la pratique du sport de haut niveau. Les autres éléments psychopathologiques apparaissent être de l'ordre d'une prise en charge, mais pas d'une contre-indication.

### 2.4. *Quid des professionnels ?*

La loi concerne les sportifs inscrits sur la liste des athlètes de haut niveau. Les sportifs professionnels ne sont donc pas concernés par cette loi. Ils dépendent du Code du travail.

Depuis la promulgation de cette loi, son application reste disparate et de nombreuses fédérations rechignent à son application. En outre, il existe peu de structure pour mettre en œuvre cette loi et pour mener une réflexion concernant son application :

- un réseau de psychologues du sport coordonné par la direction départementale de la jeunesse et des sports de

Montpellier a fait un travail de réflexion remarquable en essayant de centrer ce bilan sur l'humain et en développant le canevas d'un entretien semi-directif ;

- le CAPS de Bordeaux a, pour sa part, centré son approche sur les aspects médicaux et notamment autour de l'addiction en développant une grille de recueil de données : le GEEMS ;
- l'IRMES a essayé de lancer un travail épidémiologique mais sans se doter d'outils validés, avec une approche catégorielle discutable, et en ne tenant pas compte du peu de temps dont disposaient les psychologues pour le bilan psychologique ;
- la consultation de psychopathologie du sport de Bicêtre via son réseau (l'Esprit du sport) a essayé d'effectuer une synthèse de ces réflexions afin de proposer un service professionnel aux athlètes.

### 3. Conclusion

La promulgation d'une loi sur les aspects psychologiques du sport était une étape nécessaire afin de protéger et accompagner les athlètes. En revanche, l'évolution de la pratique du sport vers un sport spectacle où l'athlète n'est qu'un faire-valoir technologique pour le bon plaisir d'une société économique et médiatique pose de nombreuses questions sur la façon de protéger ces êtres humains. C'est aussi l'occasion de mettre un peu d'ordre dans le domaine des « psy » du sport afin d'identifier les professionnels certifiés.

### Conflits d'intérêts

Conflit d'intérêt avec l'Union cycliste international et la Fédération française de cyclisme avec qui je collabore.

### Références

- [1] Angeli A, Minetto M, Dovo A, Pacotti P. The overtraining syndrome in athletes: a stress-related disorder. *J Endocrinol Invest* 2004;27:603–12.
- [2] Carrier C. La pratique sportive intensive en tant que conduite addictive. *Nervure* 1993;VI:51–8.
- [3] Choquet M, Ledoux S. Adolescents : enquête nationale. Inserm U 472. 1994.
- [4] Ferreira A, Lamarque S, Boyer P, Perez-Diaz F, Jouvent R, Cohen-Salmon C. Spontaneous appetite for wheel-running: a model of dependency on physical activity in rat. *Eur Psychiatry* 2006;21:580–8.
- [5] Lattanzio SB, Eikelboom R. Wheel access duration in rats: I. Effects on feeding and running. *Behav Neurosci* 2003;117:496–504.
- [6] Lowenstein W, Arvers P, Gourarier L, Porche AS, Cohen F, Nordmann F, et al. Activités physiques et sportives dans les antécédents des personnes prises en charge pour des addictions. *Ann Med Interne* 2000;151:18–26.
- [7] Raglin J. Exercise, mental health, beneficial and detrimental effects. *Sports Med* 1990;9.
- [8] Seznec JC. Une addiction à la gagne. *Synapse* 2001;172:17–9.
- [9] Seznec JC. Toxicomanie et cyclisme professionnel. *Ann Med Psychol (Paris)* 2002;160:72–6.
- [10] Seznec JC. La famille sportive est-elle malade de sa réalité ? *Humeur* 2004;34:17.
- [11] Seznec JC, Lépine JP, Pelissolo A. Évaluation dimensionnelle de la personnalité des membres de l'équipe de France de vélo sur route. *L'Encéphale* 2003;29:29–33.

## Discussion

*Mme E. Beaudoin* (psychologue, Fédération française du ski) – Témoignage sur la mise en place du bilan psychologique au sein du pôle médical de la FFS : depuis quatre ans, la prise en charge des athlètes avec le dépistage des difficultés d'ordre psychologique porte ses fruits. Le bilan est de mieux en mieux accepté par les athlètes et leurs encadrants.

*Dr J.-P. Chabannes* – Un vrai débat me semble devoir être soutenu par le médecin, l'après-sportif, car pour nous la longitudinalité de l'existence se fait autour de la vie du sujet et non autour de la vie du « sportif ».

*Réponse du Rapporteur* – Le sport est une activité hors du commun qui place l'individu dans une temporalité paradoxale. En effet, il va être confronté à une deuxième vie alors que, pendant le temps sportif, il reste centré sur sa performance et il est instrumentalisé afin de répondre aux désirs de son

entraîneur, de son club, de son public, de la nation... Nous avons peu d'informations sur le devenir des anciens sportifs, en dehors des tragiques faits divers comme celui de Marc Cécillon (capitaine de l'équipe de France de rugby). Le médecin peut sensibiliser l'athlète à son après-carrière, mais il doit être prudent quant à son action car il a été l'un des éléments majeurs du culte de la performance et de ses déviances comme le dopage, en s'intéressant au corps extraordinaire comme l'a démontré le sociologue Christophe Brissonneau. C'est plutôt à la société de penser au sens de cette activité sportive et à la place de ses athlètes qui, après des années d'effort, sont abandonnés à leur sort.

Comme le démontre notre collègue du ski, c'est un travail de longue haleine qui peut porter ses fruits, une fois levées les nombreuses résistances.