



## *TACKLE YOUR MIND*

# UNE RESSOURCE POUR LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE



### **Auteurs :**

Richard Charles  
Président, Commission médicale FSR

Dr Michele Catarinella  
Membre, Commission médicale FSR

Olivia Frigo-Charles  
Bachelor en sciences sociales

## Introduction

L'objectif de ce document est de sensibiliser la communauté du Rugby Suisse aux questions de santé mentale, tant pour les joueurs que pour les joueuses.

Une personne sur cinq dans la population souffre d'un trouble de la santé mentale au cours de sa vie. En l'espace d'un an, 7 % de la population tombe malade pour la première fois à la suite d'un cas répété de dépression.

Les problèmes de santé mentale sont un problème croissant dans le sport comme dans la société et il existe une stigmatisation en raison d'un manque de connaissances. Cette campagne vise à combiner la sensibilisation et la prévention qui pourraient sauver des vies.

L'apparition et la prévalence des problèmes de santé mentale chez les 16-34 ans sont plus élevées que dans les autres groupes d'âge et ils sont le groupe le moins susceptible de recourir à un soutien. La dépression est la difficulté la plus fréquemment signalée (27,2 %), suivie par les troubles alimentaires (22,8 %), l'anxiété sociale (14,7 %), l'anxiété généralisée (7,1) et le trouble panique (4,5 %) (Wood 2017, p.120).

L'Office fédéral suisse de la statistique montre que les hommes courent un risque nettement plus élevé de mourir par suicide que les femmes, puisque 3 victimes de suicide sur 4 dues à des problèmes de santé mentale sont des hommes (Bundesamt für Statistik 2017). Les hommes sont moins susceptibles de chercher une aide professionnelle, ce qui peut être dû au fait qu'ils ne montrent pas leurs sentiments au monde extérieur, car les sentiments signifient la perte de contrôle et sont associés à la faiblesse (Böhnisch 2013, p.233). Des expressions courantes comme "Agir comme un homme" ou "Les garçons ne pleurent pas" sont contre-productives. En outre, les symptômes dépressifs sont interprétés comme des "symptômes féminins" typiques et contredisent le stéréotype masculin, ce qui explique pourquoi il existe un impératif silencieux selon lequel les hommes ne devraient pas en souffrir (Möller-Leimkühler 2003, p.3). Cela pourrait également être une autre raison pour laquelle les hommes sont moins enclins à s'avouer à eux-mêmes qu'ils ont besoin d'aide, car l'admission de leurs anxiétés et de leurs problèmes ne fait pas partie du rôle masculin dans la culture occidentale. Traditionnellement, la colère, l'agressivité et l'hostilité sont socialement acceptées comme le code d'expression masculine (Möller-Leimkühler 2002, p.4). La mort par suicide est un acte final de contrôle, c'est pourquoi les hommes utilisent cette méthode pour trouver un moyen autodéterminé de se sortir de cette perte de contrôle.

Des études ont montré que la pratique du sport peut aider à résoudre les problèmes de santé mentale (Battaglia et al. p. 596). Il est important de reconnaître les effets positifs découlant de la caractéristique interne des activités d'équipe, telles que les opportunités sociales et de motivation, lorsque le sport est utilisé pour améliorer la santé mentale. Parmi ces effets, on peut citer les possibilités d'interaction sociale, la coopération avec les autres, le respect des règles, l'acquisition d'autres compétences adaptées à la vie quotidienne, le partage d'expériences de loisirs, l'expérience de la réussite personnelle, l'appartenance à une équipe gagnante et le fait de recevoir des encouragements et du soutien de la part de collègues souffrant du même trouble ou confrontés à des défis similaires.

## Vue d'ensemble

Les troubles de la santé mentale désignent un large éventail d'états de santé mentale, c'est-à-dire des troubles qui affectent l'humeur, la pensée et le comportement.

De nombreuses personnes ont de temps en temps des problèmes de santé mentale. Un problème de santé mentale devient une maladie mentale lorsque des signes et des symptômes persistants provoquent un stress fréquent et affectent votre capacité à fonctionner.

Les exemples de maladies mentales comprennent la dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie, les troubles alimentaires, les comportements de dépendance, le syndrome d'épuisement professionnel, le trouble bipolaire (maniaco-dépression) et le trouble de la personnalité borderline.

Une maladie mentale peut vous rendre malheureux et peut vous causer des problèmes dans votre vie quotidienne. Dans la plupart des cas, les symptômes peuvent être gérés par une combinaison de médicaments et de psychothérapie.

Voici quelques exemples de signes et de symptômes :

- Se sentir triste ou déprimé
- Pensée confuse ou capacité de concentration réduite
- Craintes ou inquiétudes excessives
- Des changements d'humeur extrêmes, de haut en bas
- Retrait des amis et des activités
- Fatigue significative, manque d'énergie ou problèmes de sommeil
- Détachement de la réalité, paranoïa ou hallucinations
- Incapacité à faire face aux problèmes quotidiens ou au stress
- Difficulté à comprendre et à se mettre en rapport avec des situations et des personnes
- Problèmes liés à l'alcool ou aux drogues
- Des changements majeurs dans les habitudes alimentaires
- Changements dans la vie sexuelle
- Colère, hostilités ou violence excessives
- Pensée suicidaire

Les pensées et les comportements suicidaires sont courants dans certaines maladies mentales. Si vous pensez que vous pouvez vous faire du mal ou tenter de vous suicider, demandez immédiatement de l'aide :

- Appelez votre numéro local d'urgence
- Appelez un spécialiste de la santé mentale
- Appelez un numéro d'urgence en cas de suicide
- Demandez l'aide de votre médecin de famille
- Tendrez la main à un ami proche ou aimé

**La pensée suicidaire ne s'améliore pas toute seule - Demandez de l'aide !**

## L'impact de COVID-19 sur la santé mentale

COVID-19 peut être effrayant et peut affecter notre santé mentale. Bien qu'il soit important de rester informé, il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour soutenir et gérer notre bien-être pendant ces périodes :

- La plupart d'entre nous passeront beaucoup de temps à la maison et beaucoup de nos activités habituelles ne seront plus disponibles.
- Il vous sera utile d'essayer de la considérer comme une période différente de votre vie et pas nécessairement comme une mauvaise période.
- Cela signifie un rythme de vie différent, une chance d'être en contact avec les autres de manière différente que d'habitude.
- Restez régulièrement en contact avec d'autres personnes sur les réseaux sociaux, par courrier électronique ou par téléphone, car ce sont des moyens de rester proche des personnes qui vous importent.
- Créez un nouveau plan quotidien qui donne la priorité à la prise en charge de vous-même.
- Essayez de lire plus ou de regarder des films, de faire de l'exercice, d'essayer de nouvelles pratiques de relaxation ou de trouver de nouveaux savoirs sur l'internet.
- Les rumeurs et les spéculations peuvent alimenter l'anxiété
- Avoir accès à des informations de bonne qualité sur le virus peut vous aider à vous sentir plus en contrôle
- La pandémie fait l'objet d'une vaste couverture médiatique, si vous trouvez que l'information vous stresse, il est important de trouver un équilibre entre rester informé et être surchargé.
- Il est préférable de ne pas éviter toutes les nouvelles et de continuer à vous informer et à vous éduquer, mais de limiter votre consommation de nouvelles si cela vous dérange.

## PRÉVENTION

Il est important de prendre soin de soi et de tirer le meilleur parti de la vie. Vous trouverez ci-dessous des mesures pratiques pour prendre soin de votre santé mentale. Apporter de simples changements à votre mode de vie ne doit pas coûter une fortune ou prendre beaucoup de temps :

### I. Parlez de vos sentiments

Parler de vos sentiments peut vous aider à rester en bonne santé mentale. Cela fait partie de la prise en charge de votre bien-être et de ce que vous pouvez faire pour rester en bonne santé.

Parler peut être un moyen de faire face à un problème que vous avez en tête depuis un certain temps. Le simple fait d'être écouté peut vous aider à vous sentir soutenu et moins seul. Si vous vous ouvrez, cela peut encourager les autres à faire de même.

Il n'est pas toujours facile de décrire comment vous vous sentez. Si vous ne pouvez pas penser à un seul mot, utilisez en plusieurs. Que ressentez-vous dans votre tête ? Qu'est-ce que cela vous donne envie de faire ?

Vous n'avez pas besoin de vous asseoir avec vos proches pour une grande conversation sur votre bien-être. De nombreuses personnes se sentent plus à l'aise lorsque ces conversations se développent naturellement, comme faire quelque chose ensemble.

Si vous vous sentez mal à l'aise au début, donnez-le du temps. Faites parler de vos sentiments soit quelque chose que vous faites régulièrement.

**Le plus important : il est bon de parler.**

## 2. Restez actif

Les experts ont découvert que l'exercice libère dans le cerveau des substances chimiques qui vous font du bien. L'exercice régulier peut renforcer votre estime de soi, vous aider à vous concentrer, ainsi que de dormir et de sentir mieux.

L'exercice permet également de garder le cerveau et les autres organes vitaux en bonne santé. Faire de l'exercice ne signifie pas seulement jouer au rugby ou aller à la salle de sport. Les promenades dans le parc, le jardinage ou les travaux ménagers peuvent également vous permettre de rester actif. Pour améliorer votre santé mentale, vous devriez essayer de faire une trentaine de minutes d'exercice au moins cinq fois par semaine.

## 3. Mangez bien

Votre cerveau a besoin d'un mélange de nutriments pour rester en bonne santé et bien fonctionner. Un régime alimentaire bon pour la santé est également bon pour la santé mentale.

Un régime alimentaire sain comprend :

- Différents types de fruits et légumes
- Céréales complètes et pain
- Noix et graines
- Produits laitiers
- Poissons gras
- Boire beaucoup d'eau

## 4. Boire raisonnablement

Nous buvons souvent de l'alcool pour changer d'humeur. Certaines personnes boivent pour faire face à la peur ou à la solitude, mais l'effet n'est que temporaire.

Lorsque l'alcool se dissipe, vous vous sentez plus mal à cause de la façon dont il a affecté votre cerveau et le reste de votre corps. Boire de l'alcool n'est pas une solution pour gérer les sentiments difficiles.

La consommation occasionnelle et légère d'alcool peut être acceptable avec modération. Respectez les limites hebdomadaires recommandées pour la consommation d'alcool (14 unités par semaine pour les hommes et les femmes).

De nombreuses personnes fument également ou consomment de la drogue ou d'autres substances pour changer leurs sentiments. Cependant, les effets sont de courte durée. Comme l'alcool, la nicotine et les drogues ne traitent pas des causes des sentiments difficiles. Ils ne résolvent pas les problèmes, mais les créent.

## 5. Rester en contact

Il n'y a rien de mieux que de se retrouver face à face avec quelqu'un. Vous pouvez aussi l'appeler, lui envoyer un message ou lui parler en ligne. Gardez les lignes de communication ouvertes, car c'est bon pour vous.

Il vaut la peine de travailler à des relations qui vous font vous sentir aimé et valorisé. Se détendre avec des amis peut vous permettre de vous relaxer en riant et en vous sentant bien.

## 6. Demandez de l'aide

Aucun d'entre nous n'est surhumain. Nous sommes tous parfois fatigués ou dépassés par ce que nous ressentons ou lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.

Si les choses deviennent trop difficiles pour vous et que vous avez le sentiment de ne pas pouvoir y faire face, il est important que vous demandiez de l'aide. Votre famille et vos amis pourront peut-être vous apporter une aide pratique ou une oreille attentive. Votre médecin de famille pourra peut-être vous orienter vers un conseiller. Vous devriez envisager de demander de l'aide si vos sentiments...

- ... vous empêchent d'avancer dans la vie
- ... ont un impact important sur les personnes avec lesquelles vous vivez ou travaillez
- ... affectent votre humeur pendant plusieurs semaines

Il existe également des **lignes d'assistance téléphonique** à contacter si vous êtes confronté à une situation critique concernant votre état de santé mentale.

- [Suicide Hotline/La Main Tendue](#): 143
- [Pro Mente Sana Conseil](#): 0848 800 858
- Chaque canton de Suisse dispose également de ses propres lignes d'assistance téléphonique gratuites en matière de santé mentale

## 7. Faites une pause

Un changement de décor ou d'espace est bon pour la santé mentale. Il peut s'agir d'une pause déjeuner d'une demi-heure au travail ou d'un week-end à explorer quelque chose ou un nouveau lieu.

Quelques minutes peuvent suffire pour se détresser, alors donnez-vous du temps pour vous. Écoutez votre corps. Si vous êtes très fatigué, donnez-vous du temps pour dormir. Sans un bon sommeil, notre santé mentale en souffre et notre concentration diminue.

## 8. Faites quelque chose dans laquelle vous êtes bon

S'amuser peut aider à vaincre le stress. S'engager dans une activité que vous aimez signifie probablement que vous êtes bon et que vous réalisez quelque chose qui renforce votre confiance en vous.

Un après-midi ou une soirée sur le terrain de rugby vous rend actif et vous donne l'occasion de rencontrer vos amis et de faire de nouvelles connaissances.

## 9. Acceptez qui vous êtes

Nous sommes tous différents. Il est beaucoup plus sain d'accepter que vous êtes unique que de souhaiter ressembler à quelqu'un d'autre. Le fait de se sentir bien dans sa peau renforce la

confiance en soi, ce qui permet d'acquérir de nouvelles compétences, de visiter de nouveaux endroits et de se faire de nouveaux amis. Une bonne estime de soi vous aide à faire face lorsque la vie prend une tournure difficile.

## IO. Prendre soin des autres

S'occuper des autres est souvent un élément important pour maintenir les relations avec les personnes qui vous sont proches. Cela peut même vous rapprocher. Aider peut nous faire sentir nécessaires et valorisés, et cela renforce notre estime de soi.

## RÉSUMÉ

Il n'existe pas de moyen sûr de prévenir les maladies mentales. Toutefois, si vous souffrez d'une maladie mentale, prendre des mesures pour contrôler le stress, accroître votre résistance et renforcer votre faible estime de soi peut vous aider à maîtriser vos symptômes.

- Soyez attentifs aux signaux d'alerte
- Recevez des soins médicaux courants
- Obtenez de l'aide quand vous en avez besoin
- Prenez soin de vous

## Ressources recommandées

New Zealand RFU – Headfirst – <http://www.headfirst.co.nz/>

Mental Health Foundation (Anglais/Français) – <http://www.mentalhealth.org.uk>

Mind (UK) (Anglais/Français) – <http://www.mind.org.uk>

World Rugby Mindset – A Mental Health Resource: [LINK](#)

## Références

Baer, N.; Schuler, D.; Flüglister-Doussw, S. & Moreau-Gruet, F. (2013). Depressionen in der Schweiz. Daten zur Epidemiologie, Behandlung und sozial-beruflichen Integration (Obsan Bericht 56)

Friedrich, B., & Mason, O. J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. In: *Journal of public mental health*, 16(4), p 144-158.

Möller-Leimkühler, A. (2002). The gender gap in suicide and premature death: why are men so vulnerable? In: *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 253, p. 1-8.

Wood, S., Harrison, L.K. & Kucharska, J. (2017). Male professional footballers' experiences of mental health difficulties and help-seeking. *The physician and sports medicine*, 45(2), p 120-128.



Bundesamt für Statistik (2017): Suizid nach Alter und Geschlecht (ohne assistierten Suizid)  
[http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/grafiken.assetdetail.11348154.html\(12.6.2020\)](http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/grafiken.assetdetail.11348154.html(12.6.2020))

Mental Health Foundation (UK/Germany)