

La santé des sportifs.ves en temps de crise sanitaire

Céline Kosirnik

Psychologue FSP, santé, sport et performance

Doctorante, Université de Lausanne

Faire face à la COVID-19 :
réflexions et recommandations
de la psychologie de la santé



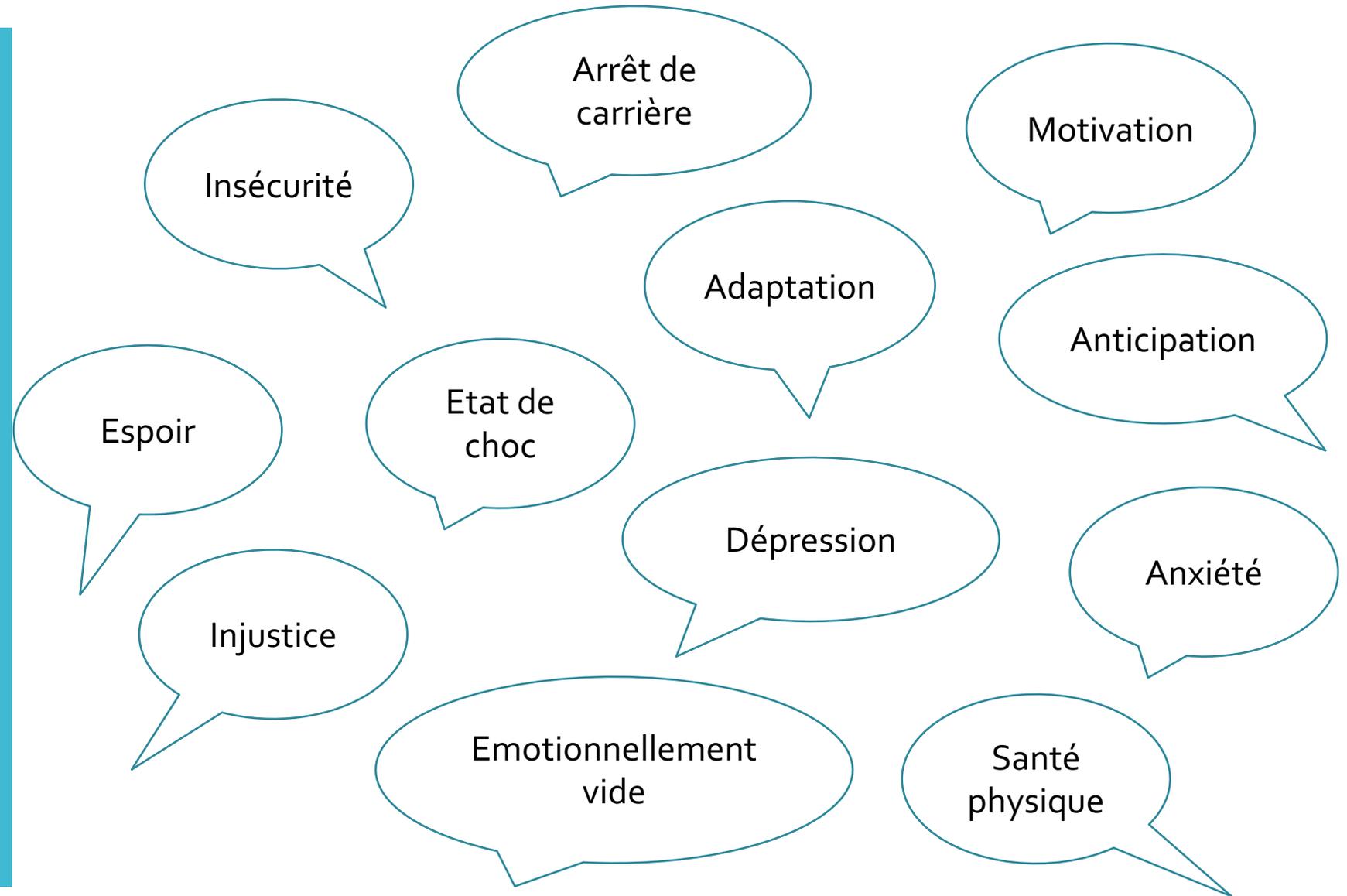
SSPSYS
SGGPSY
SSPSIS

Société suisse de
psychologie de la santé
Schweizerische Gesellschaft für
Gesundheitspsychologie
Società svizzera di
psicologia della salute

Une nouvelle réalité/normalité



Des défis à surmonter



Des exemples

Romain, 27 ans, nageur*

- **Contexte et historique** : fin de carrière, JO 2020
- **Problématique** : annulation JO 2020, maintenir sa motivation pour une nouvelle année
- **Prise en charge** : motivation, plaisir de la pratique de son sport, anticipation scénarios
- **Bienfaits accompagnement** : maîtrise de la situation, motivation + , fierté de parcours

Elise, 22 ans, gymnaste*

- **Contexte et historique** : participation au championnat du monde 2021, COVID 19
- **Problématique** : test COVID positif une semaine avant (résidus)
- **Prise en charge** : anticipation scénarios (COVID + ou -), situation de crise, gestion émotionnelle
- **Bienfaits accompagnement** : préparation à la situation, gestion de l'insécurité, retour à motivation et objectifs

* Informations fictives

Recommandations

- Offrir un **soutien de carrière** aux athlètes affecté.e.s par les reports ou annulations d'évènements.
- Accompagner à ne pas oublier le "pourquoi" de sa pratique sportive, **recherche de sens**.
- Réfléchir à la manière dont les sportifs.ves souhaitent **continuer à pratiquer** leur sport.
- Surveiller la **santé mentale** des sportifs.ves et répondre à leurs besoins.
- **Planifier** ce qui est planifiable : motivations/objectifs à court, moyen et long terme.
- Diffuser des **conseils et ressources** aux sportifs.ves et à la communauté sportive.



Céline Kosirnik, Psychologue FSP
Santé, sport et performance



Unisciences - Céline Kosirnik
www.psycoactiv.ch



celine.kosirnik@unil.ch
c.kosirnik@psycoactiv.ch

Merci pour
votre attention

Quelques références pour aller plus loin

- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown? *Frontiers in psychology*, *12*, 699. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*, 78. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fspor.2021.603415>