

La pratique du sport comme facteur de protection et facteur de risque

Pour la santé mentale de l'enfant.

ممارسة الرياضة كعامل وقائي وعامل خطر للصحة النفسية للطفل

Dr BERKOUCHE Faiza ¹

¹Université d'Alger 2, département de psychologie. faiza-berkouche@hotmail.com

ملخص:

تُعرّف الصحة النفسية على نطاق واسع بأنها حالة من الرفاهية يدرك فيها الشخص قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة الشائعة، ويمكنه العمل بشكل منتج، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه. تشير الرياضة إلى الأنشطة التنافسية المقننة والمنظمة. لتعزيز السلوكيات المتعلقة بالصحة عند الأطفال. يمكن أن تعزز المشاركة في الرياضة الصحة النفسية للأطفال بسبب الفرص العديدة المثمرة لتكوين العلاقات الاجتماعية والصدقات، والتي يمكن أن تساعد في تعزيز الشعور بالانتماء في سياق الرياضة. أحد العوامل التي يمكن أن تحمي الطفل من الإصابة بمشاكل الصحة النفسية هو المشاركة في الألعاب الرياضية المنظمة للأطفال. إلا وأن بعض الأبحاث قد ربطت مشاركة الأطفال في الرياضة بآثار نفسية سلبية مثل: القلق والإرهاق العقلي. كما وجد أن الألعاب الرياضية المنظمة للأطفال أظهرت نتائج سلبية مثل: التوتر والقلق وسوء المعاملة. كما ارتبطت المشاركة في الألعاب الرياضية للأطفال بزيادة احتمالية الإصابة باضطرابات النوم والشراسة في الأكل. وبالتالي ممارسة الرياضة، يمكن أن تكون عامل حماية بالنسبة للطفل، كما يمكن أن تكون عامل خطر بالنسبة لصحته النفسية. وهذا مرتبط بعدة عوامل منها (الشخصية، المحيطة والاجتماعية).
الكلمات المفتاحية: ممارسة الرياضة، عامل الحماية، عامل الخطورة، الصحة النفسية، الطفل.

Abstract:

La santé mentale est définie au sens large comme un état de bien-être dans lequel une personne réalise ses propres capacités, peut faire face aux stress courants de la vie, peut travailler de manière productive et est capable de contribuer à sa communauté.

Le sport désigne les activités compétitives réglées et structurées. Pour promouvoir les comportements liés à la santé chez l'enfant.

La participation au sport peut favoriser la santé mentale des enfants en raison des nombreuses occasions fructueuses de nouer des relations sociales et des amitiés, ce qui peut contribuer à favoriser un sentiment d'appartenance dans le contexte sportif.

Un facteur qui peut protéger l'enfant contre le développement de problèmes de santé mentale est la participation aux sports organisés pour les enfants. Paradoxalement, certaines recherches ont établi un lien entre la participation des enfants aux sports et des effets indésirables comme l'anxiété et l'épuisement mentale. La participation à des sports organisés pour les enfants a été associée à des résultats négatifs tels que le stress, l'anxiété, les mauvais traitements et les abus. La participation à des sports chez les enfants a également été associée à une probabilité accrue de troubles liés aux troubles de sommeil et de boulimie.

La pratique du sport peut être un facteur de protection pour la santé mentale de l'enfant comme elle peut un être un facteur de risque pour cette dernière, et cela est lié avec plusieurs facteurs (Personnels, environnementaux, sociaux...)

Mots clés: La pratique du sport, facteur de protection, facteur de risque, la santé mentale, l'enfant.

Introduction:

le sport en général est bon pour la santé mentale, de plus en plus de sportifs révèle leur mal-être ces dernières années.

Le sport, nous le savons, est largement cité pour ses bienfaits sur la santé, l'activité physique est donc bien à promouvoir chez les jeunes. Il existe peu de recherches ou d'études approfondies et validées sur le plan international cependant il existe un consensus pour dire que la pratique sportive participe au développement physique, psychologique et social de l'enfant et de l'adolescent. Un certain nombre d'études met en évidence le rôle de protection du sport notamment contre les symptômes de l'anxiété et de la dépression.

Être un jeune sportif talentueux ne signifie pas pour autant que l'on est prêt à supporter les contraintes physiques et psychiques de la pratique sportive intensive (entraînement intensif, compétitions, séparation familiale...). Sa capacité d'adaptation lui permettra de s'engager dans une série de transformations physiologique, physique et psychologique nécessaire à son évolution. (Salmi, 2013)

1- Qu'est-ce que la santé mentale?

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Plus récemment, l'OMS a ajouté: « une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté ».

La santé mentale peut fluctuer au cours de la vie, selon les situations et les événements que les personnes rencontrent, et les ressources dont elles disposent pour y faire face. La santé mentale positive est un état de bien-être qui nous permet «de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés».

La santé mentale est un concept large, qui inclut la promotion du bien-être et la prévention des troubles psychiques. C'est pourquoi de nombreuses personnes peuvent contribuer à la santé mentale des enfants. Notamment les adultes qui participent à leur éducation, en premier lieu les parents, la famille, mais aussi les professionnels de l'éducation (enseignants, animateurs,...etc.). (Caria, 2018, 3-4)

2- L'enfant et la pratique sportive:

«L'enfant ne joue pas pour apprendre il apprend parce qu'il joue.» J. Epstein in Dugas C; Point M(2012).

Ce n'est pas aux parents de décider. Il faut laisser l'enfant faire ses propres choix car la motivation est essentielle dans le sport. Bien sûr, le cercle familial a tendance à induire un choix plutôt qu'un autre: spontanément, les parents dirigent leurs enfants vers des activités qu'ils connaissent. Mais l'enfant risque de ne pas accrocher si l'envie ne vient pas de lui. C'est finalement le cercle des copains, ainsi que les images télévisées, les films et les jeux vidéo, qui poussent les plus jeunes vers certaines activités en particulier. (Amrouni, 2017, p 03)

3- L'âge conseillé pour la pratique sportive:

Pour ce qui est de la santé physique en revanche, tous les sports sont bons... Avant sept ans, on parle plutôt d'activité physique, comme du vélo, de la trottinette, courir et jouer dans un parc, etc. Ensuite, vient le moment où l'enfant est assez grand pour s'essayer à plusieurs disciplines. Le mieux est de lui proposer un large panel, le laisser choisir et lui permettre de changer l'année suivante s'il n'est pas convaincu... Car les principaux objectifs, à cette période, est surtout de l'habituer au sport pour qu'il garde ce réflexe plus tard, mais aussi d'affiner ses goûts afin qu'il trouve la ou les disciplines qui lui conviennent le plus. (Cacciarella, 2022)

A partir du moment où il sait jouer, un enfant peut pratiquer un sport. D'ailleurs, dès la maternelle, les enseignants mettent deux équipes face à face, c'est le début de la compétition. Ce qui est important, ce n'est pas tant le sport en lui-même que la pratique régulière d'une activité physique. L'idéal, c'est de s'essayer à tout, jeux de ballon, de raquette ou activités nautiques. Il faut en effet se méfier de la spécialisation précoce qui enferme l'enfant dans une pratique donnée. Souvent, celui-ci accepte pour faire plaisir à ses parents ou à son entraîneur. (Amrouni, 2017, 8)

Charkaoui M, (2007), précise que Le développement moteur et neurologique de l'enfant suit un processus bien précis dont il faut tenir compte pour la pratique d'un sport. Dès 3-4 mois, on peut inscrire l'enfant aux « bébés nageurs ». De 2 à 7 ans, on passera au baby-sport, puis au mini-sport. Le but est de stimuler les capacités motrices en respectant les étapes de son développement. De 6 à 8 ans, le schéma corporel est en place, l'enfant peut alors s'orienter vers un sport de son choix. Vers 8 ans, on passe de l'initiation sportive au perfectionnement et à la compétition. (Amrouni, 2017, p 8)

4- Le sport et la santé mentale chez l'enfant:

Faire de l'activité physique est bon pour la santé physique, qu'importe l'âge et qu'importe le sport... Mais, pour la santé mentale des enfants, les sports collectifs seraient meilleurs que ceux individuels, selon une étude publiée dans la revue *PLOS ONE*. Fait plus étonnant : ceux qui ne pratiquent pas du tout de sport auraient une meilleure santé que ceux qui en font de manière individuelle.

les enfants qui pratiquaient des sports individuels étaient ceux qui avaient les problèmes de santé mentale les plus importants, comparativement à ceux qui en faisaient de manière collective mais aussi à ceux qui n'en pratiquaient pas du tout ! Pour les filles, les auteurs notent que la participation à des sports collectifs ou individuels est associée à une probabilité plus faible d'avoir des comportements de non-respect des règles comparativement à celles qui ne faisaient jamais de sport. (Cacciarella, 2022)

D'après cette étude portant sur des jeunes sportifs de 9 à 13 ans, publiée dans la revue scientifique Plos One, les signes d'anxiété, de dépression, les problèmes d'attention ou le repli sur soi étaient inférieurs de 10 % chez les jeunes pratiquant un sport collectif par rapport à ceux adeptes des sports individuels. Ces derniers augmenteraient d'ailleurs de 16 % les problèmes de santé mentale.

L'explication se trouverait non seulement sur le niveau de pression et de stress qui repose sur le sportif individuel, mais aussi sur le soutien des coéquipiers qui permet de répartir cette pression et de s'appuyer sur les autres. Certains sports comme la gymnastique ou la danse qui imposent des critères physiques sont encore plus à risque pour la santé mentale en raison des jugements inévitables dans ce type de sport. (Lewandowski , 2022)

5-Le sport et le plaisir chez l'enfant:

La notion de plaisir incorpore l'idée d'anticipation, de rencontre et de réjouissance. Anticiper l'arrivée d'un événement est nécessaire pour se préparer à la rencontre. Dans le cadre de l'exercice physique, cette rencontre est celle des conséquences sensorielles des mouvements de nos poumons, de nos muscles et de notre corps avec nos ressentis conscientisés en état émotionnel. Transpirations, fatigue, tensions, douleurs se confrontent à la chaleur, à l'éveil, à l'énergie... et au plaisir d'avoir accompli un mouvement, un geste, un parcours.

Avec une vraie préparation, toute situation d'exercice physique peut être vécue comme un plaisir, mais pour cela nos attentes doivent correspondre aux ressentis réellement vécus. Les conséquences sensorielles et émotionnelles d'une séance doivent être anticipées, imaginées et acceptées pour que l'activité physique (qui sera accompagnée de fatigue, de sueurs voire de courbatures) soit vécue comme apaisée, rassurante. De cette manière, l'activité physique est encodée en mémoire comme un événement à valence positive. Et c'est bien ce codage plaisir qui déclenchera l'envie de recommencer.

Les troubles psychiatriques engendrent malheureusement des difficultés dans le traitement cognitif et perturbent donc la détection, l'appréciation ainsi que l'interprétation des ressentis corporels liés au contrôle des actions motrices volontaires. Ainsi, la gestion émotionnelle des attentes dans le cadre de l'exercice physique sera d'autant plus difficile que la personne souffre de troubles psychiatriques...(Delevoye-Turrell, Y. Doba, P, Carli, M, 2019, p 41)

6-Les facteurs de protection du sport pour la santé mentale de l'enfant:

A- Sur le plan psychologique, le fait de pratiquer des activités physiques et sportives permet notamment:

- D'augmenter l'estime de soi.
- • De s'épanouir et de trouver un sens à la vie.
- • D'améliorer sa gestion de la colère, de l'agressivité et son impulsivité.
- De se dépasser et d'être fier de soi-même.

B-Sur le plan social:

les activités physiques et sportives permettent aux jeunes qui les pratiquent de développer diverses aptitudes telles que :

- d'acquérir des aptitudes sociales.
- De développer ses aptitudes communicationnelles.
- De briser l'isolement et d'élargir son réseau social.
- De faire de nouvelles rencontres.
- De développer une meilleure relation avec ses proches et les intervenants/enseignants.

. **C-Sur le plan cognitif** : les jeunes ayant une limitation fonctionnelle qui pratiquent une activité physique peuvent également en tirer des bénéfices. On parle entre-autre de:

- Une meilleure concentration dans sa vie de tous les jours, et particulièrement à l'école.
- Développement des aptitudes à élaborer des stratégies de jeux.
- Développement de leur sens des responsabilités ainsi que de leur autonomie,

D'ailleurs, le développement de l'indépendance et de l'autonomie des jeunes sportifs semble plus marqué lorsqu'ils participent à des activités physiques et sportives de compétition

. (Amrouni, 2017, p 5-6)

7-Les facteurs de risque du sport liés au mal-être chez l'enfant:

- **la violence psychologique**: aucune différence significative n'a cependant été démontrée entre les filles et les garçons. Un autre facteur de risque souvent discuté dans la littérature est celui de l'âge des sportifs. Pour certains auteurs, les jeunes constitueraient un groupe plus vulnérable à la violence dans ce contexte en raison de leur forte présence dans le milieu du sport organisé, mais aussi parce qu'ils sont dans une phase de vulnérabilité et de transition.

De façon plus spécifique, les données à l'égard de la violence perpétrée par un entraîneur montrent que le genre ne constitue pas un facteur de risque pour l'abus sexuel.

De plus, des récits d'athlètes féminines abusées permettent de mettre en lumière certains profils d'athlètes possiblement à risque, notamment ceux ayant une faible estime de soi, des troubles du comportement alimentaire et une très grande dépendance envers l'entraîneur. En ce qui concerne la violence psychologique et physique commise par un entraîneur, il semble que le niveau sportif plus élevé constitue un facteur de risque associé à la violence psychologique, et que les sportifs plus jeunes seraient probablement plus à risque de subir de la violence physique. (Institut national de santé publique Québec)

- La compétition:

La compétition est un moment très particulier et un haut lieu de stress, d'émotions au sens large. Joie et tristesse peuvent se côtoyer harmonieusement ou à l'inverse faire vivre à ce jeune des moments de détresse significatifs et ainsi, parfois, inscrire dans sa vie psychique des séquelles. La question de l'équilibre et bien au centre de nos préoccupations et plus particulièrement dans cette période singulière qu'est l'enfance. Il nous revient d'apprendre et

d'accompagner médicalement et psychologiquement ce sportif pour qu'il soit dans les meilleures conditions. C'est un des aspects pédagogiques de notre travail à ne pas négliger. Respecter, et être attentif à cet équilibre permettront à ce jeune de s'épanouir dans sa pratique sportive.

- La pression de la victoire:

L'enfant ressent parfois une pression importante, celle de gagner ou d'être performant. Cette pression, il peut se la mettre lui-même, ou elle peut naître de l'impression que son entraîneur ou ses parents seront déçus s'il ne gagne pas. L'enfant peut aussi éprouver énormément d'anxiété avant un match ou être extrêmement déçu en cas de défaite .

- Les blessures:

Un enfant souffrant d'une blessure peut ressentir de la détresse à l'idée de ne plus pouvoir pratiquer son sport. Ou il peut craindre que sa blessure cause des problèmes plus graves, et même avoir peur de retourner au jeu, inquiet de la possibilité de se blesser à nouveau ou de ne plus être à la hauteur .

- Le temps consacré au sport:

Il arrive que l'enfant peine à concilier son horaire scolaire et sa vie sociale avec un horaire d'entraînement intense. À la préadolescence surtout, la simple idée de consacrer quatre ou cinq soirs par semaine au sport alors que ses amis s'amusent ensemble peut lui causer de la tristesse et un sentiment de manque.

- Le plaisir:

Il vient souvent un temps où l'enfant n'a simplement plus de plaisir à pratiquer son sport. Il peut alors ressentir la pression de devoir continuer à s'y adonner, ou qu'il décevra ses parents ou son entraîneur s'il l'abandonne complètement . (Scandiffio , 2021)

8- Signes évocateurs du mal-être au sport chez l'enfant:

Aspects comportementaux et relationnels:

- **Troubles comportementaux** (agressivité, violences verbales ou physiques, prise de toxiques)
- **Troubles relationnels** (difficulté avec son encadrement, les pairs, la famille...)

Difficultés scolaires:

La scolarité est un excellent indicateur de déséquilibre. La souffrance psychique et la diminution des capacités cognitives ont un impact sur la performance scolaire.

Baisse de performance et/ou contre-performance:

La performance peut évidemment subir l'impact de ces difficultés psychologiques sans que pour autant cela soit systématique.

Troubles alimentaire :

Anorexie mentale

Les caractéristiques essentielles sont les suivantes:

- refus de maintenir un poids corporel minimum normal.
- peur intense de prendre du poids.
- altération significative de la perception de la forme ou de la taille de son propre corps.

Boulimie mentale:

Les caractéristiques essentielles sont les suivantes:

- crises de boulimie,
- absorption en une période de temps limité < 2 h d'une quantité de nourriture largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient.
- sentiment d'une perte de contrôle pendant la crise.
- recours à des méthodes compensatoires inappropriées pour prévenir la prise de poids : vomissements provoqués, emplois abusifs de laxatifs jeûne, exercice physique intensif.
- l'estime de soi est influencée de manière excessive par la forme et par le poids du corps, en moyenne, crises au moins deux fois par semaine pendant trois mois. (Salmi, 2013)

9- Comment aider un enfant qui souffre:

Aider un enfant à surmonter sa détresse. Mais pour y arriver, il faut avoir les bons outils.

Discuter pour comprendre le problème:

Parfois, l'enfant est incapable de mettre le doigt sur la cause de son état. Ou alors il sait quel est le problème, mais n'ose pas en parler.

Il est crucial qu'il parle de ses problèmes à quelqu'un qui l'écouterà et avec qui il est à l'aise, que ce soit vous, son entraîneur, un enseignant ou n'importe qui d'autre. Par une

discussion ouverte et sans jugement, l'enfant orientera la conversation vers une solution à ses problèmes.

Lui demander d'écrire ou de dessiner:

Pour certains enfants, l'expression des sentiments passe par l'écriture ou le dessin. Ils réfléchissent alors à la raison pour laquelle ils écrivent sur leur état ou le dessinent

Rassurer:

Il est primordial que l'enfant sache qu'il est tout à fait normal de ressentir de vives émotions et qu'il existe des façons de bien les gérer.

Pour rassurer l'enfant, vous pouvez lui dire qu'il n'y a pas de mal à aller mal, et qu'il n'est pas le seul à avoir les mêmes problèmes. Il ne se sentira pas nécessairement mieux sur le coup, mais il saura qu'il n'est pas seul dans son malheur.

Analyser son emploi du temps:

Si votre enfant trouve qu'il consacre trop de temps à son sport, creusez le sujet .

Demandez-lui s'il aime toujours son sport. Parlez des options: aimerait-il consacrer y moins de temps? Aimerait-il prendre une pause et s'y remettre plus tard si l'envie lui reprend?

Parler des blessures:

Si votre enfant s'est blessé et a peur de subir d'autres blessures, discutez avec lui et son entraîneur des moyens de les prévenir. Donnez-lui des exemples d'athlètes qui ont repris la pratique de leur sport après une blessure .

Discuter des attentes:

Expliquez à votre enfant que vous ne vous attendez pas à ce qu'il soit l'athlète parfait ou gagne toujours. Quand il comprendra que le but de son sport est le plaisir et le développement de ses habiletés, il ressentira moins de stress.

Demander l'aide d'un professionnel:

Si l'irritabilité ou le mal-être de votre enfant persiste, communiquez avec son pédiatre. Celui-ci pourra vous diriger vers d'autres spécialistes en mesure de l'aider. (Scandiffio , 2021)

10-Conclusion:

Le sport est également un facteur de protection contre l'anxiété et la dépression.

A aucun moment le sport ne crée la pathologie, il s'agit plutôt de la rencontre entre une personnalité, un sport et un contexte donné qui crée les conditions d'émergence de la pathologie.

Bibliographie:

- Amrouni, F (2017), L'activité physique et l'enfant: Eléments fondamentaux du développement physique et sportive, Revue des science humaines et sociales, Ourgla, Algerie.
- Cacciarella, D (2022, 04 Juin) , Les sports d'équipe sont bons pour la santé mentale des enfants, <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/39563-Les-sports-d-equipe-bons-sante-mentale-enfants>.
- Caria, A (2018), Santé et enfance, santé publique France, Psycom.
- Delevoye-Turrell, Y., Doba, P. & Carlier, M. (2019). Chapitre 2. Sport plaisir en santé mentale: Ressentir pour (re)découvrir le plaisir de l'effort. Dans: Catherine Fayollet éd., *Activités physiques en santé mentale* (pp. 41-69). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.ffsa.2019.01.0041>
- Institut National de Santé Publique Québec (2018, 05 Avril), Les facteurs de risque, <https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-envers-les-athletes-dans-un-contexte-sportif/facteurs-de-risque#:~:text=En%20ce%20qui%20concerne%20la,la%20violence%20physique%20%5B23%5D>.
- Lewandowski, C (2022, 13 Aout), Pratiquer un sport collectif est-il meilleur pour la santé mentale des enfants <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/40304-Pratiquer-sport-collectif-est-il-meilleur-sante-mentale-enfants>
- Salmi, M (2013, 25 Septembre), pratique sportive intensive et risques psychopathologiques chez l'enfant et l'adolescent , <https://www.lamedecinedusport.com/specialites/pratique-sportive-intensive-risques-psychopathologiques-chez-lenfant-ladolescent/>
- Scandiffio, S (2021, 29 Décembre), Sport et santé mentale chez l'enfant, <https://activeforlife.com/fr/author/sscandiffio/>