L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE et LA PREPARATION MENTALE

LE CREPS de Toulouse emploie 2 psychologues dont une à temps plein et l'autre à mi-temps. Toutes les deux sont psychologues cliniciennes et santé, et également préparatrices mentales.

Les psychologues travaillent en étroite collaboration avec les professionnels des différents secteurs d'activité du CREPS. Elles participent aux réunions pluridisciplinaires et peuvent jouer un rôle de conseil auprès des professionnels. Elles travaillent également en réseau avec les autres professionnels de la santé (mentale) ce qui leur permettent d'orienter au besoin.

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. *« La santé mentale se caractérise comme un état de bien être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. C'est une ressource essentielle ayant besoin d'être protéger, alimenter et soutenue »* (OMS 2004)

Les psychologues du CREPS accompagnent les sportifs dans leurs différents projets de vie : personnel, sportif, scolaire et/ou professionnel, social. Elles interviennent pour préserver, maintenir et améliorer leur bien-être, leur qualité de vie et la santé psychique. Elles permettent d'approfondir la connaissance de soi et la mise en avant de leurs compétences afin de vivre leurs années au CREPS dans les meilleures conditions.

Si cela est nécessaire, les psychologues peuvent orienter les athlètes vers d'autres professionnels de santé spécialisés en fonction de la problématique rencontrée.

OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

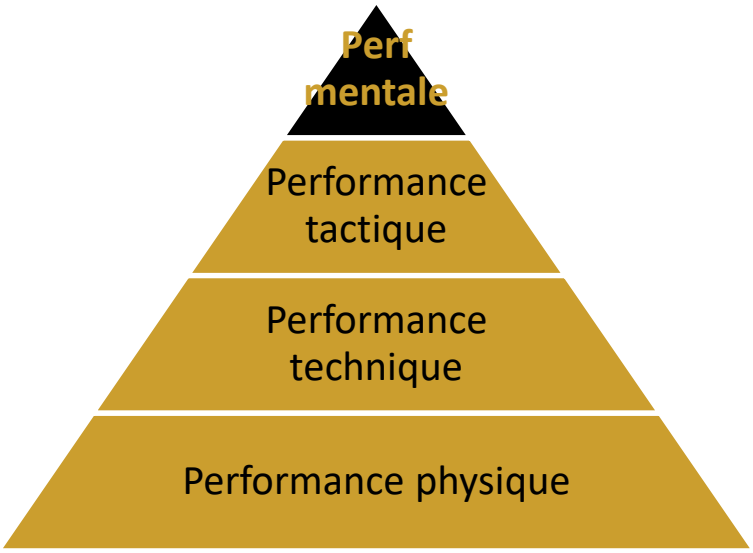
De plus en plus d'athlètes et d'entraineurs s'orientent vers la préparation psychologique ou mentale car ils ont pris conscience que cette dernière est tout aussi importante que le conditionnement physique, technique ou tactique. Par exemple, une mauvaise gestion de son stress ou de ses émotions lors d'une compétition peut limiter les chances de performer.

Ainsi, le succès ou l'échec d'un athlète est le résultat d'une combinaison d'aptitudes tant physiques, tactiques que mentales.

La valence des psychologues du CREPS en préparation mentale permet l'accompagnement de l'athlète, de l'équipe et des entraineurs vers l'optimisation de la performance individuelle et collective, tout en préservant l'équilibre, l'épanouissement et le bien-être de chacun, lors des périodes d'entrainements et de compétitions.

De manière individuelle, après avoir défini avec le sportif ou l'entraineur les besoins et les axes d'amélioration, ils élaborent ensemble un plan d'action et les préparatrices mentales proposent différents outils qui permettront à ces derniers de se les approprier en vue de les réutiliser lors des entrainements et des compétitions afin de mieux performer.

CREPS DE TOULOUSE
1 avenue Édouard Belin • BP 84373 • 31055 TOULOUSE
Tél. : (+33)5 62 17 90 00 – Fax : (+33)5 62 17 90 01 • cr031@creps-toulouse.sports.gouv.fr



Elles utilisent différentes techniques afin de renforcer les habiletés/compétences (émotionnelles, cognitives et relationnelles) du sportif.

De manière collective, elles peuvent proposer des ateliers de cohésion et de dynamique d'équipe, accompagner l'équipe à préparer une compétition, améliorer les interactions et la communication.

Les principales missions du psychologue :

- Réaliser des entretiens psychologiques dans le cadre de la SMR (Surveillance Médicale Réglementaire) ;
- Accompagner les athlètes sur le plan psychologique ;
- Participer aux entretiens d'admission lorsque les pôles les sollicitent ;
- Accompagner les entraineurs sur le plan psychologique ;
- Participer aux réunions pluridisciplinaires
- Animer des ateliers collectifs ;
- Orienter vers des spécialistes pour une prise en charge extérieure ;