

Bruxelles, le 24 avril 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTE

Origine:	la présidence
Destinataire:	Comité des représentants permanents/Conseil
Objet:	La santé mentale dans le sport: de la résilience individuelle à la responsabilité du système - <i>Échange de vues</i>

Les délégations trouveront en annexe une note d'orientation de la présidence sur le sujet visé en objet, dans la perspective de l'échange de vues que le Conseil "Éducation, jeunesse, culture et sport" tiendra le 12 mai 2026.

La santé mentale dans le sport: de la résilience individuelle à la responsabilité du système

Contexte

La santé mentale dans le sport est une priorité émergente dans l'ensemble de l'Union européenne. Dans le plan de travail de l'UE en faveur du sport 2024-2027, la santé mentale est reconnue comme une dimension importante de la politique sportive et est liée à la participation, aux performances et à la viabilité à long terme du secteur du sport¹. Les échanges entre les États membres lors de la réunion des directeurs généraux chargés du sport en février 2026 ont encore souligné la nécessité de renforcer les approches coordonnées en matière de santé mentale dans le sport dans toute l'Europe.

La santé mentale dans le sport ne se limite pas à l'absence de maladie mentale²; elle englobe des composantes affectives, cognitives et fonctionnelles, y compris la capacité de résilience des individus ainsi que leur capacité à entretenir des relations et à fonctionner efficacement dans leurs rôles quotidiens. S'il est largement reconnu que le sport peut contribuer positivement au bien-être mental tout au long de la vie, les États membres ont noté lors de la réunion susmentionnée que les problèmes de santé mentale peuvent avoir une incidence sur la participation, les performances ainsi que l'engagement sportif à long terme.

¹ Conseil de l'Union européenne (2024). Résolution du Conseil et des représentants des gouvernements des États membres, réunis au sein du Conseil, sur le plan de travail de l'Union européenne en faveur du sport (1^{er} juillet 2024-31 décembre 2027) (C/2024/3527). [Journal officiel de l'Union européenne, C/2024/3527](#).

² Organisation mondiale de la santé (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Promouvoir la santé mentale: concepts, nouveaux éléments de preuve, pratique). [Organisation mondiale de la santé](#)

Les preuves scientifiques et les discussions stratégiques indiquent que la participation à des environnements compétitifs peut exposer les athlètes, les entraîneurs et le personnel sportif au sens large à d'importantes pressions psychologiques³. Ces défis sont souvent signalés dans le contexte des principaux moments de transition, tels que les processus de sélection et de désélection des athlètes, les périodes de blessure et de réadaptation et la transition de fin de carrière sportive, ainsi que les périodes d'exigences accrues en matière de performances, qui ont une incidence sur le bien-être psychologique et la santé mentale. Les entraîneurs et les officiels du sport (juges, arbitres) sont également touchés, car ils exercent leurs activités dans des environnements à haute pression caractérisés par une charge de travail élevée, des rôles complexes et, dans certains cas, la précarité de l'emploi. Ces conditions peuvent contribuer à l'épuisement professionnel, à la réduction du bien-être et à d'autres problèmes de santé mentale, avec des répercussions sur le maintien de la pratique et, éventuellement, sur le recrutement et le développement du personnel sportif.

Dans l'ensemble de l'UE, plusieurs initiatives ont été mises au point pour relever ces défis, notamment des activités de sensibilisation, l'éducation et la formation des entraîneurs, l'accès à des services de soutien psychologique, des mesures de sauvegarde et un soutien aux doubles carrières. Ces efforts ont contribué à la reconnaissance croissante de la santé mentale en tant que dimension importante de la politique sportive, au moins un État membre ayant introduit des dotations financières pluriannuelles pour renforcer les efforts visant à lutter contre les problèmes de santé mentale dans les environnements sportifs.

Vers une perspective stratégique plus large

Lors de la réunion des directeurs généraux chargés du sport tenue en février 2026, les États membres ont constaté que la santé mentale dans le sport est étroitement liée non seulement à des facteurs individuels, mais également aux environnements dans lesquels le sport est pratiqué. Les conditions d'entraînement, les cultures organisationnelles, les structures de compétitions, les pratiques de gouvernance et les parcours professionnels façonnent tous les expériences des athlètes, des entraîneurs et des officiels du sport.

³ Présidence chypriote du Conseil de l'Union européenne (5 février 2026). Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper (La santé mentale des athlètes et des entraîneurs tout au long de la participation et de la vie: document d'information). Réunion des directeurs généraux chargés du sport de l'UE, centre de conférences Filoxenia, Lefkosia, Chypre.

Si les approches actuelles se concentrent souvent sur le renforcement de la résilience individuelle et des capacités d'adaptation, il est de plus en plus admis que ces mesures seules peuvent ne pas être suffisantes. En outre, la stigmatisation associée à la santé mentale dans les contextes sportifs, notamment la perception de la faiblesse, peut décourager la recherche d'aide et limiter l'efficacité des mesures existantes. L'expérience acquise dans d'autres domaines d'action montre que pour apporter des améliorations durables en ce qui concerne les défis sociétaux complexes, y compris l'activité physique et le bien-être, il est souvent nécessaire d'accorder une attention particulière aux conditions structurelles ainsi qu'aux comportements individuels. La santé mentale est influencée par les conditions créées au sein des systèmes sportifs, notamment l'intensité et l'organisation des compétitions, les attentes en matière de performances et le niveau de soutien disponible tout au long du parcours sportif. Lorsque ces systèmes exigent en permanence des niveaux élevés de résilience de la part de leurs membres, il est nécessaire d'examiner les conditions qui créent ce besoin.

De ce point de vue, une considération stratégique essentielle se dégage: comment les systèmes sportifs peuvent-ils être conçus ou adaptés pour reconnaître les capacités humaines et les limites en ce qui concerne la charge de travail, la guérison et les exigences en matière de performances et pour garantir que celles-ci soient respectées? Il s'agit également de soutenir les conditions dans lesquelles le bien-être et les performances peuvent se renforcer mutuellement, réduisant ainsi la nécessité d'une adaptation psychologique constante des athlètes, des entraîneurs et des officiels du sport.

Dans cette perspective, l'attention portée au bien-être des athlètes, des entraîneurs et des officiels du sport améliore l'évolution des performances et les résultats plutôt qu'elle ne les affaiblit. Comme cela a été constaté lors de la réunion des directeurs généraux chargés du sport tenue en février, il est important d'établir une distinction entre les comportements liés aux performances et la santé mentale, en soulignant que l'attention portée à la santé mentale ne nuit pas aux performances.

L'approche stratégique proposée complète les efforts existants en mettant davantage l'accent sur la prévention, la responsabilité organisationnelle et la qualité des environnements sportifs. Elle invite également à réfléchir à l'équilibre entre le renforcement de la résilience individuelle et la prise en compte des conditions structurelles qui façonnent la santé mentale, telles que la participation, les performances, le bien-être et le maintien de la pratique. En outre, elle souligne qu'il importe de considérer la santé mentale dans le sport comme une responsabilité partagée entre différents acteurs et domaines d'action, y compris les organisations sportives, les systèmes éducatifs et les structures de santé publique, tout en reconnaissant le rôle des systèmes sportifs dans la définition de ces conditions. Le renforcement de la coordination dans ces domaines peut soutenir des approches plus durables et plus préventives de la santé mentale dans le sport.

Rôle de l'Union européenne et des États membres

Dans le cadre de ses compétences, l'Union européenne peut soutenir les États membres en facilitant la coopération, l'échange de connaissances et l'élaboration d'approches communes. Il peut notamment s'agir:

- de promouvoir l'échange d'approches et de pratiques fondées sur des données probantes qui ont fait l'objet d'un suivi et d'une évaluation;
- de renforcer les liens entre la politique sportive et les initiatives plus larges de l'UE dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'inclusion sociale;
- de soutenir le renforcement des capacités des entraîneurs, des officiels du sport et des organisations sportives;
- d'encourager une approche coordonnée de la sauvegarde, des conditions de travail et du bien-être des athlètes, des entraîneurs et des officiels du sport.

Ces actions peuvent contribuer à une approche plus cohérente et plus intégrée de la santé mentale dans le sport dans l'ensemble de l'UE.

Échange de vues

Les ministres sont invités à donner leur avis sur les questions suivantes (les contributions ne devraient pas dépasser trois minutes):

1. Comment les États membres peuvent-ils développer ou renforcer davantage les politiques et pratiques sportives afin de veiller à ce que les environnements sportifs soient conçus de manière à réduire les pressions psychologiques tout en soutenant le bien-être mental des athlètes, des entraîneurs, des officiels du sport et du personnel sportif au sens large?
Disposez-vous de bonnes pratiques ou d'exemples qui pourraient être partagés avec les autres États membres dans ce domaine?
2. Quelles actions ou formes de coopération de l'UE pourraient aider au mieux les États membres à relever les défis en matière de santé mentale et à promouvoir le bien-être dans le sport?