

## - DÉCRYPTAGE -

# #Sport #SantéMentale « Le sport, un remède efficace pour la santé mentale ? »

Un décryptage de :



**Raphaël Poulain**

Ex-Rugbyman de haut niveau et secouriste en santé mentale

Selon une étude\* du British Journal of Sports Médecine, l'activité sportive serait 1,5 fois plus efficace que la médication pour lutter contre les symptômes de détresse psychologique. Sans être une réponse à tout et en trouvant le juste équilibre entre la tête et le corps, une activité physique régulière peut s'avérer bénéfique pour la santé mentale.

**Décryptage de Raphael Poulain, ex rugbyman de haut niveau et secouriste en santé mentale.**

### **En quoi le sport est-il bénéfique pour la santé mentale ?**

Dans une société de plus en plus sédentarisée, le sport peut jouer un rôle non négligeable pour la santé mentale. Il permet de fixer des objectifs, offre une opportunité de se projeter et peut ainsi s'avérer très motivant et bénéfique pour le moral. Le sport stimule également la sécrétion d'hormones, telles que les endorphines, qui sont souvent appelées les «hormones du bonheur». Ces hormones contribuent à un sentiment de bien-être physique et psychologique. L'activité physique est ainsi un moyen efficace de maintenir un équilibre entre le corps et l'esprit. Nous avons souvent tendance à dissocier la santé mentale de la santé physique, mais le bien-être du corps influence directement celui de l'esprit et vice versa. Le corps somatise les maux psychologiques, ce qui signifie que les problèmes mentaux peuvent se manifester physiquement. Par conséquent, prendre soin de son corps par le sport peut aider à atténuer les symptômes de dépression, d'anxiété et de détresse.

### **Est-ce que le sport peut s'apparenter à un antidépresseur ?**

Le sport peut être un antidépresseur naturel. Pour beaucoup, y compris moi-même, il a été une source significative de bien-être, notamment durant mon après carrière. En libérant des substances chimiques dans le cerveau, il permet d'améliorer l'humeur et peut favoriser une bonne gestion du stress et de l'anxiété. Le sport peut ainsi aider à se vider la tête et se recentrer, offrant ainsi une sorte de thérapie physique et mentale.

\* [Lien vers l'étude](#)

Cependant, il est important de noter que le sport ne doit pas être considéré comme une panacée. Il peut certes apporter des bienfaits significatifs, mais il ne remplace pas les traitements médicaux ou psychologiques nécessaires pour les dépressions sévères. Le sport peut être une partie d'une approche holistique du traitement, en complément de la médication et de la thérapie. Il faut avant tout un équilibre entre le corps et l'esprit. Le corps fait du bien à la tête mais la tête doit aussi être entretenue par un accompagnement philosophique, psychologique et spirituel.

## **Quelles sont les recommandations que vous donneriez à des personnes en souffrance qui ne pratiquent pas d'activité physique ?**

Plusieurs éléments sont à prendre en compte pour intégrer une activité physique au sein de sa vie lorsque l'on ne va pas bien. Il est toutefois important de préciser que nous sommes tous différents et que l'important est d'arriver à trouver son équilibre pour se sentir mieux à la fois dans sa tête et dans son corps.

- 1. Comprendre pourquoi pratiquer une activité sportive :** Il est essentiel de comprendre l'importance du corps pour la santé mentale. Réaliser que l'activité physique peut améliorer le sentiment de bien-être général est un premier pas crucial.
- 2. Commencer en douceur :** Il ne faut pas se fixer des objectifs irréalistes. Commencer par une séance par semaine peut déjà apporter des bienfaits. L'idée est de trouver une routine qui soit agréable et soutenable.
- 3. Chercher le plaisir et non la performance :** Le sport ne doit pas être perçu uniquement sous l'angle de la performance. Il doit avant tout être une source de plaisir et de bien-être. La performance viendra naturellement avec le temps et la régularité.
- 4. Tester différentes activités :** Il est important d'essayer différents types de sports pour trouver celui qui convient le mieux. Chacun a des préférences différentes, et il est possible que ce qui fonctionne pour l'un ne soit pas approprié pour un autre.
- 5. Ne pas se mettre la pression :** Comparer son niveau aux professionnels vus à la télévision ou à des amis plus avancés peut être décourageant. Il est important de se rappeler que le but est de se sentir mieux, pas de performer à un niveau élevé immédiatement.
- 6. Être régulier et trouver son rythme :** Une ou deux séances par semaine est un bon début. L'important est de trouver un rythme qui ne crée pas de stress supplémentaire et qui peut être intégré dans la vie quotidienne.

### **LA FORCE DE LA VULNÉRABILITÉ**

*Pouvez-vous nous parler de votre relation avec le sport en tant qu'ex rugbyman pro ?*

Ma carrière de rugbyman de haut niveau au Stade Français pendant sept années a été marquée par une organisation rigoureuse et une préparation physique intensive. Le jour où celle-ci a pris subitement fin, notamment à cause de blessures répétées, je suis tombé dans une addiction au sport, pratiquant jusqu'à 3 à 4 heures par jour. Cette relation extrême était dénuée de sens et excessive. J'ai réalisé avec le temps l'importance de conscientiser le bien-être physique, mental et moral que le sport apporte. Aujourd'hui, je prends plaisir à en faire, mais cela a nécessité un long travail avec notamment des échanges avec des spécialistes pour trouver cette notion de plaisir et sortir du cadre stéréotypé de la performance masculine.

*Pourquoi devenir secouriste en santé mentale ?*

Devenir secouriste en santé mentale était une étape logique dans mon parcours de compréhension de moi-même. Après avoir fait une formation de coach mental et des études de philosophie et de psychologie, je me suis intéressé au développement personnel pour mieux comprendre l'homme que je suis devenu après le rugby. J'ai ainsi pu comprendre et mettre en lumière les moments de dépression, de burn-out et de crise d'angoisse que j'ai traversés. Cette formation aux premiers secours en santé mentale m'a aussi aidé à comprendre que demander de l'aide est une force, non une faiblesse. Devenir secouriste en santé mentale permet d'avoir la bonne attitude, la bonne écoute face à des personnes en souffrance légère ou sévère et de les orienter vers les personnes compétentes. Sans être légitime plus qu'un autre, je pense que mon histoire me permet d'avoir une certaine empathie et une compréhension de la souffrance d'autrui. Mon objectif est aujourd'hui de prévenir et de sensibiliser intelligemment à la santé mentale, en particulier dans le milieu sportif où ces sujets restent souvent tabous.

*Est-ce que cette formation aux premiers secours en santé mentale aurait pu vous servir au moment où vous n'alliez pas bien ?*

Oui, cette formation aurait certainement pu m'aider durant ma carrière et les périodes difficiles qui ont suivi. À l'époque, la santé mentale était un sujet tabou, surtout dans un milieu comme le rugby où la force physique et le mental «de guerrier» étaient valorisés. Discuter et être accompagné par un secouriste en santé mentale aurait pu me fournir le soutien et les outils nécessaires pour gérer ces moments de dépression et de crise. La sensibilisation et la prévention auraient pu changer le cours de ma carrière et rendre ma transition post-carrière sans doute moins compliquée. Aujourd'hui, je reconnais l'importance d'un tel soutien et j'œuvre pour que les futurs sportifs aient accès à ces ressources cruciales pour leur bien-être.

**Pour plus d'informations : [www.pssmfrance.fr](http://www.pssmfrance.fr)**

Prix conseillé de la formation : 250 €

## **CONTACTS PRESSE**

**Agence plus2sens**  
04 37 24 02 58

**Catherine Berger-Chavant**  
06 08 82 75 38  
[catherine@plus2sens.com](mailto:catherine@plus2sens.com)

**Anne-Sophie Chatain-Masson**  
06 83 33 35 83  
[anne-sophie@plus2sens.com](mailto:anne-sophie@plus2sens.com)