

Compte rendu semaine de l'éthique 2026

Relation entraîneur(e) / entraîné(e) et santé mentale

Date : 7 octobre 2026

Intervenants : Simon Valverde, Léonore Perrus et Cédrik Cabestany.

1. Introduction et objectifs

Cette troisième soirée de la Semaine de l'Éthique était consacrée à la relation entre entraîneur(e) et entraîné(e), ainsi qu'à ses conséquences sur la santé mentale des sportifs.

L'objectif était de mieux comprendre les facteurs qui influencent le bien-être des sportifs, d'identifier les signes de détresse psychologique et de présenter des pistes concrètes pour favoriser des relations saines et un environnement sportif protecteur.

La FFTT a rappelé que la santé mentale constitue un enjeu majeur, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique, et qu'elle est étroitement liée à la performance durable et à l'épanouissement des sportifs.

2. Intervention de Simon Valverde : santé mentale et risques psychosociaux

Simon Valverde, enseignant-chercheur à l'INSEP, docteur en sciences du sport et spécialiste de la santé mentale des sportifs, a présenté les principaux facteurs de risque et de protection.

Il a rappelé que la santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychologiques. Un sportif peut ne présenter aucun trouble diagnostiqué tout en éprouvant une détresse importante.

Plusieurs signes peuvent alerter :

- Une baisse de motivation et de plaisir dans la pratique.
- Des émotions difficiles à réguler, comme l'irritabilité, la colère ou la frustration.
- Des pensées négatives répétitives, une perte de confiance en soi ou une faible estime de soi.
- Un isolement, un retrait social ou des comportements agressifs.

- Une fatigue chronique, des troubles du sommeil, des blessures répétées ou une baisse de performance.

L'intervention a également souligné l'influence de plusieurs facteurs sur la santé mentale : les conditions socio-économiques et contractuelles, l'environnement sportif, l'équilibre entre les différents projets de vie, les événements stressants, les ressources disponibles et la culture sportive.

Un environnement excessivement centré sur les résultats, la stigmatisation ou la culture du silence peuvent constituer des facteurs de risque. À l'inverse, un climat valorisant la progression, le soutien et la recherche d'aide contribue à protéger la santé mentale.

Simon Valverde a enfin présenté différentes approches de prévention, allant de la création d'un environnement favorable à la détection précoce des signes de détresse, jusqu'à l'orientation vers des professionnels compétents lorsque cela est nécessaire.

3. Intervention de Léonore Perrus : construire une relation entraîneur(e) / entraîné(e) saine

Léonore Perrus, adjointe au chef du pôle Formation de l'INSEP, a abordé les enjeux de la relation entre entraîneur(e) et entraîné(e), ainsi que les leviers permettant de la rendre plus constructive.

Cette relation joue un rôle essentiel dans le développement du sportif, sa confiance en lui, son autonomie et son épanouissement. L'entraîneur ne doit donc pas uniquement se concentrer sur les résultats, mais également prendre en compte la personne dans son ensemble.

La formation des entraîneurs, leur capacité à communiquer et leur posture professionnelle constituent des éléments importants pour créer un climat de confiance. Le développement des compétences relationnelles et la réflexion sur ses propres pratiques permettent de mieux adapter l'accompagnement aux besoins des sportifs.

L'intervention a également mis en avant l'intérêt des outils de formation et des dispositifs proposés par l'INSEP pour aider les entraîneurs à mieux se connaître, à comprendre les autres et à améliorer la qualité de leurs relations professionnelles.

4. Intervention de Cédrik Cabestany : mise en perspective avec le tennis de table

Cédrik Cabestany, CTN et référent para tennis de table et lutte contre les dérives à la FFTT, a apporté un éclairage concret à partir de son expérience du tennis de table et du haut niveau.

Son intervention a permis de rapprocher les apports scientifiques et les recommandations institutionnelles des réalités rencontrées sur le terrain.

Les échanges ont notamment souligné l'importance de la posture de l'entraîneur, de la qualité de la communication et de la prise en compte des besoins du sportif. La relation entraîneur(e)/entraîné(e) doit permettre de concilier progression sportive, confiance et respect de la personne.

Cette approche rappelle que les enjeux de santé mentale et de qualité relationnelle concernent tous les niveaux de pratique, et pas uniquement les sportifs de haut niveau.

5. Principaux enseignements et pistes d'amélioration

Le webinaire a permis de faire ressortir plusieurs axes de travail pour les acteurs du tennis de table :

- **Mieux repérer les signes de détresse psychologique**, chez soi comme chez les autres.
- **Développer les compétences relationnelles des entraîneurs**, notamment en matière d'écoute, de communication et d'accompagnement.
- **Favoriser un climat centré sur la progression**, plutôt que sur les seuls résultats.
- **Encourager la recherche d'aide** et lutter contre la stigmatisation des difficultés psychologiques.
- **Orienter vers des professionnels compétents** lorsque la situation nécessite un accompagnement spécialisé.
- **Renforcer la prévention**, en intégrant la santé mentale et la qualité des relations humaines dans les pratiques quotidiennes.