

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA SANTÉ MENTALE DES ATHLÈTES DE
HAUT NIVEAU LORS DE LEUR RETRAITE SPORTIVE**

**ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA**

MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION

**PAR
CAMILLE BÉGIN**

OCTOBRE 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAÎTRISE EN PSYCHOÉDUCATION (M. Sc.)

Direction de recherche :

Julie Marcotte

Prénom et nom

Directeur de recherche

Comité d'évaluation :

Julie Marcotte

Prénom et nom

Évaluateur

Diane Rousseau

Prénom et nom

Évaluateur

Résumé

Les athlètes de haut niveau peuvent vivre des difficultés psychologiques tout au long de leur carrière (McGraw *et al.*, 2018 ; Tonge, 2023). Un moment qui sollicite particulièrement leurs capacités adaptatives est lors de leur transition vers la retraite sportive. Ce moment s'accompagne d'impacts au niveau psychologiques chez les athlètes. La recension de 12 articles a révélé cinq facteurs propres au monde sportif qui ont un impact sur la santé mentale des athlètes de haut niveau lors de leur retraite sportive. Les résultats de cette recension ouvrent une réflexion quant à l'implication possible de la psychoéducation auprès de cette clientèle atypique.

Table des matières

Résumé	iii
Remerciements	v
Introduction	1
Cadre conceptuel	4
<i>Athlètes de haut niveau</i>	4
<i>Définition usuelle de la retraite</i>	4
La retraite sportive	5
<i>La santé mentale positive</i>	6
Objectif.....	8
Méthode.....	9
<i>Figure 1</i>	10
Diagramme de flux	10
Résultats	11
<i>Le soutien social</i>	12
<i>La planification de la retraite et les programmes d'aide</i>	13
<i>La nature de l'arrêt du sport : décision volontaire ou involontaire</i>	14
L'annonce de la retraite ou du retranchement par la fédération.....	15
<i>L'adhésion à l'identité athlétique et l'importance de cultiver d'autres intérêts</i>	16
<i>L'atteinte ou non de ses objectifs</i>	17
Discussion	19
Recommandations pour la pratique psychoéducative	23
<i>Intervention auprès des athlètes</i>	23
<i>Intervention auprès des organisations</i>	24
Limites possibles	26
Conclusion.....	27
Références	28

Remerciements

Cet essai marque la fin de mon parcours universitaire. Je tiens à remercier l'université, le département de psychoéducation et de travail social et Dave DesRosiers de m'avoir accompagné dans mon désir de travailler auprès des athlètes. Je remercie ma famille de m'avoir encouragé à suivre cette voie plus atypique et d'avoir cru en moi tout au long du parcours. Merci Antoine, papa et maman. Je sais que tu es fière.

Un grand merci à ma directrice de recherche, Julie Marcotte qui a été ouverte à mon sujet sur le domaine sportif et sur ce moment de transition. Tout au long de ma rédaction, elle s'est montrée disponible et de bon conseil.

Finalement, merci à mes collègues de classe de l'UQTR qui ont été de bonne compagnie pendant cette rédaction. Merci pour les cafés et les encouragements.

Introduction

En date de 2019, le Comité International Olympique (CIO) rapportait que, selon les études scientifiques, 35% des athlètes de haut niveau vivront des troubles de santé mentale à un moment ou un autre pendant leur parcours (International Olympic Committee, 2019). En réponse à cette problématique, la même année, le CIO réunit des experts en santé mentale afin de trouver et suggérer des recommandations pour soutenir les athlètes (Reardon *et al.*, 2019). De leur côté, les athlètes tentent de plus en plus de briser le tabou associé à la santé mentale dans le sport. Parmi ceux qui ont pris la parole à ce sujet, notons le nageur Michael Phelps, décoré de 28 médailles olympiques, qui fut une des premières figures connues s'étant ouvert au sujet des difficultés psychologiques qu'il a vécues lorsqu'il a arrêté son sport. Il mentionne avoir eu des épisodes dépressifs tout au long de sa carrière et encore plus lors de la fin de sa carrière (CNN Sports, 2018). En 2021, Simone Biles, en gymnastique, et Naomi Osaka, en tennis, ont chacune prise des pauses pour prendre soin de leur santé mentale, reflétant l'importance croissante accordée au bien-être psychologique dans le sport de haut niveau (Time, 2021 ; Time, 2021). À l'heure actuelle, le COI a élaboré en 2023 un plan d'action concret pour la santé mentale des athlètes avec des objectifs clairs à atteindre d'ici 2026 (International Olympic Committee, 2023). Les difficultés psychologiques qui peuvent affecter les athlètes sont diverses. Des études menées auprès de joueurs de soccer recensent des troubles, tels que la dépression, l'anxiété, la détresse psychologique, les troubles du comportement alimentaire, une faible estime personnelle, des problèmes de sommeil et l'usage d'alcool et de substances. L'anxiété et la dépression seraient les troubles les plus fréquemment vécus par les athlètes (Gouttebarge *et al.*, 2015 ; Woods *et al.*, 2022).

Les athlètes peuvent faire face à des difficultés psychologiques à divers moments pendant leur carrière, puisque chaque étape de leur parcours comporte son lot de défis et sollicitent leurs capacités adaptatives (McGraw *et al.*, 2018 ; Tonge, 2023). On peut penser, par exemple, à l'arrivée dans une nouvelle équipe, à des blessures répétées qui nécessitent un retour progressif ou qui peuvent même mener à une fin de carrière, etc. Toutefois, parmi les nombreuses transitions que vivent les athlètes dans le cadre de leur carrière, celle de la retraite retient particulièrement l'attention, en raison des enjeux psychologiques spécifiques qu'elle peut engendrer.

Des études soulignent que les troubles de santé mentale seraient plus importants chez les athlètes à partir du moment où ils sont à la retraite (Aston *et al.*, 2020 ; Runacres et Marshall, 2024 ; Woods *et al.*, 2022). Dans une étude d'Aston et ses collaborateurs (2020), les résultats d'un questionnaire auto-rapporté complété par des joueurs de hockey révèlent que les hockeyeurs à la retraite présentent des symptômes dépressifs modérés à sévères près de deux fois plus fréquemment que les joueurs actifs. Ces symptômes sont aussi plus marqués que ceux observés dans la population générale (Aston *et al.*, 2020). Dans le même ordre d'idée, une étude portant sur les joueurs de soccer montre que les difficultés psychologiques, entre autres l'anxiété et la dépression, sont plus répandues chez les joueurs à la retraite, comparativement à ceux qui sont encore actifs (Woods *et al.*, 2022). Une méta-analyse de Runacres et Marshall (2024) souligne que la population d'anciens athlètes a davantage de symptômes d'anxiété et de dépression que la population générale et que ce sont les anciens footballeurs ou anciens jockeys qui démontrent la prévalence la plus importante d'anxiété et de dépression. Ces résultats, nonobstant le sport étudié, soulignent que l'anxiété et la dépression sont les difficultés psychologiques les plus récurrentes chez les sportifs retraités. Les études mentionnées plus haut ont aussi été menées dans des pays différents, reflétant l'étendue et la fréquence de cette problématique. De plus, du côté des études qualitatives menées auprès d'athlètes retraités, la majorité des résultats vont dans le même sens et évoquent un vide existentiel ou une perte de sens à sa vie suite à la fin de son sport (Cavallerio *et al.*, 2017 ; Gordon, 2017 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). Ce sentiment pourrait, en partie, expliquer les difficultés psychologiques vécues par la population d'athlètes retraités. Bien que Pichler et ses collaborateurs (2023), avancent que les athlètes de haut niveau ne sont pas plus à risque de mourir par suicide que la population générale, ils reconnaissent que ce sont les athlètes à la retraite qui présentent un taux de suicide plus élevé dans la population athlète en raison des stresseurs qu'amènent l'après-carrière. Ainsi, en prenant en compte la diversité de tous les sports étudiés et la prévalence des difficultés psychologiques, et ce, peu importe le pays, il apparaît que cette problématique est bien réelle. Celle-ci est répandue et préoccupante et mérite qu'on s'y attarde.

Dans ce sens, des initiatives ont vu le jour au Canada pour aider les sportifs à mieux s'adapter à leur après-carrière. On peut penser au programme *Plan de match*, qui permet aux

athlètes brevetés par Sport Canada de bénéficier de services qui visent à les outiller en prévision de cette transition. Entre autres, les services comprennent des activités de développement de carrière, des ateliers sur les finances, l'accès à une ligne d'écoute ou encore l'accès à des conseillères en orientation (Plan de match, 2025).

Considérant que la transition vers la retraite entraîne des enjeux psychologiques, il s'avère important de comprendre cette réalité. Ainsi, il devient intéressant de documenter les divers facteurs qui influencent l'adaptation des athlètes de haut niveau à la retraite, afin d'enrichir la pratique psychoéducative auprès de la clientèle athlète.

Cadre conceptuel

Afin d'avoir une compréhension globale du phénomène, une définition des concepts clés qui seront abordés s'avère nécessaire.

Athlètes de haut niveau

Chaque sport comporte des exigences et une structure différente qui peuvent moduler la définition de ce qu'est un athlète élite. À ce sujet, Swann et ses collaborateurs (2015) ont réalisé une revue de littérature et une analyse thématique avec 91 études qui abordaient le thème d'athlète élite. Les résultats montrent que la définition d'un athlète élite peut être représentée sur un continuum où huit catégories ou critères permettent d'établir ce qu'est un athlète élite. La catégorie qui est la plus récurrente, soit dans 69% des articles, fait référence à un athlète qui évolue ou a évolué à un niveau international ou national (par exemple : a représenté son pays, détient des titres nationaux ou encore a obtenu des médailles de compétitions internationales). En ordre, les catégories et critères utilisés pour parler d'un athlète élite sont : le niveau de compétition international ou national (69%), l'expérience acquise (49%), le professionnalisme (jouer dans des ligues professionnelles ou avoir des commandites sponsorisées) (29%), la fréquence et le temps d'entraînements (18%), la participation dans des programmes de développement de talent (être membre d'une institution élite, avoir des bourses pour compétitionner) (12%), la compétition au niveau régional (9%), les mesures objectives spécifiques au sport ou au pays (un record au niveau du pays, handicap au golf, des ceintures dans les sports de combat) (9%) et la compétition au niveau universitaire (7%). Cette analyse thématique permet de mieux saisir les différents critères utilisés pour définir les athlètes élites et montre que ce terme peut représenter un sportif qui évolue tant au niveau mondial, national qu'universitaire. Il revient alors aux auteurs de bien définir le groupe avec lequel ils réalisent leur étude.

Définition usuelle de la retraite

Sur le site de Statistique Canada (2022), on explique que la retraite [...] désigne une personne de 55 ans et plus qui n'est pas sur le marché du travail et qui reçoit 50 % ou plus de son revenu total de sources associées à la retraite. Sur le même site, on exprime que la définition reste

ambigüe et que plusieurs critères peuvent définir une retraite : l'intention de ne pas retourner sur le marché du travail, être capable de vivre de ses revenus antérieurs et de son régime de retraite, avoir été sur le marché du travail pendant un long moment. La retraite peut également être un état d'esprit. Statistique Canada (2022) explique que l'âge, l'activité sur le marché du travail et les sources de revenus seront les variables les plus souvent utilisées pour réaliser des recensions de données sur la population retraitée. En tenant compte de ces variables, les athlètes ne semblent pas correspondre à la population retraitée générale. L'âge atteint lors de la fin de leur carrière sportive et la durée de celle-ci sont variables, tout comme le revenu, si l'on compare, par exemple des athlètes universitaires et des joueurs de la *Ligue Nationale de Hockey (LNH)*.

La retraite sportive

La définition de Calvo et ses collaborateurs (2009) pour le *Center for Retirement Research at Boston College* colle mieux à la réalité des athlètes. Selon eux, la retraite est [...] *une transition entre deux étapes significatives dans la vie d'un individu* (Calvo *et al.*, 2009). Cette définition résonne bien avec la réalité des athlètes, qui laissent derrière eux leur sport, donc une étape significative de leur vie, pour ensuite entamer une autre étape. En outre, la dimension sportive ajoute un contexte particulier à la notion de retraite. Ainsi, Taylor et Ogilvie (1994), propose un modèle qui prend en compte cette dimension et qui aborde le processus qu'est la retraite sportive en tenant compte du avant, pendant et après le sport. Le modèle compte cinq composantes qui jouent un rôle dans la façon dont le sportif vivra l'expérience de la retraite. La première composante est la cause du départ de la pratique sportive. La deuxième composante réfère aux facteurs liés à l'adaptation à la retraite, un des principaux thèmes de cette recension. Dans ce modèle, les auteurs mentionnent que les facteurs liés à l'adaptation de la retraite sont les opportunités de développement, l'identité personnelle, l'identité sociale et les facteurs tertiaires (statut socio-économique, sexe, état de santé, minorité visible, etc.). Par la suite, les ressources disponibles pour l'athlète suite à sa retraite fait référence à la troisième composante du modèle. Les trois composantes mentionnées moduleront les capacités adaptatives et détermineront la suite de l'adaptation. Taylor et Ogilvie (1994) mentionnent que la quatrième composante du processus est les manifestations de cette adaptation. N'ayant pas de consensus sur comment les athlètes

s'adaptent à leur retraite, les auteurs mentionnent que l'athlète a deux façons de s'adapter : une transition saine vers la retraite ou une transition vers la retraite empreinte de détresse. Les manifestations de détresse les plus récurrentes sont : l'apparition de psychopathologies, l'abus de substances, des problèmes occupationnels ou des problèmes sociaux. Finalement, ils suggèrent des pistes d'intervention envisageables si la personne présente des manifestations de détresse, tels que des interventions cognitives.

En s'appuyant sur le modèle de Taylor et Ogilvie (1994) et la définition de Calvo et ses collaborateurs (2009), la retraite n'est donc pas envisagée comme un événement isolé. Elle s'inscrit sur un continuum qui comprend la période où l'athlète est encore actif, le moment de la cessation de son sport et la vie après la retraite.

La santé mentale positive

La plupart des études (Aston *et al.*, 2020 ; Cavallerio *et al.*, 2017 ; Gordon, 2017 ; Roberts *et al.*, 2018 ; Runacres et Marshall, 2024 ; Struthers, 2023 ; Woods *et al.*, 2022) ont mesuré l'adaptation à la retraite en utilisant divers indicateurs, tels que l'anxiété, la dépression, le bien-être psychologique ou la perception subjective de l'athlète de son vécu post-carrière. Ces différents indicateurs peuvent être associés au concept de santé mentale positive. Dans le cadre de cette recension, ce sont les facteurs qui influencent la santé mentale des athlètes de haut niveau lors de leur retraite qui sont abordés.

La santé mentale positive est un concept plus englobant qui dépasse la dichotomie entre l'absence ou la présence d'un trouble de santé mentale selon les auteurs (Jahoda, 1950 ; Keyes, 2002). Selon Keyes, la santé mentale positive n'est pas simplement l'absence de maladie mentale, mais un état de bien-être caractérisé par la présence de sentiments positifs et d'un fonctionnement positif dans la vie. Plus précisément, Keyes (2002) définit la santé mentale florissante (*flourishing*) comme un état où les individus présentent un niveau élevé de bien-être émotionnel (la satisfaction de vie, les émotions positives et l'intérêt pour la vie), de bien-être psychologique (l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, la croissance personnelle, etc.) et de bien-être social (l'intégration

sociale, la contribution sociale, l'acceptation sociale, etc.). À l'opposé de la santé mentale florissante se trouve la santé mentale languissante (*languishing*), qui est caractérisée par l'absence de bien-être émotionnel, psychologique et social, même en l'absence de trouble mental diagnostiqué. Les personnes en état de languiissement peuvent se sentir apathiques, sans but et sans intérêt pour la vie. L’Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2021) suggère, de façon simplifiée, que la santé mentale positive fait référence au bien-être mental des individus en s’attardant particulièrement au bien-être subjectif de la personne et à la qualité du fonctionnement de l’individu (ISQ, 2021).

Objectif

En prenant en compte que la société accorde une place de plus en plus importante à la santé mentale positive, il devient pertinent de mieux comprendre les facteurs qui influencent celle des athlètes de haut niveau lors de leur retraite sportive. Lors de leur après-carrière, les athlètes doivent composer avec un nouvel environnement qui a des exigences différentes de celui du sport de haut niveau. Cette recension des écrits vise donc à brosser un portrait actuel des facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale des athlètes lors de ce moment de transition. Cette recension vise également à dégager les facteurs communs aux athlètes confrontés à cette transition, quel que soit leur sport, leur structure sportive ou leur âge au moment de la retraite. Une meilleure connaissance de ces facteurs permettra de porter un regard critique en vue de proposer des pistes d'accompagnement plus adaptées à cette population lors de ce moment charnière de leur vie.

Méthode

Les concepts nécessaires à la recension des écrits allient santé mentale et sport. De ce fait, les bases de données utilisées sont dans les disciplines médicales, sportives et psychologiques. Les bases de données MEDLINE, PsycInfo, SPORTDiscus et CINAHL ont été utilisées. La recherche documentaire a eu lieu en avril 2025. Afin d’élargir la possibilité d’articles, la recherche a été réalisée en anglais. Les principaux concepts utilisés pour créer l’équation de recherche sont : athlètes de haut niveau, transition et adaptation.

Pour la recherche dans les bases de données, le concept athlète de haut niveau a été traduit par : (*Elite* OR "High performance" OR Outstanding OR Top OR Professional**) N3 (*Athlete**), transition par : *Retire* OR Transition OR "Post-career" OR "After career" OR "career change"*, et adaptation par : *"wellbeing" OR "mental health" OR "psychological health" OR wellness*. Les thesaurus de chaque base de données ont été utilisés pour spécifier davantage les concepts. 110 articles ont été trouvés et, en ajoutant le filtre 2015 à 2025, 93 articles étaient disponibles. Afin d’être retenu, un article devait répondre aux critères suivants :

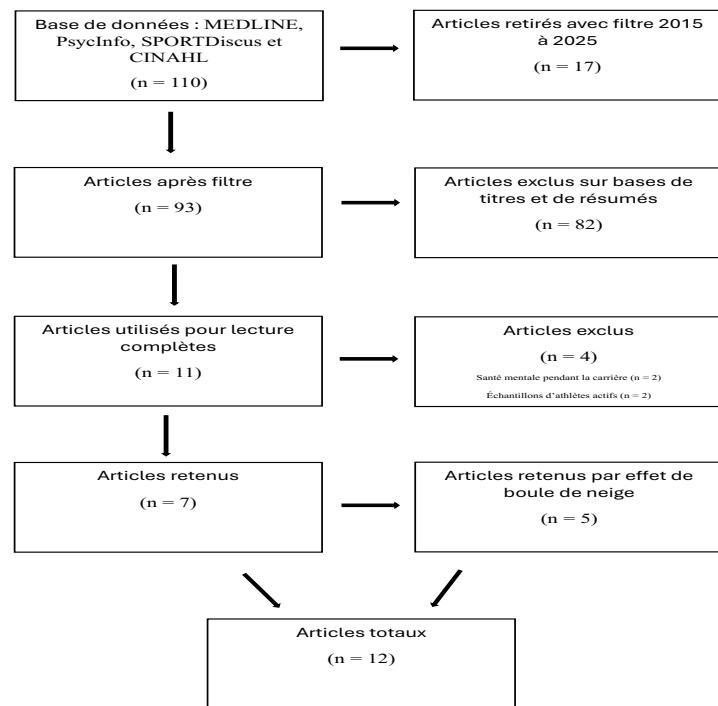
- La population est composée d’athlètes élites
- La population est composée d’athlètes élites qui sont à la retraite
- L’article aborde les difficultés psychologiques et psychosociales vécues à la retraite
- L’article aborde les facteurs qui influencent les difficultés vécues à la retraite

En prenant en compte ces critères d’inclusion lors de la lecture des titres et des résumés, ce sont 11 articles qui ont été retenus. Les principales raisons pour lesquelles les articles ont été exclus sont les suivantes :

- La population est composée d’athlètes élites actifs
- Les articles abordent la santé mentale des athlètes pendant la Covid-19
- Les articles abordent les conséquences des commotions cérébrales

Après la lecture complète des 11 articles, sept ont été retenus. La consultation des bibliographies a permis d'ajouter cinq autres articles qui répondent à la question de recherche. Un total de 12 articles a été utilisé pour la réalisation de cet essai.

Figure 1
Diagramme de flux



Résultats

La section suivante contient les résultats de 12 articles, plus précisément, de cinq articles ayant un devis quantitatif et de sept articles ayant un devis qualitatif. Les études proviennent majoritairement des États-Unis et du Canada ($n = 8$), ensuite de l'Europe ($n = 3$) et une étude est australienne ($n = 1$). Les échantillons sont autant des athlètes de sports individuels que d'équipe. Trois études se composent exclusivement d'hommes, cinq ne contiennent que des femmes, tandis que six autres incluent à la fois des hommes et des femmes. Dans quatre études, l'échantillon est constitué d'athlètes universitaires (deux universités canadiennes et deux universités américaines) et deux études ont comme échantillon d'anciens joueurs de football de la *Ligue Nationale de Football Américain (NFL)*. Les sports les plus récurrents sont le football, la nage et la gymnastique. L'écart de temps écoulé depuis le début de la retraite varie selon les études, allant de quatre mois à 32 ans, signifiant que les échantillons sondés sont à différents moments dans leur retraite, pouvant influencer leur perception de cet événement ou leur santé mentale lors de l'étude. La présente recension des écrits vise à décrire les facteurs qui influencent la santé mentale positive des athlètes de haut niveau lors de leur retraite. Le concept de santé mentale positive (Keyes, 2002) englobe plusieurs dimensions, lesquelles varient en fonction des études retenues pour la recension. Dans certaines études, elle se traduit par la perception de son vécu post-carrière ($n = 7$) ou l'évaluation de réussite ou non de sa transition ($n = 1$). Pour certaines études quantitatives, il s'agit de la présence ou non de symptômes d'anxiété ($n = 2$) et de dépression ($n = 3$), évaluée à l'aide de questionnaires standardisés. Finalement, la perception actuelle de son propre bien-être fait aussi référence au concept de santé mentale positive, qui est évaluée à l'aide d'entretiens semi-structurés ou avec un questionnaire standardisé ($n = 2$). Lors de la lecture des 12 articles, des fiches de lectures ont été réalisées afin de dégager les principaux résultats sur la question de recherche.

Dans le cadre de cet essai, l'objectif est d'identifier les facteurs qui soutiennent ou nuisent à la santé mentale positive lors de la retraite sportive des athlètes de haut niveau. La recension a permis de cerner cinq facteurs : le soutien social, la planification de la retraite et les programmes d'aide, la nature de l'arrêt du sport, l'adhésion à l'identité athlétique et l'importance de cultiver

d'autres intérêts et l'atteinte ou non de ses objectifs. Les sections suivantes abordent ces facteurs en fonction de leur importance dans les études (les plus fréquents en premier).

Le soutien social

La santé mentale positive d'un athlète à sa retraite peut être influencée par le soutien social auquel il aura accès ou non. Dans une revue de la littérature menée par Mennes et ses collaborateurs (2019), les auteurs font ressortir que plusieurs études indiquent qu'un faible support social de son entourage ou de son équipe d'entraîneurs pendant sa transition hors sport est associé à un plus grand état dépressif chez les athlètes. Les études recensées ont comme échantillon des athlètes qui sont à la retraite depuis minimalement 2 ans. L'étude de Barcza-Renner *et al.* (2020), qui invitait des athlètes d'universités américaines à classer de façon subjective leur transition hors sport comme étant réussie ou non, fait ressortir que la majorité des sportifs qui jugent avoir eu une transition réussie ont identifié minimalement une personne qui les a soutenus. Le soutien provenait de différentes sources : membres de la famille, partenaires amoureux, amis, coéquipiers ou entraîneurs. Dans les études qualitatives, le soutien de la part de sa famille ou de ses amis est le plus souvent mentionné comme un facteur qui favorise l'adaptation à la retraite. Les résultats mettent en lumière que ce soutien permet aux sportifs de se sentir écoutés (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Struthers, 2023), de se sentir appréciés pour qui ils sont au-delà de leur sport (Struthers, 2023), de relativiser l'importance du sport en prenant conscience que d'autres choses les attendent dans leur vie (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Struthers, 2023) et de les aider à prendre des décisions importantes (Gordon, 2017).

Bien que l'accompagnement de ses proches ou de son équipe sportive aide à la transition, la fin de son sport signifie aussi un éloignement de son équipe et de ses coéquipiers. Cet éloignement entraîne une perte de repère qui engendre des émotions négatives lors de leur entrée dans l'après-carrière. Les nouveaux retraités mentionnent s'ennuyer du sentiment de camaraderie qu'il y avait au sein de l'équipe (Gordon, 2017 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Jewett *et al.*, 2018). Les études dépeignent que cette coupure avec son cercle crée de réelles difficultés psychologiques chez l'athlète en amenant ces derniers à vivre des émotions négatives, comme un sentiment de perte, de

solitude, d'isolement et de deuil (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). En plus de la perte de ses coéquipiers, l'athlète perd son équipe d'entraîneurs et l'équipe médicale qui gravitaient autour de lui. Ces ressources ne sont plus à leur disposition, ce qui a un impact sur comment ils vivent leur transition. La participante suivie par Jewett *et al.* (2018), évoque cette difficulté :

Quand j'étais une athlète, j'étais très proche de la directrice sportive et elle m'aidait, tout le monde me soutenant. C'est une autre chose qui rend la retraite difficile : puis-je encore utiliser ces ressources ? Maintenant, j'ai l'impression que je demanderais une faveur, alors que, quand j'étais dans le milieu, c'était normal : ces personnes étaient censées m'aider parce que c'était leur travail d'aider les athlètes universitaires.

Puisque je n'avais plus la couverture nécessaire, en n'étant plus à l'école et en étant trop vieille pour celle de mes parents, je devais être complètement folle. En gros, on m'a dit que, comme j'avais l'air en bonne santé, j'avais l'air forte et en forme, que tout allait bien. Mais j'étais malade, je ne me sentais pas bien. Il [le médecin] m'a orientée vers des conseillers et d'autres services que je devais payer. (Traduction libre de Jewett *et al.*, 2018, p.426)

La planification de la retraite et les programmes d'aide

Les athlètes dans quatre des études recensées (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; DeFresse *et al.* 2022 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017) évoquent qu'ils doivent surtout compter sur eux-mêmes pour préparer la suite de leur carrière. Cette proactivité personnelle à planifier leur retraite aurait des impacts positifs sur leur adaptation au niveau professionnel et sur leur santé mentale (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; DeFresse *et al.* 2022 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). Une plus grande assurance à intégrer le marché du travail après leur carrière sportive est observée chez les athlètes qui saisissent des opportunités pendant leur carrière pour se développer professionnellement, en animant des conférences, par exemple, (Gordon, 2017) ou chez ceux qui continuent de travailler pendant l'exercice de leur sport (Fairlie *et al.*, 2019). La présence d'un plan d'après-carrière, peu importe sa nature, a un impact sur la santé mentale de l'athlète (DeFresse *et al.*, 2022 ; Mannes *et al.*, 2019). Dans une revue de la littérature menée par Mannes *et al.* (2019), les auteurs font ressortir que plusieurs études indiquent que le fait de ne pas avoir de plan ou un plan vague de son après-carrière est associé à des symptômes dépressifs. L'étude de DeFresse *et al.* (2022) montre, à cet égard, que les joueurs retraités de la NFL qui avaient un plan de transition ont moins de symptômes

dépressifs et anxieux que ceux qui n'en avaient pas. De leur côté, Barcza-Renner *et al.* (2020) évaluent la santé mentale positive des athlètes à partir de la perception subjective des athlètes eux-mêmes. À l'aide d'un questionnaire en ligne, les participants décrivent leur propre expérience de transition après leur carrière universitaire. Ceux qui avaient prévu des projets, tel qu'un voyage ou un emploi à temps plein, décrivent avoir vécu une transition hors sport positive se sentant solides autant sur le plan émotionnel qu'occupationnel. Ceux qui n'avaient pas de projet mentionnaient se sentir inutiles et trouvaient que leur vie manquait de structure. Ces sentiments sont semblables à ceux vécus par l'athlète universitaire qu'a suivi Jewett *et al.* (2018) pendant sa transition vers la retraite, à raison de sept entretiens. Cette dernière, qui n'avait pas planifié son après-carrière, exprime vivre du désespoir depuis son arrêt de sport et ne pas avoir de ligne directrice pour sa vie. La gestion de l'après-carrière dépendant alors de l'autonomie des athlètes, certains déplorent la position de leur fédération face à cet enjeu (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). Toutes les joueuses de netball de l'étude de Fairlie *et al.* (2019), à l'exception d'une, décrivent le support de leur fédération comme insuffisant et trois footballeurs sur six dans l'étude de Gordon (2017) expriment vivre de la frustration et l'impression que "personne ne se souciait d'eux" lors de leur arrêt du sport. Bien que dans certaines études, les organisations proposent des programmes d'aide, tels que d'apprendre à faire un curriculum vitae ou la possibilité de réaliser des stages, les athlètes jugent les contenus mal choisis et inefficaces (Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). Les joueurs de football trouvent que les contenus sont donnés en accéléré et qu'il est de leur responsabilité de demander l'accès aux services (Gordon, 2017). Une skieuse de l'étude de Struthers (2023) avance qu'un accompagnement psychologique en prévision de l'après-carrière aurait été plus bénéfique que les programmes ou les formations plus techniques.

La nature de l'arrêt du sport : décision volontaire ou involontaire

Deux études quantitatives (DeFreese *et al.*, 2022 ; Holding *et al.* 2020) rapportent qu'une fin de carrière sportive non volontaire impliquerait une transition hors sport plus difficile. Par exemple, un arrêt non volontaire fait référence à une désélection de l'équipe sportive, à une blessure qui met fin à une carrière ou, dans le cas d'athlètes universitaires, la fin d'études qui les constraint à quitter l'équipe. Dans l'étude de DeFresse *et al.* (2022), les symptômes d'anxiété et de dépression

d'anciens joueurs de football de la *NFL* ont été mesurés avec les sous-échelles du PROMIS-29 Profil (National Institutes of Health). On y constate que les footballeurs ayant vécu un arrêt non volontaire présentaient davantage de symptômes dépressifs et d'anxiété des années plus tard que ceux ayant arrêté de leur plein gré. Dans l'étude de Holding et al. (2020), une carrière arrêtée de façon autonome est corrélée avec une meilleure perception de bien-être, concept qui a été évalué avec le *Mood Report* (Emmons et Diener, 1985) et *The five-item Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, et Griffin, 1985). De son côté, l'étude qualitative de Barcza-Renner et al. (2020), amène un constat différent ; l'arrêt involontaire ne serait pas nécessairement corrélé à une transition plus difficile, mais modulé par la perception de l'athlète. Avec un questionnaire en ligne composé de questions semi-structurées, les participants devaient décrire comment ils avaient vécu cette transition. Les trois participants ayant vécu un arrêt abrupt dû à leur condition physique ont décrit leur transition différemment : de façon positive, neutre et négative. Du côté des études qualitatives, les résultats indiquent qu'une fin de carrière involontaire teinterait la retraite d'émotions négatives, tels que le sentiment d'amertume (Gordon, 2017), de frustration (Fairlie et al., 2019 ; Gordon, 2017), de tristesse (Fairlie et al., 2019) et de remise en question de sa valeur (Fairlie et al., 2019).

L'annonce de la retraite ou du retranchement par la fédération

Cette fin involontaire est parfois due à une désélection de l'athlète sur l'équipe. La façon d'annoncer la retraite ou le retranchement de son équipe au sportif par sa fédération sportive est une dimension importante nommée par les athlètes et qui est généralement vécue négativement (Fairlie et al., 2019 ; Gordon, 2017 ; Roberts et al., 2015). Des joueuses de netball mentionnent garder des émotions négatives face à leur processus de désélection encore à ce jour, puisque l'annonce a été faite par téléphone et sans préavis que leur niveau de jeu n'était plus suffisant (Fairlie et al., 2019). Un joueur de cricket raconte vivre la même réalité :

Il n'y a pas eu de communication ... Je vais essayer de ne pas paraître trop amer à ce sujet ... J'ai reçu un SMS disant « nous ne renouvelerons pas votre contrat » ... Cela aurait pu être tellement mieux pour moi si j'avais su. On vous l'arrache en quelque sorte et, en l'espace de cinq minutes, vous passez du statut de joueur de cricket à celui de chômeur. (Traduction libre, Roberts et al., 2015, p.939)

L'adhésion à l'identité athlétique et l'importance de cultiver d'autres intérêts

L'identité athlétique est un concept qui renvoie au degré auquel une personne s'identifie à son rôle d'athlète. L'instrument *Athletic Identity Measurement Scale – AIMS*, évalue ce concept en s'appuyant sur les composantes cognitives, affectives et sociales de la personne (Brewer *et al.*, 1993). En utilisant cet instrument, Giannone et ses collaborateurs (2017) ont examiné l'influence de l'identité athlétique sur les symptômes de dépression et d'anxiété des athlètes universitaires trois mois après l'arrêt de leur sport. Les résultats indiquent qu'une adhésion élevée à l'identité athlétique prédit de façon significative des symptômes d'anxiété une fois à la retraite. De leur côté, Shander et Petrie (2021) rapportent que les athlètes qui ont entretenu des intérêts en dehors de leur sport pendant leur pratique montrent moins de symptômes dépressifs, une fois à la retraite, que ceux qui n'ont pas entretenu d'autres intérêts. Bien que l'étude n'utilise pas le concept d'identité athlétique, se pencher sur le développement d'intérêts autres que son sport pendant sa pratique, laisse supposer qu'un athlète engagé dans d'autres sphères que son sport pourrait entretenir une relation identitaire moins exclusive avec son rôle d'athlète, comparativement à une personne dont les intérêts sont centrés uniquement sur le sport. Une étude menée par Jewett et ses collaborateurs (2018) ayant suivi une athlète universitaire, qui se définissait presque uniquement par son sport et qui avait peu d'autres intérêts, a mis en évidence que cette participante a développé un trouble d'adaptation caractérisé par des humeurs mixtes de dépression et d'anxiété après avoir terminé son parcours scolaire et athlétique (Jewett *et al.*, 2018).

Dans cette lignée, les études qualitatives recensées mettent en exergue la façon dont une identité exclusivement fondée sur le sport influence le bien-être des athlètes au moment de la retraite. Dans certains témoignages, les sportifs qui se décrivaient comme des vedettes mentionnent que la perte de ce statut les a confrontés à une remise en question de leur estime et de leur identité personnelle (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Jewett *et al.*, 2018). Par opposition, ceux qui ont affiché une identité multidimensionnelle et qui occupaient de nouveaux rôles, tels que celui de parent (Gordon, 2017), vivaient mieux leur nouvelle réalité d'athlète retraité (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). Ce serait des sentiments de vide et de manque de sens à leur vie que la majorité

des sportifs vivent au début de leur retraite, jusqu'à ce qu'ils commencent à se redéfinir au-delà de leur sport (Gordon, 2017 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023).

Finalement, l'étude de Cavallerio *et al.* (2017), s'est intéressée aux expériences de retraite d'un groupe de gymnastes en utilisant une approche narrative. En étudiant ces expériences, trois types de narratifs post-carrière ont été identifiés : le narratif « enchevêtré », le narratif « aller de l'avant » et le narratif « faire du sens ». Le narratif « enchevêtré » est marqué par une adaptation plus difficile lors de la retraite, qui est caractérisée par une résistance face à sa nouvelle réalité, peu d'objectifs de vie et des difficultés à voir du positif à sa vie actuelle. C'est un parcours de post-carrière que vivent principalement les gymnastes qui ont du mal à se redéfinir sans leur sport et qui sont nostalgiques du passé, une difficulté qui s'explique probablement par une identité athlétique élevée. Ce parcours de post-carrière est utilisé par Jewett *et al.* (2018) pour décrire leur participante qui a développé un trouble d'adaptation caractérisé par des humeurs mixtes de dépression et d'anxiété à la fin de ses études, moment où elle a été coupée de son sport. Son vécu illustre bien les difficultés mentionnées dans le narratif « enchevêtré ». De leur côté, les gymnastes qui vivent la narrative « faire du sens », font face à un parcours marqué d'ambivalence, mais où la personne est essentiellement axée sur le présent. Elle se sent craintive face à l'imprévisibilité de sa nouvelle réalité, mais n'est pas paralysée par celle-ci. Le parcours qui semble le plus favorable à l'adaptation est celui retrouvé dans le narratif « aller de l'avant » dans lequel l'athlète s'est investi dans d'autres objectifs de vie outre la gymnastique et a développé d'autres identités. Cavallerio et ses collaborateurs (2019) résument ce narratif ainsi : « Je n'étais pas seulement une gymnaste. Je suis plus qu'une ancienne gymnaste. J'ai hâte de voir ce que l'avenir me réserve. » (Traduction libre, Cavallerio *et al.*, 2019, p.537)

L'atteinte ou non de ses objectifs

Les athlètes qui ont atteint leurs objectifs sportifs vivraient un après-carrière plus positif selon les études de Shander et Petrie (2021) et Gordon (2017). Dans l'étude quantitative de Shander et Petrie (2021) qui documente la satisfaction de vie, les symptômes dépressifs et la satisfaction corporelle chez les athlètes universitaires féminines à la retraite, les auteurs indiquent que les

étudiantes qui affichent moins de symptômes dépressifs, selon l'instrument *Patient Health Questionnaire (PHQ-9 ; Kroenke et al., 2001)*, et qui ont une meilleure satisfaction de vie, satisfaction évaluée avec *The five-item Satisfaction with Life Scale (SWLS ; Diener, Emmons, Larsen, et Griffin, 1985)* sont celles qui ont atteint leur objectif sportif. Dans le cadre de cette étude, les athlètes devaient noter, sur une échelle d'un à sept, si elles étaient en accord ou non avec l'énoncé : “*I achieved all of my sporting goals during my career*”. Cette formulation laissait à leur discrétion la définition de leurs objectifs sportifs ainsi que leur propre perception de leur atteinte. Du côté des joueurs de football, la participation à un *Super Bowl* est perçue comme l'objectif ultime à atteindre. Que la victoire leur échappe ou non, la participation à cet événement est imprégnée d'émotions positives qui facilitent la transition vers la retraite, en particulier en procurant un sentiment d'accomplissement professionnel. Deux joueurs n'y ayant pas participé expriment des émotions négatives quant à leur parcours professionnel mentionnant qu'on ne les reconnaît plus et qu'ils sont oubliés (Gordon, 2017). L'étude de Barcza-Renner *et al.* (2020) corrobore que l'atteinte de ses objectifs sportifs aide à l'adaptation à la retraite. En se basant sur les perceptions subjectives recueillies via un questionnaire en ligne composé de questions semi-structurées, les auteurs constatent que tous les athlètes ayant atteint leurs objectifs personnels rapportent une transition réussie. Par exemple, un athlète ayant atteint l'objectif qu'il s'était donné de battre son record personnel en athlétisme chaque année, perçoit sa transition hors sport comme réussie. Toutefois, l'étude s'attarde aussi aux athlètes qui n'ont pas atteint leur objectif sportif ou qui les ont partiellement atteints. Chez ces derniers, la transition n'est pas nécessairement perçue négativement, suggérant qu'une absence d'atteinte de ses objectifs ne signifie pas systématiquement une adaptation difficile.

Discussion

Le présent essai avait comme objectif de déterminer les facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale des athlètes de haut niveau lors de leur retraite sportive indépendamment de leur sport, de leur âge ou de leur structure sportive. Pour ce faire, une recension de 12 articles a été réalisée. Les résultats des études retenues montrent qu'il y a principalement cinq facteurs qui influenceront positivement ou négativement la santé mentale positive des athlètes de haut niveau lors de leur retraite : le soutien social, la planification de la retraite et les programmes d'aide, la nature de l'arrêt du sport, l'adhésion à l'identité athlétique et l'importance de cultiver d'autres intérêts et l'atteinte ou non de ses objectifs.

Le premier facteur qui influence positivement la santé mentale et qui se retrouve dans la majorité des études est le soutien social auquel les athlètes ont accès lors de leur fin de carrière (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Jewett *et al.*, 2018 ; Mannes *et al.*, 2019 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). En effet, comme Taylor et Ogilvie (1994) le suggéraient, les études recensées montrent que les athlètes qui quittent le sport se voient privés de plusieurs ressources et de repères pouvant engendrer un sentiment de solitude (Gordon, 2017 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). D'ailleurs, la revue de littérature de Mannes et ses collaborateurs (2019) soutient que les sportifs qui ont eu moins de support social montrent davantage de symptômes de dépression. Ce résultat fait écho au modèle de Taylor et Ogilvie (1994), qui décrit que l'expérience de la retraite sportive est modulée par les ressources disponibles à l'athlète, dont le soutien social. Taylor et Ogilvie (1994) ont montré que, dans des études antérieures (Mihovilovicm, 1968 ; Reynolds, 1981 ; Werthner et Orlick, 1986), les athlètes ayant reçu un support de leur famille et de leurs amis rencontrent moins de difficultés pendant leur transition. La perte de ses coéquipiers, de ses entraîneurs et de son équipe médicale a un impact sur les émotions des athlètes (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Jewett *et al.*, 2018 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). Tout comme le sentiment subjectif de réussite, un autre facteur qui impacte la santé psychologique post-carrière, il est raisonnable de penser que le soutien social externe à l'organisation sportive est susceptible d'être maintenu pendant et après la carrière sportive chez les individus qui adhèrent moins fortement et uniquement à l'identité d'athlète.

Un deuxième facteur recensé qui a un impact positif sur la santé mentale positive post-carrière est la planification de sa retraite (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; DeFresse *et al.*, 2022 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). Les athlètes qui ont des projets pour l'après-carrière se trouvent à avoir plus de facilité à s'adapter au plan professionnel (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; DeFresse *et al.*, 2022 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). Le modèle de Keyes (2002) sur la santé mentale positive explique qu'une des dimensions de cette santé mentale positive est le bien-être social, qui comprend l'intégration sociale et la contribution sociale. Ainsi, les athlètes qui ont plus de facilité à se trouver un emploi et à s'y adapter s'intègrent socialement et redonnent à la société, accentuant ainsi leur bien-être social, et, par le fait même leur santé mentale positive. De façon inverse, les sportifs qui n'avaient pas de plan d'après-carrière mentionnent se sentir inutiles et ne pas avoir de direction dans leur vie (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; Jewett *et al.*, 2018). Ces résultats illustrent que l'absence de planification peut nuire à la santé mentale positive en compromettant deux composantes du concept : l'intégration sociale et le sentiment de sens à sa vie.

La nature de l'arrêt du sport (décision volontaire ou involontaire) constitue un autre facteur souvent mentionné dans les études (Barcza-Renner *et al.*, 2020 ; DeFresse *et al.*, 2022 ; Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Holding *et al.*, 2020). L'arrêt involontaire est corrélé à une santé mentale moins favorable lors de l'après-carrière. Dans ce contexte, la santé mentale est affectée par la présence de symptômes de dépression et d'anxiété (DeFresse *et al.*, 2022) et des émotions négatives (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017). En comparaison, les athlètes qui ont arrêté leur sport de façon volontaire affichent un niveau de bien-être plus élevé (Holding *et al.*, 2020). Ce constat fait écho aux études portant sur la retraite des individus dans la population générale. Bien que la retraite sportive soit une expérience propre à la population des athlètes élites, elle ressemble à la retraite professionnelle quant à cet aspect spécifique. Une étude américaine de Calvo et ses collaborateurs (2009) a testé l'hypothèse selon laquelle les travailleurs qui prennent une retraite graduelle, en diminuant peu à peu leurs heures de travail jusqu'à un arrêt complet, montreraient un niveau de bonheur plus élevé que ceux qui quittent le marché du travail directement. Cependant, les résultats montrent que ce n'est pas le type de retraite (graduelle ou non) qui a un impact sur le bonheur des gens, mais plutôt s'ils percevaient qu'ils avaient choisi le moment de leur retraite ou s'ils y avaient

été forcés. D'autres études renforcent l'idée que le libre choix face à son départ a un impact favorable sur son bien-être personnel. Une étude longitudinale de 2001 à 2019, de Atalay et Barrett (2022), ayant suivi des employés australiens pendant leur transition vers la retraite, a mis en lumière que la majorité des individus montrent une amélioration significative de leur satisfaction de vie lorsqu'elles prennent leur retraite de façon volontaire. Une étude canadienne de 2019 appuie ce résultat et met en évidence que le fait de choisir le moment de sa fin de carrière a un impact sur le bien-être, qui se manifeste à travers un sentiment de contrôle face à son parcours professionnel (quitter l'emploi ou rester à l'emploi) (Newton *et al.*, 2019). Ces résultats auprès de la population générale sont en cohérence avec ceux de cet essai et mettent en évidence que le fait de disposer du libre choix de mettre fin à son sport ou à sa carrière professionnelle accentue le bien-être psychologique de la personne et que le sentiment de contrôle sur sa situation a un impact positif pour la santé mentale positive. La nature volontaire ou non de l'arrêt de la carrière sportive fait d'ailleurs écho au sentiment de contrôle identifié dans le modèle de la retraite sportive de Taylor et Ogilvie (1994).

La nature de l'arrêt du sport, lorsqu'elle est involontaire, peut être dû à une désélection. La façon dont un athlète apprend que sa carrière est terminée influence la santé mentale. La façon insensible et impersonnelle avec laquelle certains athlètes apprennent leur retranchement ou la fin de leur carrière a un impact néfaste sur leur santé mentale positive, les amenant à vivre des émotions négatives plusieurs années plus tard (Fairlie *et al.*, 2019). Les fédérations sportives devraient revoir leur façon de faire pour prendre en compte la santé psychologique de leurs sportifs lorsqu'elles leur annoncent qu'ils ne les reprendront pas dans l'équipe. Bien que certains services existent (création de curriculum vitae, rencontres psychologiques ponctuelles, stages, etc.), les athlètes mentionnent que ces services ne répondent pas directement à leurs besoins émotionnels et psychologiques. Les athlètes désirent une communication transparente, une meilleure écoute et davantage de reconnaissance de la part de leur équipe ou de leur fédération.

En outre, le facteur absence de plan d'après-carrière peut être lié, au quatrième facteur, soit le degré d'adhésion à l'identité d'athlète. En effet, les écrits suggèrent qu'avoir une identité

athlétique élevée peut miner, au moment de la retraite, la santé mentale, puisque les athlètes montrent davantage de symptômes d'anxiété (Giannone *et al.*, 2017), de dépression (Giannone *et al.*, 2017), sont sujet à développer un trouble d'adaptation (Jewett *et al.*, 2018) et remettent en question leur estime personnelle et leur identité personnelle (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2017 ; Jewett *et al.*, 2018). Les individus qui, par opposition, se perçoivent comme des êtres multidimensionnels qui ont des intérêts divers sont plus susceptibles d'alimenter des projets futurs et maintenir une santé mentale florissante lors de l'après-carrière (Fairlie *et al.*, 2019 ; Gordon, 2018 ; Shander et Petrie, 2021). Ils semblent plus faciles de reconvertis ses plans de carrière ou de s'envisager hors sport si l'identité athlétique est moins élevée.

Un cinquième facteur identifié dans le cadre de cette recension est celui du sentiment subjectif d'avoir atteint ou non ses objectifs de carrière sportive. En effet, le sentiment d'avoir atteint ses objectifs sportifs amène les athlètes à vivre moins de symptômes dépressifs (Shander et Petrie, 2021), à avoir une meilleure satisfaction de vie (Shander et Petrie, 2021) et à vivre un sentiment d'accomplissement face à leur carrière (Gordon, 2017). Une étude souligne que des athlètes qui n'ont pas atteint leurs objectifs sportifs ne vont pas nécessairement qualifier leur transition hors sport comme ayant été difficile, mais que tous ceux qui ont atteint leurs objectifs la qualifieront comme facile (Barcza-Renner *et al.*, 2020). Ainsi, cette interprétation subjective semble modulée à la fois par la personnalité de l'individu et par les critères d'excellence véhiculés par sa discipline sportive. D'une part, des athlètes qui ont des carrières semblables pourraient évaluer tout à fait différemment leur degré de réussite subjectivement fixé. D'autre part, certains critères de réussite extrinsèques, par exemple le fait de participer au Superbowl pour les joueurs de football, lorsqu'ils ne sont pas atteints, impliquent les sentiments d'être non reconnu et oublié que l'on peut traduire par une absence de sens à la vie. Il est plausible de croire que les individus qui adhèrent moins fortement à l'identité d'athlète et qui nourrissent des intérêts externes à leur sport au cours de leur carrière sont susceptibles d'avoir des indicateurs plus diversifiés de leur réussite et, par conséquent, de trouver plus facilement à la retraite, un sens et un but à leur vie, facteur déterminant du concept de santé mentale florissante (Keyes, 2002).

Recommandations pour la pratique psychoéducative

Intervention auprès des athlètes

Cette recension des écrits a permis de brosser un portrait actuel des facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale des athlètes lors de leur après-carrière. Cette recension visait à dégager les facteurs communs aux athlètes confrontés à cette réalité, quel que soit leur sport, leur structure sportive ou leur âge au moment de la retraite. Une meilleure connaissance de ces facteurs permet de porter un regard critique en vue de proposer des pistes d'accompagnement plus adaptées à cette population lors de ce moment charnière de leur vie et ainsi favoriser une santé mentale positive.

Des interventions psychoéducatives pour soutenir les athlètes lors de leur transition hors sport s'avèrent pertinentes. Dû à sa formation, le psychoéducateur a les connaissances nécessaires pour comprendre comment les facteurs individuels et environnementaux peuvent influencer les difficultés d'adaptation. Toutefois, la connaissance des spécificités propres au milieu sportif ou aux caractéristiques individuelles des athlètes est moins répandue. Cette recension constitue ainsi une ressource pertinente et la diversité des articles sélectionnés (sports individuels ou d'équipe, temps à la retraite, pays, sexes) permet de dégager les facteurs communs à l'ensemble des athlètes retraités. Lorsqu'un psychoéducateur accompagne un athlète, il doit toutefois réaliser une analyse complète du potentiel adaptatif de la personne et du potentiel expérientiel de son environnement, chaque personne et contexte sportif présentant ses particularités. Toutefois, les résultats de cette recension peuvent servir de point de départ et fournir des lignes directrices pour une évaluation psychoéducative adaptée à la clientèle athlète. En se fiant aux résultats de cette recension, les interventions doivent avoir comme priorité d'action les thèmes suivants : favoriser le développement d'une identité multidimensionnelle, développer le réseau social ou encore développer les intérêts externes. En lien avec le résultat de l'atteinte des objectifs sportifs, accentuer le sentiment de compétence de la personne et l'amener à voir ses réussites outre un grand titre ou une médaille est une autre priorité d'action qui protégerait la santé mentale positive. Ces exemples d'interventions sont surtout dans le cadre d'un suivi psychoéducatif post-sport lorsque les difficultés d'adaptation ont apparu. Il peut être pertinent de réfléchir à des services à offrir en amont

des difficultés qu'ils vivront et non en réaction. Des suivis psychoéducatifs pendant leur carrière, autant individuels qu'en groupes, seraient des facteurs de protection aux difficultés post-carrière. Encore une fois, les thèmes à explorer avec les athlètes viseraient à favoriser une identité multidimensionnelle, valoriser le maintien de son réseau social, explorer des intérêts externes au sport, les aider à voir leur réussite personnelle pour travailler leur sentiment de compétence et planifier leur après carrière. En plus de tous ces thèmes et ces outils pour la suite de leur vie, les athlètes nomment avoir besoin d'un espace où ils peuvent se sentir écoutés et exprimer leurs émotions (Struthers, 2023). Les services concrets et techniques étant déjà offerts dans certains milieux, une normalisation des émotions qu'ils vivent face à leur fin de carrière est un besoin qui semble important d'être répondu. Ces interventions devraient viser le partage des émotions entre athlètes et la validation des craintes liées à l'après-sport. Tout cela dans un espace de bienveillance et de non-jugement par des professionnels habiletés et enlevé cette tâche aux entraîneurs.

Intervention auprès des organisations

Bien qu'il soit de la responsabilité de l'individu d'aller chercher du soutien s'il perçoit vivre des difficultés d'adaptation à la fin de son sport, une implication plus soutenue des organisations sportives pendant la carrière active, pourrait avoir une portée de plus grande envergure et jouer un rôle préventif important sur la santé mentale de cette population. Certains milieux offrent du soutien et des programmes pour outiller les athlètes, mais les partages des athlètes expriment que les services ne répondent pas bien à leurs besoins : contenus mal choisis et accessibilité difficile. (Gordon, 2017 ; Roberts *et al.*, 2015 ; Struthers, 2023). Ces constats soulèvent l'intérêt de réévaluer les offres existantes afin qu'ils soient plus efficaces et collés à la réalité des athlètes. Le psychoéducateur, étant habilité à faire du rôle-conseil, est bien placé pour accompagner les organisations sportives dans cette réévaluation et les soutenir dans le développement de programmes mieux adaptés aux besoins nommés.

De plus, adopter une approche psychoéducative peut permettre de lire certaines situations et d'y soulever des difficultés rencontrées. Entre autres, les athlètes dénoncent l'approche des fédérations sportives lorsqu'elles annoncent aux athlètes qu'ils ne les reprendront pas dans

l'équipe. Dans ce contexte, une lunette psychoéducative aide à soulever les enjeux en jeu et mieux comprendre les réalités auxquelles font face les entraîneurs ou les fédérations sportives, et qui pourraient freiner l'adoption d'une approche plus sensible au bien-être de l'athlète. Une analyse de leur réalité permettrait de cerner les enjeux propres aux organisations, tels que le rendement de leur équipe au niveau des victoires, mais aussi des finances, qui peut les empêcher d'être présents et investis émotionnellement pour les athlètes qui quittent leur équipe. Une analyse psychoéducative des athlètes et du milieu sportif se montre alors pertinente pour qu'il y ait une adéquation entre les besoins émotifs de l'athlète lorsqu'ils quittent son sport et les contraintes que les entraîneurs ou fédérations ont afin d'offrir une transition plus positive à l'athlète.

Limites possibles

Bien que le choix d'inclure des échantillons mixtes (sexe, sports, temps de retraite), était intentionnel et nécessaire pour dégager les facteurs communs aux athlètes retraités, cette variabilité engendre des limites qui doivent être prises en compte pour la généralisation des résultats. D'abord, la majorité des études ($n = 9$) comportaient des échantillons constitués de femmes ou majoritairement de femmes. Il est à prendre en compte que les hommes sont sous-représentés. Cela peut influencer la façon dont les difficultés post-carrière sont vécues et rapportées, les hommes et les femmes ayant des différences quant à leurs stratégies d'adaptation, la santé mentale se présentant différemment dans ces deux cas. Par ailleurs, la majorité des études ($n = 6$) ont utilisé des entretiens semi-structurés pour recueillir leurs données, ce qui peut induire un biais de désirabilité sociale dans les réponses des athlètes.

Conclusion

Cet essai a recensé 12 articles qui se sont penchés sur les facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale des athlètes de haut niveau lors de leur retraite sportive. Cette recension a dégagé les facteurs communs aux athlètes indépendamment de leur sport, leur structure sportive ou leur âge au moment de la retraite. Il existe une pluralité de facteurs qui influencent comment ce moment de transition est vécu. Les cinq principaux facteurs identifiés dans les études retenues qui sont susceptibles d'atténuer ou d'amplifier des impacts sur la santé mentale des athlètes et d'entraîner un déséquilibre potentiel sont : le soutien social, la planification de la retraite et les programmes d'aide, la nature de l'arrêt du sport, l'adhésion à l'identité athlétique et l'importance de cultiver d'autres intérêts et l'atteinte ou non de ses objectifs. Les constats de cette recension mettent de l'avant l'importance d'un accompagnement qui vise à développer une identité multidimensionnelle, à développer son réseau social ou encore à planifier activement l'après-carrière. De plus, les organisations sportives peuvent aussi favoriser une transition harmonieuse et réduire la détresse associée à la fin de carrière en adoptant des pratiques plus sensibles et adaptées. À la lumière de cette recension, les psychoéducateurs apparaissent comme des professionnels pertinents pour travailler auprès des athlètes retraités. Au-delà de la transition vers l'après-carrière, la population athlète fait face à de nombreux défis adaptatifs pendant leur parcours sportif. De futures recensions pourraient explorer d'autres sujets, tels que l'intégration à une nouvelle équipe ou le changement de son rôle au sein de sa propre équipe. Les possibilités d'action pour les psychoéducateurs sont vastes et invitent à une réflexion approfondie.

Références

- Aston, P., Filippou-Frye, M., Blasey, C., Johannes van Roessel, P., et Rodriguez, C. I. (2020). Self-reported depressive symptoms in active and retired professional hockey players. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(2), 97–106. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1037/cbs0000169>
- Atalay, K., et Barrett, G. Retirement routes and the well-being of retirees. *Empirical Economics*, 63, 2751–2784 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00181-022-02213-9>
- Barcza-Renner, K., Shipherd, A. M., et Basevitch, I. (2020) A Qualitative Examination of Sport Retirement in Former NCAA Division I Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(1), <https://doi.org/10.25035/jade.02.01.01>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., et Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Calvo, E., Haverstick, K., et Sass, S. A. (2009). Gradual Retirement, Sense of Control, and Retirees' Happiness. *Research on Aging*, 31(1), 112-135. <https://doi.org/10.1177/0164027508324704>
- Cavallerio, F., Wadey, R., et Wagstaff, C. R. D. (2017). Adjusting to retirement from sport: narratives of former competitive rhythmic gymnasts. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), 533–545. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1080/2159676X.2017.1335651>
- DeFreese, J. D., Walton, S. R., Kerr, Z. Y., Brett, B. L., Chandran, A., Mannix, R., Campbell, H., Echemendia, R. J., McCrea, M. A., Meehan, W. P., et Guskiewicz, K. M. (2022). Transition-related psychosocial factors and mental health outcomes in former National Football League players: An NFL-LONG study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(3), 169–176. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1123/jsep.2021-0218>
- Fairlie, L., Stanley, M., George, E., Sereda, B., et Mosewich, A. D. (2019). Navigating the shift from netballer to former netballer: the experience of retirement from elite netball in Australia. *Sport in Society*, 23(7), 1100–1118. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1080/17430437.2019.1597856>
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., et Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 598–601. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1177/0020764017724184>

- Gordon, S. S. (2017). *A qualitative inquiry into the lived experiences of retired National Football League players*. [Dissertation]. Nova Southeastern University.
- Gouttebarge, V., Frings-Dresen, M. H. W., et Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1093/occmed/kqu202>
- Gouvernement du Québec. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>
- Holding, A., Fortin, J.-A., Carpentier, J., Hope, N., et Koestner, R. (2020). Letting go of gold: Examining the role of autonomy in elite athletes' disengagement from their athletic careers and well-being in retirement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 88–108. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1123/jcsp.2018-0029>
- International Olympic Committee. (2019). *Tackling mental health in Olympic sport*. <https://www.olympics.com/ioc/news/tackling-mental-health-in-olympic-sport>
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. *PsycBOOKS (EBSCO)*. Basic Books. <https://search.ebscohost.com/direct.asp?db=pzh&jid=%22200620880%22&scope=site>
- Jewett, R., Kerr, G., et Tamminen, K. (2018). University sport retirement and athlete mental health: a narrative analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(3), 416–433. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1506497>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., Ferguson, E. G., Edwards, M. E., et Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 265–294. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- McGraw, S. A., Deubert, C. R., Lynch, H. F., Nozzolillo, A., Taylor, L., et Cohen, I. G. (2018). Life on an emotional roller coaster: NFL players and their family members' perspectives on player mental health. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 404–431. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1123/jcsp.2017-0051>

- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsman. *International Review of Sport Sociology*, 3.73-96.
- Newton, N. J., Chauhan, P. K., Spirling, S. T., et Stewart, A. J. (2019). Level of choice in older women's decisions to retire or continue working and associated well-being. *Journal of Women & Aging*, 31(4), 286–303. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1444947>
- Osaka, N. (2021). Naomi Osaka: 'It's O.K. Not to Be O.K.'. *Time*.
https://time.com/6077128/naomi-osaka-essay-tokyo%20olympics/?utm_source=roundup&campaign=olympics
- Park, A. (2021). Simone Biles' Olympic Team Final Withdrawal Could Help Athletes Put Their Mental Health First. *Time*. <https://time.com/6084499/simone-biles-mental-health-olympics/>
- Pichler, E., Ewers, S., Ajdacic, G. V., Deutschmann, M., Exner, J., Kawohl, W., Seifritz, E., et Claussen, M. C. (2023). Athletes are not at greater risk for death by suicide: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 569–585. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1111/sms.14316>
- Plan de match. (2025). *Ressources de transition*. Repéré le 15 juin 2025 à
<https://mygameplan.ca/fr/ressources/ressources-sur-la-transition>
- Ramsay, G., et Snell, P. (2018). Michael Phelps: 'I'd like to be able to save a life if I can'. *CNN Sports*. <https://www.cnn.com/2018/08/17/sport/michael-phelps-swimming-depression-olympics-spt-intl>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., et Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reynolds, M.J. (1981). The effects of sports retirement on the job satisfaction of the former football player. *Sociology of sport: Perspectives*, 127-137.
- Roberts, C. M., Mullen, R., Evans, L., et Hall, R. (2015). An in-depth appraisal of career termination experiences in professional cricket. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 935–944. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.977936>
- Runacres, A., et Marshall, Z. A. (2024) Prevalence of anxiety and depression in former elite

athletes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open sport & exercise medicine*, 10(4) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001867>

Shander, K., et Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 1–7. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1016/j.psychsport.2021.102045>

Statistique Canada. (2022). *Retraite de la personne de 55 ans ou plus*. https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=247087

Struthers, G. L. (2023). *The lived experiences of sports retirement among elite, action sports athletes*. [Dissertation]. Antioch University Seattle.

Swann, C., Moran, A., et Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>

Taylor, J., et Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/1041320940840646>

Tonge, A. J. (2023). “you get knocked down and you get back up again! It’s the only way!” *Exploring transitions, critical moments, identity and meaning within professional football: A mixed methods approach*. [Thèse]. Liverpool John Moores University.

Werthner, P., et Orlick, T. (1982). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 817, 331-363.

Woods, G., McCabe, T., et Mistry, A. (2022). Mental health difficulties among professional footballers: A narrative review. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*, 1(2), 57–69. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1024/2674-0052/a000010>