

SANTÉ MENTALE DES JEUNES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :

Focus sur Simone Biles, modèle de
résilience et de rétablissement !





LOIC VENANCE | CRÉDITS : AFP VIA GETTY IMAGES



REUTERS - HANNAH MCKAY

On est tombé sur des milliers d'articles qui parlent des tabous (ou pas) de la santé mentale dans le milieu du sport, d'autant plus lorsqu'il s'agit de grandes compétitions comme les Jeux Olympiques. On s'est alors rapidement intéressé à grande gymnaste américaine, **Simone Biles**, qui fait la une des journaux ces derniers jours !

Simone Biles, ce n'est pas seulement une championne internationale qui a raflé 4 médailles aux JO de cette année (dont 3 en or), **c'est aussi un modèle de résilience et de rétablissement pour le monde entier.**

Vivante de nombreuses difficultés durant son enfance, elle a fait preuve d'une force de résilience incroyable.

Avec un entraînement intensif et son talent, elle est considérée comme la meilleure gymnaste américaine de sa génération.

À déjà 14 ans, elle s'entraînait plus de 10h par jour.

On peut le dire, Simone Biles brille dans les gymnases, mais pas seulement !

Elle brille par son courage !

À 20 ans, elle ose se libérer d'un secret, un énorme scandale qui fait exploser le milieu de la gymnastique aux USA. Elle et ses co-équipières sont victimes d'abus de la part du médecin de leur équipe. Elle contribuera grandement à la dénonciation des actes inappropriés de la part de cette figure d'autorité.

Aujourd'hui Simone Biles démontre au monde entier que la santé mentale a toute son importance dans la vie quotidienne mais qu'elle est tout aussi importante que la santé physique, même dans le milieu du sport.

Elle a su prendre les bonnes décisions pour prendre soin d'elle et revient finalement meilleure que jamais dans sa discipline sportive, et avec une amélioration considérable de son bien-être !

Elle n'est pas la seule, petit à petit, les voix des sportifs s'élèvent pour dénoncer les tabous qui entourent la santé mentale !

En 2020, à 23 ans, elle a le courage d'arrêter les JO de Pékin en plein milieu de la compétition en raison de **problèmes de santé mentale** !

Ces derniers l'empêchant d'être aussi optimale qu'auparavant.

Elle est victime de blocages et de désorientation.

Elle arrêtera alors totalement la gymnastique pendant plus d'un an pour **se consacrer à sa santé**

mentale accompagnée de professionnels et revient aujourd'hui au-devant de la scène au plus haut niveau.

Un documentaire récemment paru sur une plateforme de streaming s'intéresse d'ailleurs à tout son parcours de rétablissement et à son retour dans les salles de gymnastiques jusqu'à plusieurs victoires aux JO 2024.

Dans ce dernier, Simone Biles témoigne de son vécu et nous inspire ! Elle dénonce également d'autres problématiques liées à sa médiatisation et partage les techniques qu'elle utilise pour faire face aux inconvénients de la célébrité : les critiques, les messages de haine qu'elle peut recevoir sur les réseaux sociaux, le racisme auquel elle doit faire face et les nombreux reproches qu'elle a reçus quant à son abandon en 2020 pour prendre soin de sa santé mentale.

Sources :

[Le monde \(04.08.2024\)](#), [Le huffington \(07.08.24\)](#), [Le nouvel essor de Simones Biles \(2024\)](#), Netflix, [Nouvelles Héroïnes](#), le podcast : [Simone Biles \(2024\)](#), Youtube, [Simone Biles, modèle de résilience \(2024\)](#) : BFM, [Simone Biles, A Story Of Resilience Over Bias\(2024\)](#) : Forbes, [Simone Biles, un mental d'acier \(2024\)](#) : Libération, Journée mondiale de la santé mentale : [DE SIMONE BILES A MARTIN FOURCADE, LES STARS OLYMPIQUES REVIENNENT SUR L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SON MENTAL \(2023\)](#)