

Voici un **corrigé avec des pistes de réponses** pour l'activité basée sur l'article «*Sport et santé mentale – Le dernier tabou*» par Marc Cassivi :

1. Quels types de risques ont-ils pris ?

- **Risques physiques** : blessures graves (ligament déchiré pour Brassard), chutes, accidents en compétition.
- **Risques psychologiques** : anxiété de performance, pression médiatique, isolement, critiques violentes (ex. suggestion de suicide à Marianne sur Facebook).
- **Risques financiers** : revenus faibles malgré dépenses élevées, incertitude de carrière.
- **Risques sociaux** : exposition publique, jugement sur les réseaux sociaux.

2. Pourquoi les ont-ils acceptés ?

- **Passion pour le sport et le dépassement de soi.**
- **Objectif olympique** : rêve de médaille, reconnaissance nationale.
- **Culture sportive** : « T'as pas mal ! », image de l'athlète invincible.
- **Pression externe** : attentes des fédérations, des médias, du public.

3. Comment les ont-ils gérés ?

- **Préparation mentale** (Marianne à Vancouver, mais peu valorisée à l'époque).
- **Recherche d'outils** : soutien psychologique tardif, Plan de match (COC).
- **Stratégies personnelles** : éviter les réseaux sociaux pendant les compétitions, se concentrer sur soi.
- **Prise de recul** : Brassard a pris sa retraite après avoir perdu le plaisir.

4. Quels impacts sur leur santé mentale ?

- **Anxiété de performance** : peur de décevoir, paralysie sous pression.
- **Perte de plaisir** : Brassard n'appréciait plus les paysages → signe d'épuisement.
- **Dépression et idées suicidaires** (exemple évoqué avec Michael Phelps).
- **Besoin d'aide psychologique** : longtemps perçu comme faiblesse.

5. Étaient-ils toujours calculés ? Pourquoi ?

- **Non, pas toujours** :
 - Pression médiatique et sociale imprévisible.
 - Risques physiques parfois anticipés (entraînement), mais accidents possibles.
- **Oui, en partie** :
 - Préparation technique pour la performance, mais santé mentale négligée.

6. Qu'est-ce que vous retenez de leur témoignage ?

- **Importance de la santé mentale** : aussi essentielle que la préparation physique.
- **Évolution des mentalités** : plus d'ouverture aujourd'hui, mais encore un tabou.
- **Vulnérabilité des athlètes** : derrière l'image de force, il y a des fragilités.
- **Besoin de soutien structuré** : programmes comme Plan de match sont cruciaux.
- **Authenticité et résilience** : Marianne assume ses émotions, Jean-Luc choisit de préserver son bien-être.

Pour la présentation (1-2 min) :

Choisissez un angle fort, par exemple :

- « La santé mentale : le dernier tabou dans le sport de haut niveau ».
- Ou « Derrière la médaille, une réalité méconnue : pression et vulnérabilité ».