

## Accompagnement des sportifs en difficulté psychophysologique : développement de programmes de prévention interdisciplinaires au burnout

Contenu sous forme de paragraphes

Projet labellisé dans le cadre de l'appel à projets "incubation interdisciplinaire"

### Résumé

Le projet ASDP, s'intéresse à la compréhension des facteurs psychologiques mis en jeu lorsque les individus vont devoir gérer des situations à risque pouvant conduire à une altération de la santé (burnout, etc.). L'objectif sera d'investiguer l'influence de déterminants psychologiques (mécanismes de défense) sur les réponses à la fois psychologiques (émotions et processus de stress) et physiologiques (régulation vagale du myocarde principalement). Ceci dans un but de prévention et d'accompagnement des athlètes en difficulté dans l'adoption de stratégies adaptatives. L'enjeu est de mieux comprendre la chaîne de déclenchement des facteurs psychologiques et physiologiques chez cette population vulnérable, conduisant à l'altération de leur santé, et plus précisément des sportifs, placés en situation de difficulté perçue ou objective. A partir de ces déterminants, il s'agira de poser les bases de stratégies interventionnelles de prévention. Ces stratégies, nécessairement interdisciplinaires (psychophysologiques), reposeront sur les connaissances issues des investigations précédentes et de protocoles récemment validés par notre équipe, portant sur le développement des compétences émotionnelles chez l'athlète à visée de performance. L'enjeu du présent projet étant ainsi d'explorer la cohérence de ces déterminants dans le cadre de protocoles interventionnels à visée de santé et d'équilibre psychologique et physiologique du sportif.

### Abstract

The ASDP project is interested in understanding the psychological factors involved when individuals deal with high-risk situations that may lead to an alteration in health (burnout, etc.). The objective will be to investigate the influence of psychological determinants (defence mechanisms) on both psychological (emotions and stress processes) and physiological (mainly vagal regulation of the myocardium) responses. Furthermore, the aim is to prevent and support athletes in difficulty in adopting adaptive strategies. The challenge is to understand better the chain of triggering psychological and physiological factors in this vulnerable population, leading to the alteration of their health, and more precisely, of athletes, placed in a situation of perceived or objective difficulty. Based on these determinants, the aim is to lay the foundations for interventional prevention strategies. These interdisciplinary (psychophysiological) strategies will be based on the knowledge resulting from previous investigations and protocols recently validated by our team concerning the development of emotional skills in athletes aiming for performance. This project aims to explore the coherence of these determinants within the framework of interventional protocols aimed at the athlete's health and psychological and physiological balance.

### Equipe

#### Philippe Vacher

psychologie et physiologie du sport

EA 3875 Cread

#### Guillaume Levillain

Psychologie du Sport et Psychologie Générale

EA 3875 Cread

#### Baptiste Chehere

Physiologie santé et activité physique

ORPHY (EA6324)

#### Sylvain Laborde

Psychophysologie

Autre / étranger

#### Michel Nicolas

Psychologie du Sport

Autre / étranger

#### Oriane Petiot

EPS

EA 4636 VIPS<sup>2</sup>

#### Jérôme Visioli

EPS

EA 4636 VIPS<sup>2</sup>

#### Yves de Roten

Psychologie et Psychothérapie

Autre / étranger

#### Gilles Kermarrec

Psychologie du Sport

EA 3875 Cread

### Publications

2023

Journal articles

titre

[Asynchronous Heart Rate Variability Biofeedback Protocol Effects on Adolescent Athletes' Cognitive Appraisals and Recovery-Stress States](#)

auteur

Philippe Vacher, Quent Merlin, Guillaume Levillain, Laurent Mourot, Guillaume Martinet, Michel Nicolas

article

*Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2023, ([10.3390/jfmk8030094](#))

Accès au texte intégral et bibtex



Axe de recherche

Démocratie, expérimentations et transformations

Responsables

Philippe Vacher

[philippe.vacher@univ-brest.fr](mailto:philippe.vacher@univ-brest.fr)

EA 3875 Cread

Université de Bretagne Occidentale

Discipline(s)

Psychologie du Sport

Psychologie Sociale

Physiologie du stress

Mots clés thématiques

Personnes en difficulté, Prévention, Altération de la santé, Processus de stress, Démarche interventionnelle

Dates du projet

1 janvier 2022 - 31 décembre 2023