

# SMHAT-1

L'outil d'évaluation de la santé mentale dans le sport  
(SMHAT-1) du Comité International Olympique

DEVELOPPÉ PAR LE GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ MENTALE (MHWG) DU CIO



Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_ Numéro ID de l'athlète : \_\_\_\_\_

## FORMULAIRE 1 DE L'ATHLETE

1

Ces questions concernent la façon dont vous vous êtes senti·e au cours des 30 derniers jours. Veuillez encrer la réponse qui correspond le mieux à ce que vous avez ressenti.

	Jamais	Parfois	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1. Il était difficile de rester avec mes partenaires d'entraînement	1	2	3	4	5
2. J'ai trouvé difficile de faire ce que je devais faire	1	2	3	4	5
3. J'étais moins motivé·e	1	2	3	4	5
4. J'étais irritable, en colère ou agressif·ve	1	2	3	4	5
5. Je n'ai pas pu m'empêcher de m'inquiéter à propos de mes blessures ou de mes performances	1	2	3	4	5
6. J'ai trouvé l'entraînement plus stressant	1	2	3	4	5
7. J'ai eu du mal à faire face aux pressions de sélection	1	2	3	4	5
8. Je me suis inquiété·e pour la vie après le sport	1	2	3	4	5
9. J'ai eu besoin de consommer de l'alcool ou d'autres substances pour me détendre	1	2	3	4	5
10. J'ai pris des risques inhabituels en dehors du sport	1	2	3	4	5