

# LES CINQ ÉTAPES DU SOUTIEN AUX ATHLÈTES EN DÉTRESSE

#TROUSSEDUCOACH

PAR JAMIE BISSETT, UNIVERSITÉ DE TORONTO

PUBLIÉ PAR LE CENTRE DE DOCUMENTATION POUR LE SPORT (SIRC) DU CANADA

## LES ATHLÈTES NE SONT PAS IMMUNISÉS

contre la détresse psychologique. En détresse, ils peuvent chercher du soutien auprès de leurs entraîneurs.

Comme entraîneur, suivez ces cinq étapes pour apporter un soutien efficace et immédiat à vos athlètes.

## 5 ÉTAPES DE SUPPORT

### 1 ÉCOUTEZ

l'athlète expliquer la situation. Vous pouvez notamment reformuler ses propos pour montrer que vous êtes attentif.

### 2 RASSUREZ

l'athlète en lui disant que la détresse psychologique touche tout le monde et que ce qu'il vit est normal.

### 3 POSEZ DES QUESTIONS

pour vous assurer de bien comprendre toute la situation.

### 4 ÉVALUEZ

la gravité de la situation pour déterminer si elle peut être gérée à l'interne ou si elle requiert un soutien professionnel. Un tel soutien s'impose dès que l'entraîneur ne se sent pas outillé pour gérer la situation, ou que celle-ci pose un risque immédiat pour l'athlète ou son entourage (ex. : idées suicidaires, maladie mentale grave, dépendance).

### 5 DIRIGEZ

l'athlète vers les ressources de soutien appropriées (ex. : les étudiants-athlètes peuvent être dirigés vers un professionnel de la santé mentale affilié à leur établissement ou leur service des sports).

**RAPPEL :** Soyez patient et adaptez-vous à la situation de votre athlète. Comme pour se remettre d'une blessure, il faut du temps pour se sortir d'une période de détresse!

**VISITEZ [SIRC.CA/ATHLETES-EN-DÉTRESSE](https://sirc.ca/athletes-en-detresse) POUR LIRE L'ARTICLE COMPLET ET POUR TROUVER LES RESSOURCES RECOMMANDÉES.**