



PLAN DE MATCH
GAME PLAN

CAHIER D'EXERCICES POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL DES AMIS ET DE LA FAMILLE

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE AFIN DE POUVOIR SOUTENIR VOTRE
ATHLÈTE OLYMPIQUE / PARALYMPIQUE DE MANIÈRE OPTIMALE !



Adapted from:

CCMHS
CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT



Adapté de :

CCSMS
CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT



Gardez la tête froide

Avant de commencer, prenez un moment pour vous ancrer dans le moment présent.

S'ancrer est une technique de pleine conscience qui permet à l'esprit de prendre du recul face aux émotions déstabilisantes et de se focaliser sur le moment présent. Vous pouvez utiliser des techniques d'ancrage de toute sorte en période d'anxiété, de panique, de frustration ou de détresse. Aujourd'hui, nous vous partageons deux outils pour vous ancrer dans vos propres sensations.

Soyez à l'écoute de vos sens.

5

Remarquer cinq choses que vous pouvez voir

4

Remarquer quatre choses que vous pouvez toucher

3

Remarquer trois choses que vous pouvez entendre

2

Remarquer deux choses que vous pouvez sentir

1

Remarquer une chose que vous pouvez goûter

2. Scan corporel

Mets-toi à l'écoute des sensations dans ton corps. Essaie de le faire avec cette méditation guidée de

<https://www.youtube.com/watch?v=EoPPuSr84qQ>

Dans quelle zone suis-je maintenant?





Feuille d'évaluation de la conscience de soi

Les « zones » représentent des états physiques, émotionnels et psychologiques que nous ressentons à mesure que l'on avance dans la vie. L'on se sent parfois en confort (zone verte), défiés (zone jaune) ou à un point où nous devons nous arrêter, prendre du recul et réévaluer une situation (zone rouge). En général, les gens sont plus aptes à remarquer les signes physiques (ex.: maux d'estomac, mains moites, rythme cardiaque élevé) qui indiquent qu'ils se déplacent dans ces différentes zones au cours de leur journée.

Cependant, nous ne sommes pas aussi habiles à reconnaître et à identifier les comportements, les pensées et les émotions que nous éprouvons lorsque nous nous déplaçons dans nos zones de confort, de défi et d'arrêt dans notre vie quotidienne. Le fait de reconnaître que nous ne nous sentons pas nous-mêmes est une aptitude importante qui peut prévenir la détresse si nous agissons tôt. L'évaluation continue de notre conscience de soi est le pilier d'une bonne hygiène de santé mentale. Pour intervenir lorsque notre santé mentale dégringole, nous devons d'abord savoir en reconnaître les « signaux ».

EXERCICE : Remplissez la fiche ci-dessous afin d'identifier certains comportements, pensées et émotions (signaux) correspondant à vos zones de santé mentale. N'OUBLIEZ PAS : Vos signaux peuvent très bien être différents de ceux des autres, car plusieurs facteurs influencent notre parcours dans la vie.

	ZONE DE CONFORT Observez les « signaux » qui vous permettent de rester dans la zone verte	ZONE DE DÉFI Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone jaune	ZONE D'ARRÊT Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone rouge
IDENTIFIEZ VOS « SIGNAUX »			
Ressemble à Quel est mon comportement? Quelle est ma façon d'interagir avec les autres? De quoi ai-je l'air?	Par exemple : - Je suis en paix - Je suis patient(e) avec les autres - Je suis confiant(e) - Je souris souvent - Je suis reconnaissant(e) d'être en vie	Par exemple : - Les autres me frustrant facilement - Je ne parle pas autant qu'avant - Je passe plus de temps seul(e) - J'ai de la difficulté à me concentrer - J'ai fréquemment besoin de pauses personnelles	Par exemple : - Je m'en prends aux autres - J'ai peur, même si ma sécurité n'est pas menacée - Je m'inquiète constamment - J'ai de la difficulté à effectuer mes tâches quotidiennes - J'ai de la difficulté à dormir
Sonne comme Qu'est-ce que je me dis à moi-même (discours intérieur)? Qu'est-ce que je dis aux autres?			
Se ressent comme Quelles sont les émotions et les sensations que je ressens?			

ACCEPTER

L'acceptation est le processus actif d'embrasser toutes les expériences humaines sans essayer de les contrôler ou les changer. L'acceptation est le processus actif d'embrasser toutes les expériences humaines sans essayer de les contrôler ou les changer.





“Accepter” l’attitude d’acceptation

L’acceptation est le processus actif d’accueil de toute expérience humaine, sans chercher à les contrôler ou s’y opposer (Henriksen et. al, 2019). Lorsqu’on s’entête à garder prise sur une situation qui ne fait pas ou plus partie de notre réalité (p. ex. : nos attentes de préparation pour les Jeux olympiques), cela prend toute la place et on empêche autre chose de se manifester (p. ex. : un entraînement physique ou psychologique adéquat). Ce n’est pas la présence ou l’absence de pensées et d’émotions indésirables qui dicte l’issue de la performance, mais notre capacité d’accepter ces expériences et de demeurer, au niveau de nos comportements et de notre attention, engagé vis-à-vis de la tâche à accomplir (Gardner and Moore, 2007). Lorsque l’on apprend à accepter nos émotions et nos pensées, nous pouvons œuvrer clairement et volontairement vers des actions engagées et guidées par nos valeurs.

Cette feuille de travail vous invite à plonger dans le processus de conscience de soi, d’étiquetage et d’acceptation. Chaque pensée et sensation que vous expérimentez s’accompagne d’une occasion d’ACCEPTER vos pensées et vos émotions, vous permettant ainsi de prendre des décisions productives face à ce qu’il faut FAIRE avec elles.



Identifier vos pensées et vos sensations

D’abord, vous êtes invité à identifier vos **pensées** et vos **sensations**. Lorsque vous êtes en mesure de le faire et de nommer vos pensées, vous commencez à créer une distance entre elles et vous (Hansen & Haberl, 2019). Essayez de noter les pensées et les émotions bénéfiques/productives/positives et celles qui sont nuisibles/contre-productives/négatives à l’aide des formules suivantes.

Je crois que...

Ex. : J’ai l’impression que mon proche va tomber malade à Tokyo.

Ex. : J’ai l’impression de manquer l’expérience olympique de mon proche.

Je ressens...

Ex. : Je ressens de l’anxiété.

Ex. : Je ressens des tensions musculaires.

Ciblez les faits par rapport à votre situation

Ensuite, vous êtes invité à explorer les faits auxquels vous avez accès et qui concernent les événements ou les circonstances qui ont contribué à votre expérience de ces pensées ou de ces sensations. Essayez de noter les faits qui concernent votre situation actuelle à l’aide des formules suivantes.

Fait à propos de ma situation :

Ex. : Quels sont les protocoles du COVID pour les Jeux olympiques ? Ex. : Quelles sont les précautions prises par les organisateurs des Jeux et par Équipe Canada ? (par exemple, tests COVID, dépistage, retour à la maison immédiatement après la compétition)

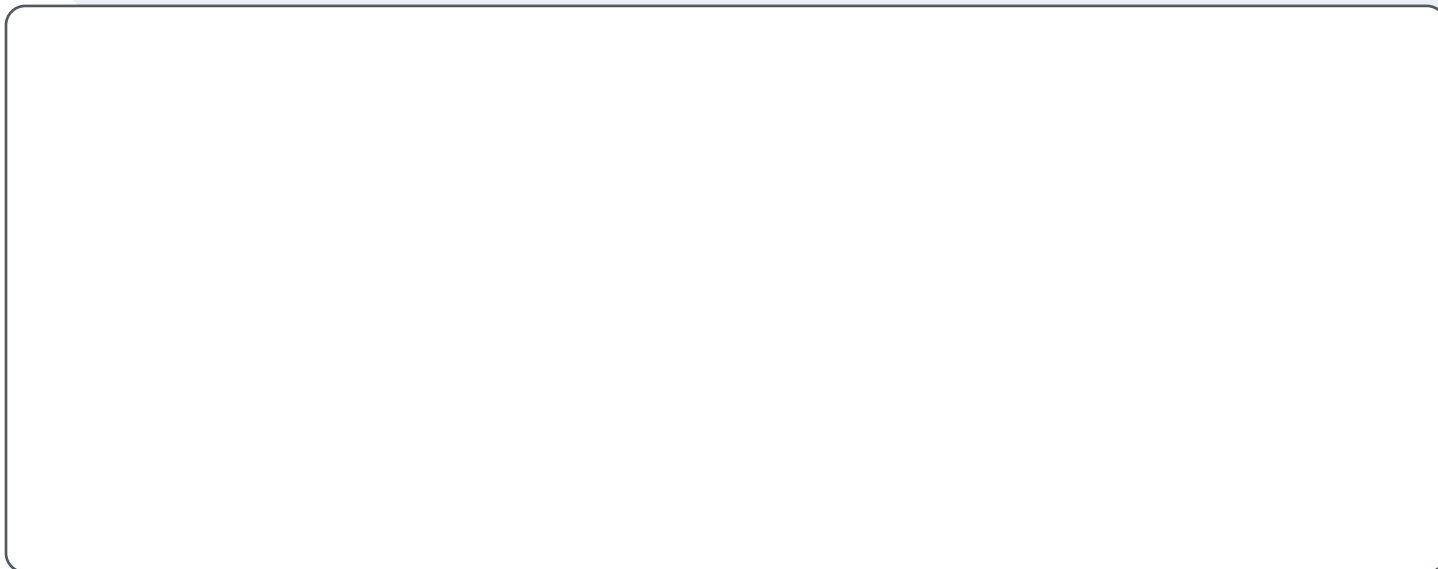
Ce que je sais...

Ex. : Mon proche est vacciné.

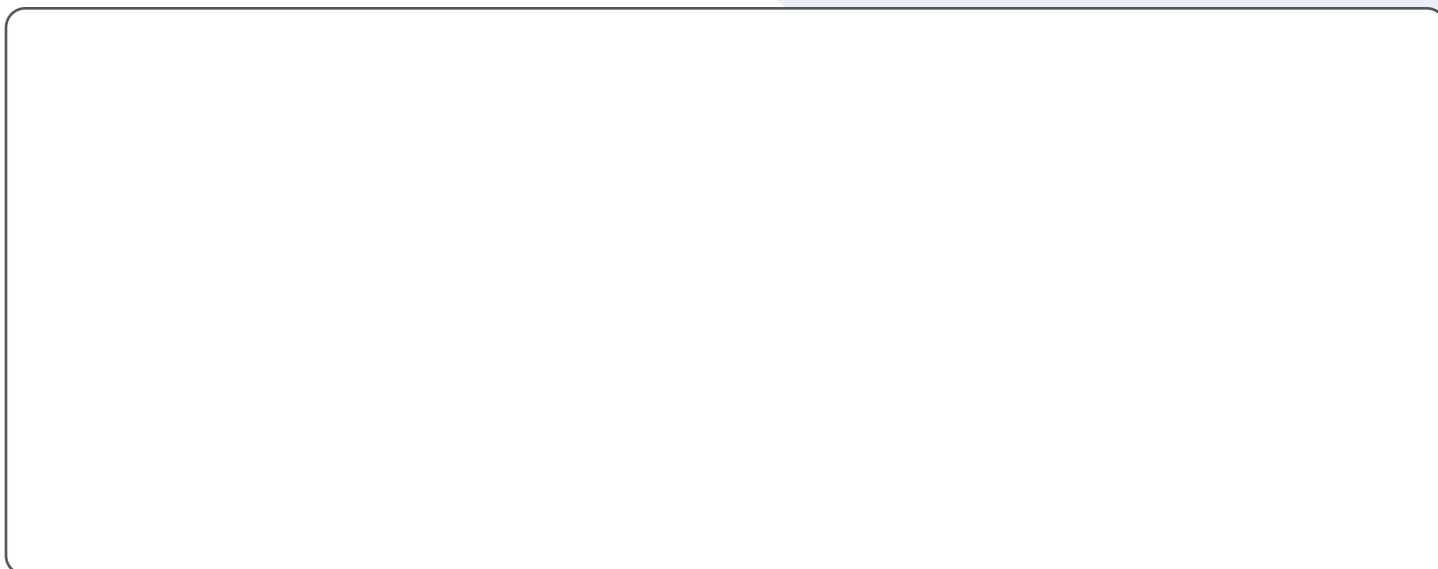
Ex. : Mon proche est bien préparé pour participer aux Jeux.

Ex. : Mon proche bénéficie d’un bon soutien sur place.

Ce qui est en mon contrôle :



Ce qui n'est pas en mon contrôle :



Acceptez toutes vos pensées et vos sensations, car elles sont bel et bien réelles, et elles sont la réponse que votre corps a choisie pour faire face à la situation actuelle. Concentrez-vous principalement sur les éléments qui sont en votre contrôle, laissant ainsi la place et l'énergie mentale pour ce qui est productif.

Prochaines étapes

Choisir de **FAIRE** quelque chose qui est en votre contrôle.

Choisir de vous **CONCENTRER** sur quelque chose qui est en votre contrôle.

Choisir de vous **REMÉMORER** souvent les choses qui sont en votre contrôle.



INTRODUCTION : Cette feuille de travail a été créée par Plan de match et le Centre canadien de la santé mentale et du sport. Être honnête envers soi-même est le premier pas vers la création d'un plan d'autogestion de la santé fiable.

IMPORTANT : Il ne s'agit pas d'un substitut au soutien en santé mentale. Si vous croyez avoir besoin de parler à un professionnel en santé mentale, n'attendez pas.

SECTION A

MA MANIÈRE ACTUELLE DE M'ADAPTER

Examiner vos propres habitudes est un premier pas crucial dans la mise au point de votre plan d'autogestion de votre santé. Comment réagissez-vous généralement face aux aléas de la vie? Êtes-vous en mesure de cerner les moments où vous avez besoin d'une pause?

Lorsqu'on fait face à des obstacles, nous pouvons employer des stratégies d'adaptation positives ou négatives. Vous trouverez des exemples de chacune ci-dessous. *Quelles stratégies employez-vous?*

Autogestion de la santé est l'habitude que l'on a de prendre activement des mesures pour assurer et améliorer notre propre santé et notre bien-être grâce à l'organisation de notre mode de vie et aux choix que l'on fait quotidiennement. Cette pratique va au-delà de nos besoins physiques de base. On doit tenir compte de nos bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, et financier.

STRATÉGIES D'ADAPTATION POSITIVE	STRATÉGIES D'ADAPTATION NÉGATIVES
• Respirer profondément	• Crier/agir avec agressivité
• S'étirer	• S'entraîner davantage
• Méditer	• Se suralimenter/sauter des repas
• Écouter de la musique	• Boire de l'alcool
• Marcher	• Procrastiner
• Lire	• Naviguer sur les médias sociaux
• Prendre un bain	• Éviter la situation/la personne
• Socialiser avec des amis	• Se ronger les ongles
• Faire un loisir	• Prendre de la drogue ou fumer
• Se rendre dans la nature	• S'isoler de ses amis/de sa famille
• Autre : _____	• Autre : _____

La ligne d'aide en santé mentale 24 h/24 h : 1-833-456-4566 | texte : 45645
<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Adapté du Homewood Health (2016) Self Care Starter Kit et du matériel mis au point par la Graduate School of Social Work de l'Université de Houston, Reiser & Butler (N.D.).



Avez-vous besoin d'inspiration pour vos activités d'autogestion de la santé? En voici une courte liste. Lesquelles vous attirent le plus? Y a-t-il des activités que vous aimez faire qui ne figurent pas sur cette liste?

Faire une liste de gratitude

Écouter de la musique

Faire du yoga

Faire une sieste

Voir des amis

Danser, chanter, jouer d'un instrument

Créer de l'art

Méditer

Marcher dans les rues ou en nature

Jouer avec mon animal de compagnie

Cuisiner

Lire/écouter quelque chose de drôle

Poser un geste de bonté au hasard

Respirer profondément

Passer du temps en famille



SECTION B

MES BESOINS EN MATIÈRE D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Nous faisons tous face à des épreuves uniques et les besoins de chacun en matière d'autogestion de la santé le sont tout autant.

Prenez un moment pour tenir compte de vos priorités (*ce à quoi vous aspirez dans le sport et dans la vie*) et de vos besoins dans la vie de tous les jours (besoins quotidiens en matière d'autogestion de la santé), versus vos priorités et vos besoins en cas de crise (besoins urgents en matière d'autogestion de votre santé). N'oubliez pas que l'autogestion de la santé s'étend au-delà de vos besoins physiologiques de bases. Pensez à votre bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et éducatif.

AUTOGESTION DE LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

	CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT :	PRATIQUES À ESSAYER :
<p><u>Esprit</u> (p. ex. : éviter les appareils électroniques, tenir un journal, faire un budget, créer une liste de choses à faire, demander l'aide mentale, faire son lit tous les matins)</p>		
<p><u>Corps</u> (p. ex. : manger des repas santé de manière régulière, avoir une bonne hygiène de som-meil, aller chez le médecin/physiothérapeute régulièrement, s'étirer, faire de l'entraînement transversal, avoir une bonne hydratation)</p>		
<p><u>Émotions</u> (p. ex. : célébrer mes « victoires », faire des affirmations positives, éviter les médias sociaux, reconnaître ses émotions à l'aide d'un journal, faire des activités qui procurent de la joie)</p>		



	CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT :	PRATIQUES À ESSAYER :
<p><u>SOCIAL/HUMEUR</u> (p. ex. : passer du temps en famille, de-mander le soutien de la famille/des amis, entretenir des relations en dehors du sport, faire un suivi régulier auprès d'un coéquipier ou de l'entraîneur)</p>		
<p><u>AU TRAVAIL</u> (Ex.: fixer des limites avec mes collègues, prendre des pauses tout au long de la journée, se réserver du temps pour faire un travail ciblé).</p>		
<p><u>SPORT</u> (Ex.: évaluer mes attentes quant au degré de communication avec mon proche durant les Jeux, soutenir mon proche à distance en le regardant concourir avec ses amis et sa famille à la maison)</p>		



AUTOGESTION DE LA SANTÉ EN ÉTAT D'URGENCE

Lorsque vous faites face à une situation de crise, vous n'aurez sans doute pas le temps de vous créer une stratégie d'adaptation. Prenez le temps de prévoir un plan qui sera prêt lorsque vous en aurez besoin. Remplissez le tableau ci-dessous pour cibler vos besoins uniques en matière d'autogestion de la santé en situation de détresse.

<p>SIGNES PRÉCURSEURS : Quel genre de pensées, d'émotions et de comportements indiquent que vous êtes en détresse?</p>	
---	--

OUTILS D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ	BÉNÉFIQUES (À FAIRE)	NUISIBLE (À NE PAS FAIRE)
<p>Relaxation/rester calme Quelles activités vous aident à relaxer? Quelles activités vous irritent ou vous contrarient?</p>		
<p>Dialogue intérieur Un dialogue intérieur bénéfique : « Je suis capable. »/« Je peux le faire. » Un dialogue nuisible : « Je ne peux pas gérer cette situation. »/« Je mérite ce qui m'arrive. »</p>		
<p>Soutien social Vers qui pouvez-vous vous tourner pour obtenir de l'aide? Y a-t-il des gens que vous devriez éviter en période de détresse?</p>		
<p>Humeur/émotions Quelles activités améliorent votre humeur (p. ex. : écouter le spectacle d'un comédien)? Que devriez-vous éviter de faire lorsque vous avez le moral bas (p. ex. : rester au lit, faire la fête)?</p>		



SECTION C

MON PLAN D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Lorsque vous aurez créé votre plan d'autogestion de votre santé, consultez-le régulièrement. Forgez de bonnes habitudes prend du temps — ajouter l'autogestion de votre santé à votre calendrier au même titre que vous y priorisez les entraînements, les compétitions et le conditionnement physique. Engagez-vous à pratiquer votre routine d'autogestion le plus souvent possible — vous le méritez.

Mon plan quotidien d'autogestion de la santé					
ÉNUMÉREZ LES PRATIQUES À PRÉCONISER POUR CHAQUE CATÉGORIE.					
ESPRIT	CORPS	ÉMOTIONS	SOCIAL/HUMEUR	AU TRAVAIL	SPORT
MES TROIS MEILLEURES STRATÉGIES D'ADAPTATION					
1.		2.		3.	
EN SITUATION DE CRISE					
BÉNÉFIQUE (À FAIRE)			NUISIBLE (À NE PAS FAIRE)		
MA PERSONNE-RESSOURCE :					



REMARQUES



PLAN DE MATCH GAME PLAN

Quartiers généraux à Montréal

500, boul. René-Lévesque Ouest, 2e étage

Montréal, QC Canada H2Z 1W7

Courriel : info@mygameplan.ca

Le Plan de match, fièrement parrainé par Deloitte, a été élaboré en collaboration avec les partenaires sportifs du Comité olympique canadien, du Comité paralympique canadien, de Sport Canada et du Réseau des instituts de sport olympique et paralympique (RISOP). Les intervenants de Plan de match continuent de travailler ensemble pour offrir aux athlètes le soutien et les ressources dont ils ont besoin pour s'épanouir sur le terrain de jeu et à l'extérieur.