

La santé mentale dans le sport

☰ Introduction

☰ Les fondements de la santé mentale

☰ Rôle de l'entraîneur

☰ L'importance de l'autogestion de la santé

☰ Conclusion

RESSOURCES

☰ Outils

☰ Liens

Introduction



Nous vous souhaitons la bienvenue et vous remercions pour votre inscription au module de formation en ligne La santé mentale dans le sport de l'Association canadienne des entraîneurs!

La santé mentale a une incidence sur la qualité de vie et la performance des participants et des entraîneurs. Ce module vous permettra d'acquérir des habiletés qui vous aideront à soutenir les participants que vous entraînez afin d'assurer leur bien-être ainsi que votre propre santé mentale. La formation offerte dans ce module ne fera pas de vous un professionnel compétent en santé mentale, mais elle vous aidera à offrir un soutien approprié aux participants ainsi qu'à les diriger vers les ressources dont ils auraient besoin.

Les notions abordées dans ce module pourraient rendre certaines personnes mal à l'aise, voire leur faire vivre des expériences traumatisantes. À mesure que vous progressez dans le module, ne vous gênez pas pour discuter de vos expériences avec votre famille ou vos amis. De plus, des outils liés à la santé mentale sont accessibles dans les sections Ressources et Liens de ce module.

i Conseil : Tout au long du module, vous verrez des encadrés comme celui-ci qui vous fourniront des explications sur certaines composantes interactives et vous aideront à naviguer dans le programme. Vous trouverez également des instructions sur la navigation au clavier. Sachez qu'elles s'adressent aux personnes qui n'utilisent pas de lecteur d'écran. Si vous utilisez un lecteur d'écran, votre méthode de navigation usuelle devrait convenir.

Dans certaines sections du programme, les barres CONTINUER deviennent cliquables seulement après que vous ayez vu tout le contenu et fait certaines activités. Il est à noter que les barres CONTINUER disparaîtront lorsque vous aurez cliqué sur celles-ci et ne s'afficheront pas de nouveau si vous revenez consulter la matière de ces pages.

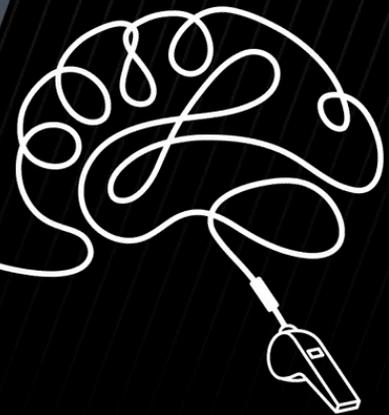
CONTINUER

L'importance de parler de la santé mentale dans le sport

Tout au long du module, des capsules vidéo vous présenteront des personnes qui comprennent et soulignent l'importance de discuter de la santé mentale dans le sport. Cliquez sur la vidéo ci-dessous pour écouter le message de Chantal Petitclerc, médaillée paralympique.

La santé mentale *dans le sport*

Promouvoir le bien-être des
entraîneurs et participants



coach,ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcription de la vidéo

Bonjour à tous et à toutes, ici Chantal Petitclerc, médaillée paralympique et sénatrice. Merci de prendre le temps de compléter ce module sur l'importance de la santé mentale pour vos athlètes et pour vous. Pendant mes vingt années comme membre de l'équipe canadienne, ma relation avec mon entraîneur Peter a été déterminante. Bien sûr, il y a eu son expertise, sa compétence technique, les podiums qu'on a remportés ensemble, mais la force de notre équipe, ça a toujours été notre complicité, le respect, la communication. Comme athlète, pour moi, ça n'a pas toujours été facile sur la piste comme dans la vie, mais je savais que je pouvais toujours compter sur lui. Comme entraîneur, vous avez ce privilège et cette responsabilité de faire une différence, d'avoir un impact majeur, pas juste dans la carrière sportive de quelqu'un, mais dans sa vie. Et pour que cet impact soit le meilleur possible et pour soutenir la santé mentale de vos athlètes, prendre soin de la vôtre est essentiel. Alors merci du temps que vous prenez pour vos athlètes et pour vous.

Le sport est associé à de nombreux bienfaits, dont l'amélioration de la santé mentale et du bien-être. Des données probantes démontrent que faire de l'exercice et de l'activité physique peut améliorer la santé mentale d'une personne tout au long de sa vie (Eime et coll., 2013; Vella et coll., 2019). En tant qu'entraîneurs, vous exercez une grande influence sur la santé mentale des participants.

À propos de ce module



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

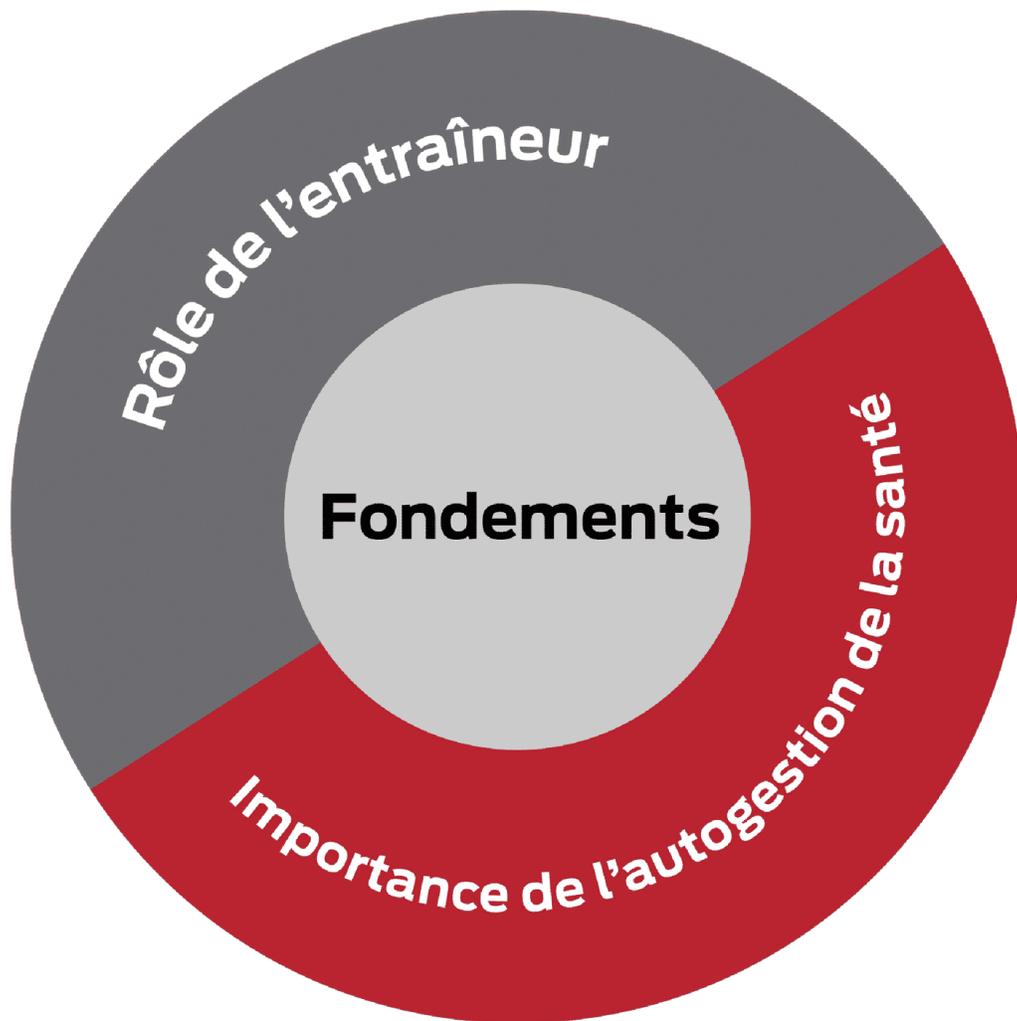
CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) a participé à la création de ce module. Le CCSMS est un organisme de bienfaisance enregistré qui offre son soutien à la santé mentale et aux objectifs de performance des participants sportifs du Canada.

Le présent module traite des sujets suivants :

- les fondements de la santé mentale,
- votre rôle en tant qu'entraîneur et
- l'importance de l'autogestion de la santé.



Section 1

Les fondements de la santé mentale

Ce module traite principalement des fondements de la santé mentale. Cette section vise à définir clairement les termes clés afin de vous aider à employer les formulations appropriées lorsque vous discutez de santé mentale. À la fin de cette section, vous serez en mesure de décrire ce qu'est la santé mentale dans un contexte d'entraînement.

Section 2

Votre rôle en tant qu'entraîneur

Lorsque vous aurez bien maîtrisé les notions de base, il sera temps de vous concentrer sur votre rôle en tant qu'entraîneur. Vous devrez d'abord vous pencher sur les comportements et attitudes que vous pouvez adopter pour favoriser une bonne santé mentale chez les participants. À la fin de cette section, vous serez en mesure de décrire comment votre rôle vous permettra de soutenir la santé mentale dans le sport en étant proactif et en créant des environnements sains.

Section 3

L'importance de l'autogestion de la santé

À mesure que vous progressez dans le module, réfléchissez aux questions suivantes : En quoi ces idées me concernent-elles en tant qu'entraîneur ? Comment s'appliquent-elles aux participants ? La dernière section vous invitera à approfondir le concept d'autogestion de la santé en vous proposant des actions et des stratégies à adopter pour assurer votre propre santé mentale.

En suivant ce module, vous posez une action concrète pour devenir un entraîneur soucieux de la santé mentale des participants.

Ce module de formation dure environ 45 à 60 minutes. Vous pouvez le suivre en plusieurs séances.

À mesure que vous progresserez dans le module, nous vous fournirons des références vers des ressources spécifiques que vous pourrez utiliser afin de soutenir les participants ou toute autre personne. Consultez la section Ressources à la fin du module.

CONTINUER

Les fondements de la santé mentale



Santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être psychologique, émotionnel et social permettant à une personne de ressentir des émotions, de penser et d'agir de sorte à pouvoir jouir de la vie, exploiter son potentiel, faire face aux difficultés du quotidien, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté.

Parmi les signes d'une bonne santé mentale, pensons notamment à l'acceptation de soi, aux relations positives avec d'autres personnes, à l'indépendance, à la croissance personnelle, à la satisfaction générale à l'égard de la vie ainsi qu'à l'intégration au sein de nos collectivités.

Plus loin dans le module, vous apprendrez à reconnaître les signes d'une bonne ou d'une mauvaise santé mentale.

Maladie mentale

La maladie mentale est un problème qui nuit au bon fonctionnement d'une personne (Keyes, 2003). Elle entraîne des changements constants dans les pensées, les comportements et les émotions de la personne, ce qui peut entraîner chez elle un sentiment de détresse et de la difficulté à ressentir des émotions positives, à fonctionner dans son quotidien, à entretenir des relations positives avec les autres et à contribuer concrètement à sa collectivité (Agence de la santé publique du Canada, 2006).

L'augmentation des symptômes de maladie mentale n'entraîne pas nécessairement une détérioration de la santé mentale. Cette observation s'explique par le fait que la santé mentale et la maladie mentale sont des concepts liés, mais distincts.



Les personnes qui vivent avec une **maladie mentale** peuvent néanmoins maintenir une bonne **santé mentale**. À l'inverse, une personne qui ne présente pas de symptômes de maladie mentale peut tout de même avoir une mauvaise santé mentale.

Ainsi, santé mentale et maladie mentale peuvent coexister. Une personne atteinte de maladie mentale peut avoir une bonne santé mentale en prenant des mesures pour assurer son bien-être à l'aide de ses atouts en santé mentale.

Les atouts en santé mentale sont les habiletés et le soutien qui aident à préserver une santé mentale positive et qui peuvent être cultivés.

Les atouts **internes** comprennent les habiletés et pratiques telles que l'autorégulation, le monologue intérieur et la pleine conscience.

Les atouts

externes englobent les réseaux officiels de soutien (thérapeute, psychologue) ainsi que les réseaux non officiels (amis, collègues).

La santé mentale et la maladie mentale interagissent avec la performance mentale pour influencer le fonctionnement général et la performance des participants dans le sport. Pour en savoir plus sur les mécanismes de ces interactions, vous pouvez participer à [l'atelier Habiletés mentales de base PNCE](#).

Dans le contexte de la santé mentale, le bien-être décrit un état de fonctionnement positif. Poursuivons en approfondissant la notion de bien-être.

Bien-être

Le fait d'être heureux et en bonne santé est une manière simple de définir le bien-être, mais pour mieux l'expliquer, nous le diviserons en quatre domaines, soit les domaines physique, psychologique, émotionnel et social (ou encore spirituel ou culturel).

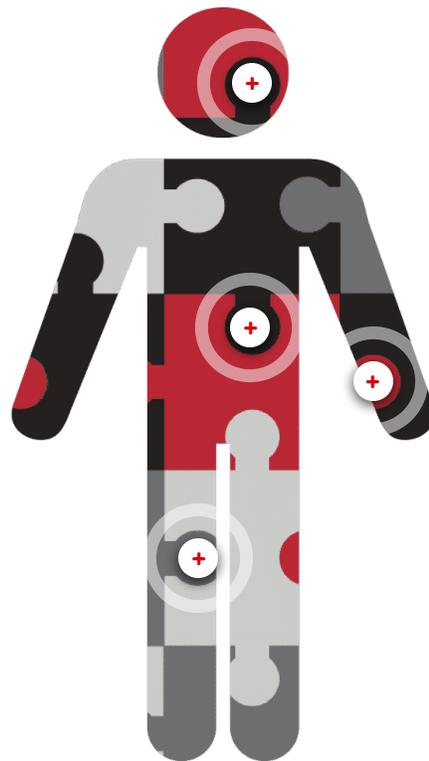


Comité international des Jeux d'hiver de l'Arctique et Société hôte des JHA 2023

i **Conseil :** Cliquez sur les différents boutons du schéma ci-dessous pour en apprendre davantage sur chaque domaine en particulier.

Instructions pour l'utilisation du clavier —

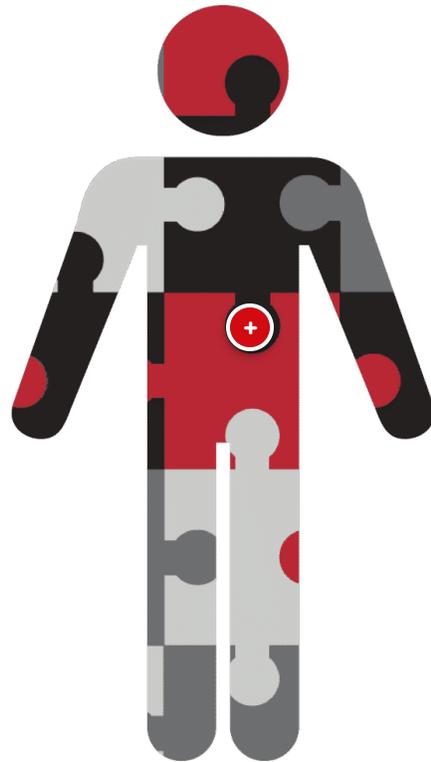
- Utilisez la touche de tabulation puis appuyez sur les touches Maj. + Tab pour passer d'un marqueur fermé à un autre.
- Appuyez sur Entrée ou sur la barre d'espace pour ouvrir un marqueur.
- Les flèches vers le haut ou vers le bas vous permettront de faire défiler le contenu d'un marqueur ouvert.
- Utilisez les flèches gauche et droite pour passer d'un marqueur ouvert à un autre.
- Appuyez sur la touche Échap. pour fermer un marqueur.





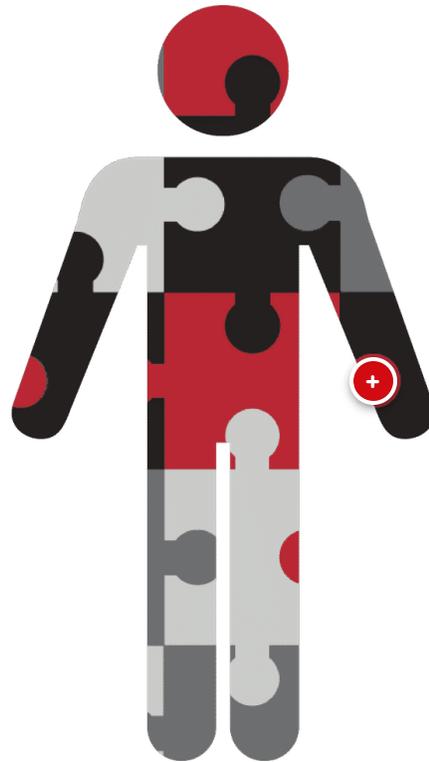
1. Psychologique

Le bien-être psychologique consiste à être en mesure de gérer les facteurs de stress prévisibles et y réagir de manière équilibrée. Ce domaine est étroitement lié à la capacité d'assumer un rôle et des responsabilités dans la collectivité et d'être une personne à laquelle ses pairs peuvent se fier.



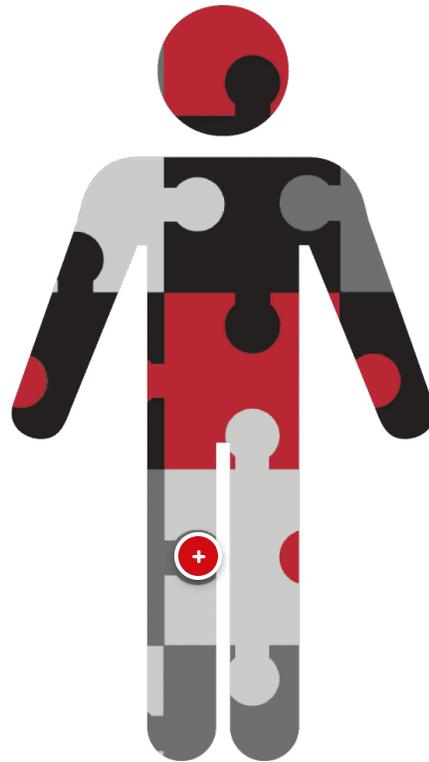
2. Émotionnel

Ce domaine fait référence à la capacité d'apprendre et de grandir par ses expériences. Il repose sur les capacités d'une personne en matière de résilience, de conscience de soi, d'empathie et de motivation. Le bien-être émotionnel est aussi étroitement lié aux sentiments positifs comme la joie, le bonheur, l'espoir ou le contentement.



3. Social, spirituel, culturel

Le bien-être social, spirituel ou culturel est beaucoup moins tangible que les autres domaines, mais tout aussi important. Ce type de bien-être provient de notre capacité à trouver un sens et une raison d'être par les liens que nous ressentons avec les autres, les expériences partagées, l'art, voire la nature. Pour bien des personnes, le bien-être spirituel prend racine dans les croyances sur la façon dont le monde fonctionne.



4. Physique

En tant qu'entraîneurs et participants, le domaine du bien-être physique est probablement celui que vous connaissez le mieux. Il consiste à se sentir physiquement fort, en forme et en santé. Le meilleur moyen d'y parvenir est de faire des choix sains pour favoriser la santé du corps.

CONTINUER



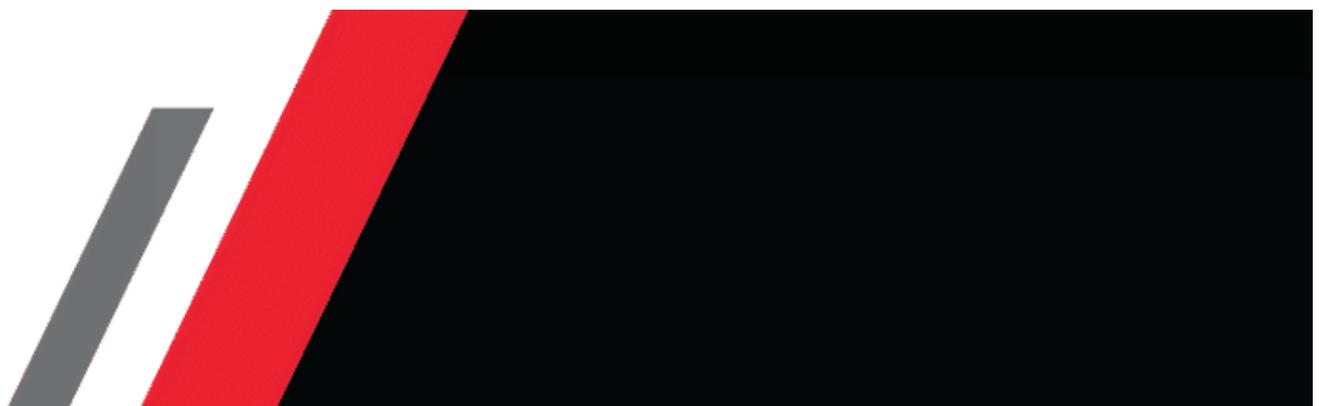
Réflexion

- 1 Prenez un moment pour réfléchir aux éléments de votre vie qui vous rendent plus heureux et en meilleure santé.
- 2 Indiquez un élément lié au bien-être dans chacun des quatre domaines décrits.
- 3 Pour chaque élément, questionnez-vous à savoir :

Comment est-ce que je me sens lorsque cet élément est absent?

Comment puis-je cultiver cet élément de bien-être dans ma vie?

Comprendre votre propre bien-être vous aidera à mieux soutenir la santé mentale des participants. Rappelez-vous de cet exercice, car il vous sera utile pour dresser votre plan d'autogestion de la santé à la fin du module.



Le bien-être pour tous

Afin d'offrir un soutien concret en santé mentale, il est important de comprendre comment les expériences vécues peuvent avoir des conséquences sur le bien-être.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) vous permettra d'examiner vos propres pratiques d'entraînement et d'apprendre comment soutenir le bien-être des participants. Consultez la section Diversité et Inclusion du site Web coach.ca/fr.

Cette collection grandissante de ressources contient des informations sur les entraîneures, la lutte contre le racisme en entraînement, le Programme des entraîneur(e)s autochtones, le travail avec des athlètes et des entraîneurs de la communauté LGBTQ2I+, l'entraînement des athlètes ayant un handicap et bien d'autres sujets.



Santé mentale positive

Maintenant que vous avez compris les concepts de santé mentale, de bien-être et de maladie mentale, il est temps d'aborder les indicateurs physiques, verbaux et émotionnels d'une personne ayant une bonne santé mentale. Il existe de nombreux indicateurs d'une santé

mentale positive (Keyes, 2007). Cliquez sur chacune des cartes-éclair pour découvrir ces indicateurs.

i Conseil : L'activité ci-dessous comprend un ensemble de 7 cartes-éclair. Cliquez sur chacune des cartes-éclair pour en lire le contenu au verso.

Instructions pour l'utilisation du clavier —

- Appuyez sur la touche Tab pour sélectionner l'icône de carte à retourner.
- Appuyez sur Entrée ou sur la barre d'espace pour retourner la carte choisie.
- Appuyez sur les flèches vers le haut et vers le bas pour faire défiler le texte.
- Utilisez la touche Tab pour sélectionner la flèche précédente ou suivante.
- Appuyez sur Entrée ou sur la barre d'espace pour voir le contenu de la carte précédente ou suivante.

Acceptation de soi



Adopte une attitude positive envers soi-même, reconnaît et apprécie la majorité des facettes de sa personne et de sa personnalité

**Croissance
personnelle**



Cherche à relever des défis,
perçoit son propre potentiel,
a l'impression de se
développer continuellement

**Raison
d'être**



Estime que sa vie a un but
et un sens



Entretient ou est en mesure de nouer des relations personnelles chaleureuses et de confiance



Considère que ses activités quotidiennes sont utiles aux autres et à la société et sont valorisées



7 of 7

TIN

Possède un sentiment d'appartenance à une collectivité, de confort au sein de celle-ci

Réflexion

Lorsque j'ai une bonne santé mentale, de quoi ai-je l'air? Comment est-ce que je m'exprime? Comment je me sens?

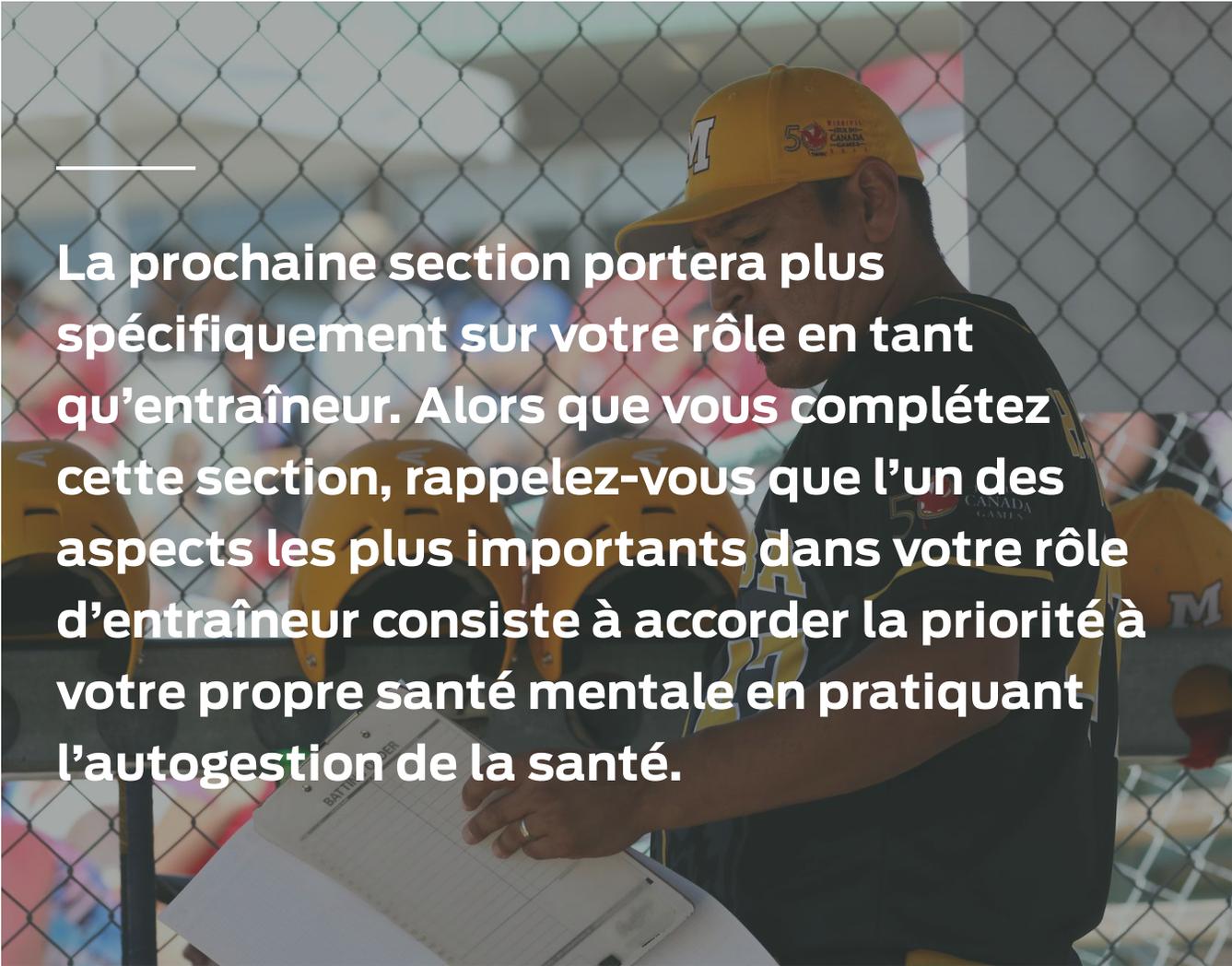
De quoi a l'air un participant ayant une bonne santé mentale?
Comment s'exprime-t-il?

Votre réflexion vous a probablement amené à la conclusion que les indicateurs peuvent **varier**. Bon nombre de facteurs peuvent changer, au fil du temps, l'apparence d'une personne ayant une bonne santé mentale et la façon dont elle s'exprime. En raison des différentes manières dont une personne peut sembler en bonne santé, vous devez définir ce que vous et vos participants considérez **comme normal** afin de pouvoir plus facilement remarquer tout changement dans leur santé mentale. La prochaine section vous invite à apprendre à mieux connaître vos participants afin de vous fixer des points de repère. Ces points de repère vous

permettront de remarquer si un participant éprouve des difficultés ou nécessite davantage de soutien pour préserver sa santé mentale.

CONTINUER

Rôle de l'entraîneur

A photograph of a coach wearing a yellow baseball cap with a '50' logo and a black t-shirt with 'CANADA' and 'BASEBALL' visible. He is looking down at a clipboard in his hands. The background is a chain-link fence and a blurred crowd of spectators.

La prochaine section portera plus spécifiquement sur votre rôle en tant qu'entraîneur. Alors que vous complétez cette section, rappelez-vous que l'un des aspects les plus importants dans votre rôle d'entraîneur consiste à accorder la priorité à votre propre santé mentale en pratiquant l'autogestion de la santé.

Soutien de la santé mentale des participants

Visionnez la vidéo ci-dessous pour savoir comment Paul LaPolice, un entraîneur de football professionnel, favorise la santé mentale de ses athlètes.

La santé mentale *dans le sport*

Promouvoir le bien-être des entraîneurs et participants



coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcription de la vidéo

À notre première rencontre de la journée avec les quarts-arrière, on prend 15 minutes pour parler de la vie. Pas de football, parce que tes joueurs doivent comprendre que tu te soucies de leur personne. Et c'est important d'avoir une relation avec eux. De leur parler d'autres choses que du sport et de savoir ce qui se passe de bien dans leur vie. Tu peux corriger. Tu peux discipliner. Tu peux exiger. Tu peux faire toutes ces choses tout en étant un entraîneur positif. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il faut tirer ses joueurs vers le haut et non vers le bas. Ils doivent te voir comme la personne qui reconnaît leurs qualités et leurs bons coups. Donc, assure-toi d'être un modèle positif et de toujours souligner ce que chacun de tes joueurs fait de bien.



En ce qui a trait au soutien à la santé mentale des participants, l'entraîneur joue un rôle essentiellement proactif :

- Il apprend à bien connaître ses participants afin de pouvoir remarquer tout changement dans leur comportement.
- Il crée un environnement d'entraînement sain, sécuritaire et inclusif.
- Il adopte des comportements d'entraînement positifs.
- Il sait reconnaître les signes de détresse et diriger les participants vers les bonnes ressources au besoin.
- Il prend soin de sa propre santé mentale.



Devoir de diligence

En tant qu'entraîneurs, vous avez un devoir de diligence envers tous les participants. Le **devoir de diligence** se définit comme la norme de diligence minimale à laquelle a droit une personne.

La norme de diligence minimale que l'entraîneur doit aux participants consiste à :

- leur fournir un environnement sain;
- reconnaître leurs signes de détresse;
- les diriger vers les bonnes ressources au besoin.

Toutefois, gardez à l'esprit que votre devoir de diligence comporte des **limites**. Vous n'êtes pas un **professionnel de la santé mentale** et si vos participants ont moins de 18 ans, vous **devez faire part** de toute préoccupation à leurs **parents ou tuteurs**.

Les trois principes de base du Code d'éthique du PNCE sont les suivants :



Leadership et professionnalisme.

Ce principe tient compte du pouvoir et de l'autorité inhérents au rôle de l'entraîneur.



Santé et sécurité

. Ce principe est axé sur la santé et la sécurité des participants sur les plans physique, mental et émotionnel.



Respect et intégrité

. Ce principe est axé sur le respect et l'intégrité auxquels les participants ont droit.

Chacun de ces principes de base correspond à des normes éthiques de comportements attendus en personne ou en ligne des entraîneurs et des RDE du PNCE au Canada, sur le terrain et dans la vie de tous les jours.

Les cartes-éclair ci-dessous présentent 3 normes éthiques de comportement. Pouvez-vous les associer aux principes de base qui leur correspondent? Retournez la carte pour vérifier votre réponse.

Instructions pour l'utilisation du clavier —

- Utilisez la touche de tabulation et appuyez sur les touches Maj. + Tab pour choisir une carte.
- Appuyez ensuite sur Entrée ou la barre d'espace pour la retourner.
- Appuyez sur les flèches vers le haut et vers le bas pour faire défiler le texte.

Norme :

Faire appel à des
spécialistes selon
les besoins

Principe :

Santé et sécurité

Norme :

Créer un
environnement
respectueux et
inclusif

Principe :

Respect et intégrité

Norme :

Maintenir une
approche axée sur
le participant

Principe :

Leadership et
professionnalisme

Téléchargez le Code d'éthique du PNCE pour consulter toutes les normes éthiques de comportement associées à chaque principe.

 **Conseil :** Lorsque vous choisissez l'option PDF, le document sera téléchargé ou ouvert immédiatement dans une nouvelle fenêtre de navigation selon les paramètres de votre navigateur.

Si vous utilisez un appareil mobile, consultez la ressource accessible ici. Utilisez votre navigateur pour la partager vers un appareil qui vous permet d'enregistrer des fichiers.



Code-of-Conduct-and-Ethics-2023-FR.pdf

302.4 KB



CONTINUER

Facteurs qui influencent la santé mentale

Afin de remplir les responsabilités associées à votre rôle, vous devez comprendre les facteurs qui affectent la santé mentale. Dans le domaine du sport, trois facteurs sont à prendre en compte : soit les facteurs **environnementaux**, **propres au sport** et **propres au participant**.



Les **facteurs environnementaux** décrivent le contexte dans lequel vous vivez, travaillez et pratiquez votre sport. Ces facteurs peuvent avoir une incidence sur la santé mentale des participants en faisant appel à leur capacité d'adaptation. Ils comprennent l'environnement physique (espaces, conditions météorologiques, bruit), la vie sociale (relations avec les parents, tuteurs ou amis) et la culture (attentes et pratiques).

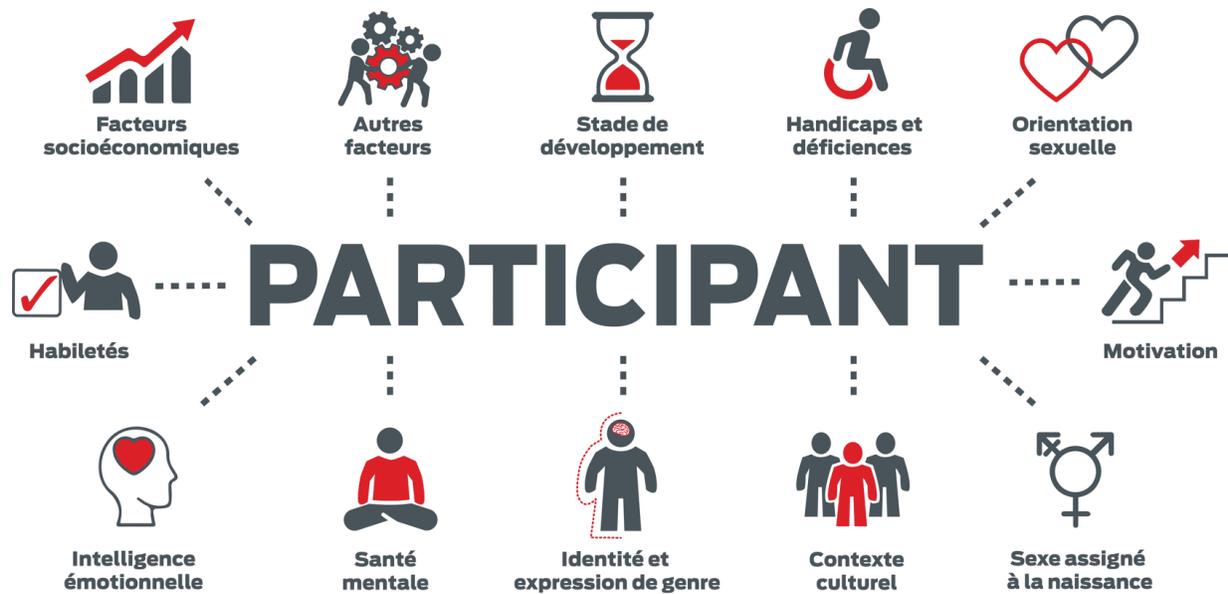
Les facteurs propres au sport sont ceux qui font partie intégrante du sport que vous pratiquez. Pensons notamment à la pression ressentie face à la compétition (victoire ou défaite) ou au respect des exigences relatives aux catégories de poids, deux facteurs qui peuvent affecter la santé mentale.

En plus des facteurs environnementaux et des facteurs propres au sport, chaque participant a **ses propres particularités** qui peuvent jouer sur sa santé mentale. C'est pourquoi il est si important de bien connaître vos participants. La section qui suit examine en détail la manière d'apprendre à connaître vos participants.



Connaître un participant

Apprendre à connaître un participant consiste à découvrir la personne dans son intégralité, dans le sport comme ailleurs. Réfléchissez aux caractéristiques présentées ci-dessous.



Quelle incidence chacune de ces caractéristiques pourrait-elle avoir sur la santé mentale du participant? Quelles sont les interactions entre les caractéristiques présentées ci-dessous?

- Stade de développement
- Déficiences et handicaps
- Orientation sexuelle
- Motivation intrinsèque pour le sport
- Sexe assigné à la naissance
- Héritage culturel
- Identité et expression de genre
- Santé mentale
- Intelligence émotionnelle

- Qualités
- Facteurs socioéconomiques
- Autres caractéristiques

Cette liste de caractéristiques n'est pas exhaustive, mais elle peut être utile pour jauger les participants dans leur intégralité. Apprendre à connaître les participants que vous entraînez vous permettra de mieux déceler tout changement dans leur comportement, leur apparence et leurs interactions avec les autres.

Instructions pour l'utilisation du clavier —

- Utilisez la touche de tabulation et appuyez sur les touches Tab + Maj. pour passer d'une réponse à l'autre.
- Appuyez sur la barre d'espacement pour sélectionner ou désélectionner votre réponse.
- Une fois cette dernière sélectionnée, appuyez sur la touche Tab puis sur Entrée ou la barre d'espacement.
- Pour répondre de nouveau à la question, rendez-vous au bouton Réessayer puis appuyez sur Entrée ou la barre d'espacement.

À la lumière de ces facteurs qui affectent la santé mentale, quels facteurs propres au sport sont susceptibles de faire évoluer un

participant le long du continuum d'une santé mentale optimale à une mauvaise santé mentale? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.

Les relations avec les coéquipiers et les entraîneurs (sentiment d'exclusion)

La pression de gagner

Blessure

Les étapes de transition dans le sport (l'abandon d'une carrière sportive, le passage de la pratique compétitive à récréative)

SUBMIT

CONTINUER

Savoir reconnaître quand une personne éprouve des difficultés



Bien qu'il soit important de connaître les indicateurs d'une santé mentale positive, il est tout aussi essentiel de savoir reconnaître les signes indicateurs qu'un participant éprouve des difficultés afin de lui offrir du soutien.

Souvent, lorsqu'une personne souffre de ce type de problèmes, vous remarquerez des changements dans son comportement, son apparence ou ses interactions avec les autres. Voici quelques exemples :

- Perdre son engouement et devenir apathique et silencieux.
- Se plaindre de problèmes de sommeil ou sembler constamment fatigué.
- Devenir moins amical et plus impatient et aigri.
- Être moins assidu dans sa pratique sportive et rater des séances d'entraînement ou s'y présenter en retard.

- Chercher à attirer davantage l'attention qu'à son habitude.
- Présenter des variations de poids soudaines ou porter moins d'attention à son hygiène personnelle.

Lorsque vous observez ce type de changement de comportement au-delà de deux semaines, il pourrait être temps d'offrir votre aide au participant afin de trouver du soutien additionnel. Faites preuve de bon jugement et n'hésitez pas à chercher vous-même du soutien si vous êtes dans l'incertitude.



Activités d'apprentissage : Apprendre à connaître le participant

L'exercice qui suit vous fera mettre à profit les méthodes que vous avez étudiées pour apprendre à connaître un participant en brossant un portrait de votre environnement, de votre pratique sportive et des participants que vous entraînez. Vous pouvez aussi télécharger le modèle ci-dessous et vous en inspirer pour effectuer cet exercice.



Connaissance du participant.pdf

293.7 KB



1

Utilisez le modèle Connaître un participant ou une page vierge pour dresser le portrait d'un participant ou d'une équipe que vous entraînez.

Si vous choisissez une équipe, tenez compte de chacun des facteurs propres au groupe. Par exemple : « Dans l'ensemble, les membres de cette équipe partagent le même degré de compétences avancées ».

2

Divisez la page comme indiqué dans le PDF.

3

Commencez par décrire dans l'encadré du coin supérieur gauche les facteurs propres à votre environnement qui pourraient avoir une incidence sur la santé mentale des participants.

4

Puis, dans l'encadré du coin supérieur droit, décrivez tous les facteurs propres au sport qui pourraient avoir une incidence sur la santé mentale des participants.

5

Dans l'encadré du coin inférieur gauche, décrivez les facteurs propres aux participants ou à l'équipe qui pourraient avoir une incidence sur la santé mentale des participants.

6

Dans l'encadré final, indiquez les changements que vous pouvez apporter afin d'optimiser ou de réduire au minimum ces facteurs en fonction de leur incidence positive ou négative sur la santé mentale des participants.

Concentrez-vous sur les facteurs que vous pouvez influencer. Par exemple, il vous est impossible de changer le bagage culturel d'un participant, mais vous pourriez influencer d'autres

facteurs tels que son intelligence émotionnelle ou sa motivation personnelle pour le sport.



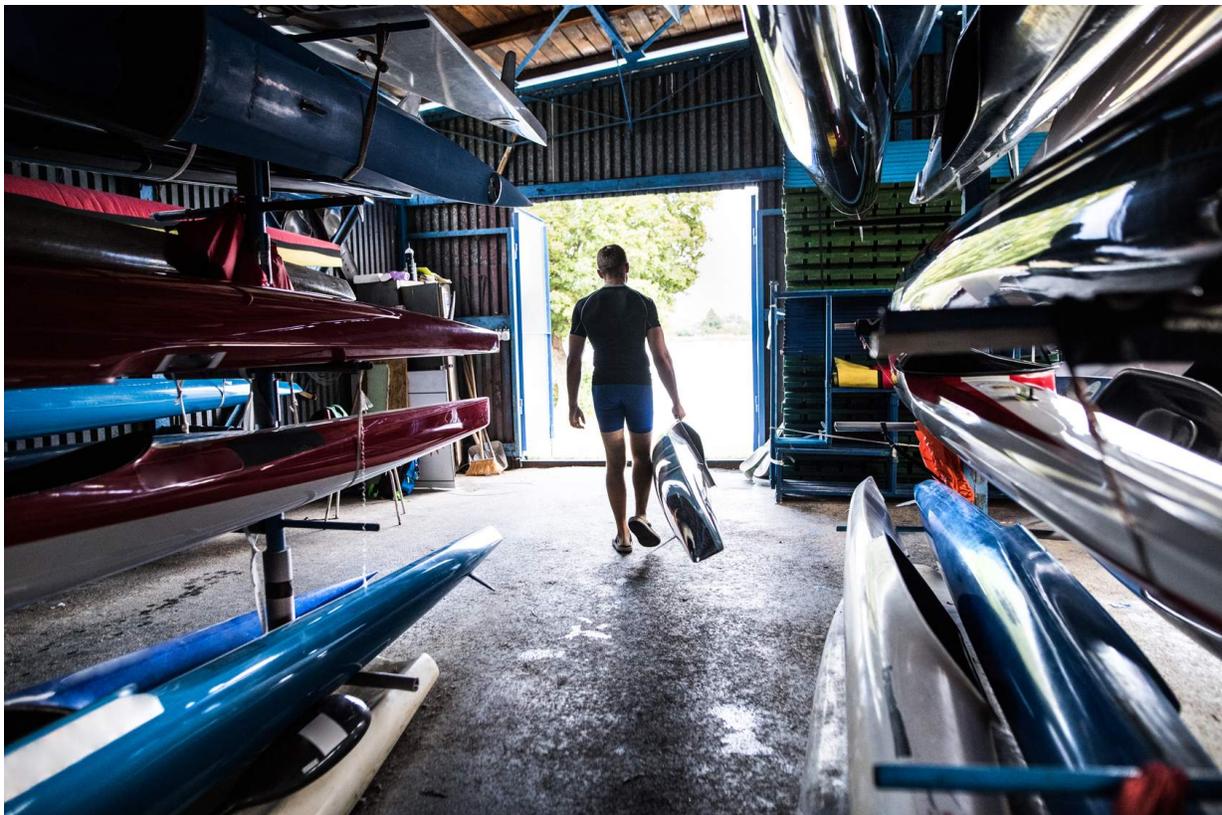
Vous pouvez utiliser cet outil en tout temps pour vous aider à réfléchir aux moyens d'offrir votre soutien à un participant ou une équipe en réduisant au minimum les facteurs qui pourraient porter atteinte à leur santé mentale. Connaître une personne dans son intégralité peut s'avérer très utile pour remarquer des signes de changements dans son état de santé mentale.

Si vous désirez approfondir cet exercice, effectuez-le à nouveau en vous utilisant comme modèle. Parmi vos caractéristiques personnelles, lesquelles sont particulièrement bénéfiques à votre rôle d'entraîneur?

CONTINUER

Créer un environnement d'entraînement sain

Un environnement d'entraînement sain privilégie la sécurité psychologique et la santé mentale de tous les participants. Les participants qui se sentent en sécurité sur le plan psychologique sont plus susceptibles de développer un lien émotionnel et un sentiment d'appartenance et d'inclusion (Gilbert, 2017).



La création d'un environnement sécuritaire est aussi l'affaire des participants, mais dépend tout d'abord de vous. Parmi les ressources dont vous disposez pour l'établir et le maintenir, notons les règles d'équipe, les valeurs fondamentales, les attentes et les routines. La section Ressources contient une ressource qui décrit comment chacun de ces outils contribue à créer un environnement sécuritaire et inclusif, en plus d'expliquer comment en tirer parti, leurs principales caractéristiques et les moyens d'en faire part aux autres. Cliquez sur le document PDF ci-dessous pour le télécharger.



Outils pour un environnement d'entraînement sain.pdf

244.5 KB



Les comportements d'entraînement positifs

En tant qu'entraîneur, c'est vous qui créez une ambiance saine à l'entraînement en adoptant des comportements positifs. Par vos agissements, vous donnez l'exemple aux participants sur le type de comportement que vous attendez d'eux. Cliquez sur la capsule vidéo pour écouter les conseils de l'olympienne Elizabeth Manley.

La santé mentale *dans le sport*

Promouvoir le bien-être des
entraîneurs et participants



coach,ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcription de la vidéo

Bonjour tout le monde. Je m'appelle Elizabeth Manley, je suis médaillée d'argent olympique aux Jeux de Calgary où ma santé et mon bien-être mental ont fait toute la différence. Que peut-on faire comme entraîneur pour aider nos athlètes? Il y a énormément de ressources qui existent aujourd'hui et je tiens à rappeler l'importance d'en tirer profit. Prenez le temps d'écouter vos athlètes et d'être là pour eux. Et si vous ne vous sentez pas compétents, faites appel aux ressources qu'offrent les organismes sportifs. Je n'aurais jamais gagné une médaille olympique si je n'avais pas demandé de l'aide. J'avais peur de le faire. C'est mon entraîneur et ma famille qui m'ont poussée à parler à quelqu'un. Ouvrez ce dialogue. Expliquez à vos athlètes qu'il n'y a rien de mal et qu'ils vont passer à travers et n'ayons pas peur d'aller chercher de l'aide.

Cliquez sur les éléments suivants pour découvrir des comportements d'entraînement positifs qui vous permettront de donner le ton et de soutenir de manière proactive la santé mentale de vos participants.

Adopter un langage approprié —

Établissez un langage commun pour discuter du bien-être. Exprimez-vous de manière appropriée en éliminant certains mots de votre vocabulaire. À titre d'exemple, il est préférable de parler de « courses-navettes » que de « courses suicides ». Réfléchissez aux mots que vous employez et à la façon dont vous pouvez éviter de participer à la stigmatisation.

Prêcher par l'exemple —

Prêchez par l'exemple en étant ouvert à propos de vos états d'âme. Parlez de la manière dont vous prenez soin de vous-même et des pratiques que vous avez adoptées, par exemple des techniques de respiration et de relaxation (consultez la section Ressources), ou encore en effectuant des bilans après les séances d'entraînement.

Effectuer des vérifications —

Vérifiez l'état de santé mentale des participants en les questionnant sur leur état d'esprit ou sur leur journée. Il est essentiel de normaliser les discussions sur la santé mentale afin de créer un environnement sain et de combattre la stigmatisation.

Diriger vers les bonnes ressources —

Dirigez les participants vers les ressources appropriées lorsque nécessaire, y compris pour les aider à obtenir des renseignements, afin que le partage de ressources en santé mentale devienne chose courante.

Promouvoir l'autonomie

Le soutien à l'autonomie consiste à expliquer vos décisions aux participants (plutôt qu'exiger l'obéissance aveugle), les inclure dans les exercices pour déterminer les objectifs, leur donner le choix entre certains exercices et demander leur avis sur certaines décisions s'il y a lieu.

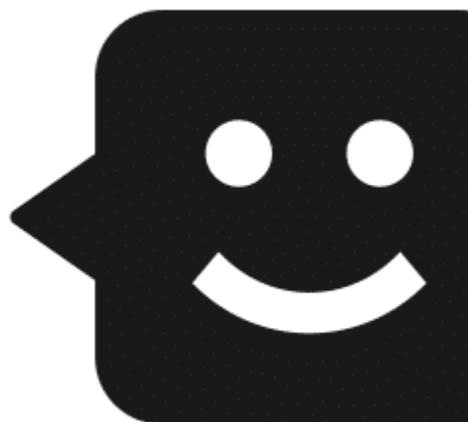
Éléments visuels

Affichez dans l'environnement d'entraînement des éléments visuels qui démontrent votre soutien à la santé mentale. Par exemple, posez des affiches comportant le numéro de Jeunesse, J'écoute (consultez la section Ressources pour télécharger des outils).

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



Prendre position contre les comportements négatifs

Prendre position contre les comportements négatifs est l'un des meilleurs comportements positifs à adopter. Cette stratégie consiste à lutter activement contre les comportements suivants : l'intimidation, la stigmatisation et les micro-agressions.

L'intimidation est le fait de blesser, d'effrayer ou d'ignorer une personne pour l'intimider, l'humilier ou l'isoler. Certains comportements d'intimidation constituent des actes criminels (p. ex., les menaces, la fraude d'identité).

La stigmatisation est le fait de maltraiter une personne par simple crainte ou incompréhension.

Les **micro-agressions** sont des remarques, questions et comportements d'apparence anodins qui renforcent la discrimination fondée sur des stéréotypes et causent du tort, indépendamment des intentions.

L'Association canadienne des entraîneurs regorge d'occasions d'en apprendre davantage sur les comportements d'entraînement positifs et le développement de relations saines. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez la page [Intervenir au-delà du sport](#) sur le site Web.coach.ca/fr. Ce lien s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre.

COACH.CA/FR

CONTINUER



Pause-santé



Vous avez déjà terminé une grande partie du module! Accordez-vous quelques instants pour vous reposer et pratiquer un exercice de respiration.

Exercice de respiration

- 1 Dans l'image ci-dessous, regardez d'abord le sifflet. Inspirez profondément en suivant des yeux la ligne rouge, ce qui devrait prendre 4 secondes.
- 2 Lorsque la ligne s'assombrit, retenez votre souffle en parcourant la section noire pendant 4 autres secondes.
- 3 Expirez en parcourant le reste de la ligne orange pendant 4 secondes.
- 4 Répétez 3 à 5 fois.

Il a été déterminé que les exercices de respiration (ou de **respiration contrôlée**) aident à diminuer le stress et à nous recentrer grâce à la relaxation. Le fait de prendre un moment pour relaxer et réfléchir peut aider à améliorer notre bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et culturel.



Téléchargez l'exercice de respiration en cliquant sur le lien ci-dessous.

 **Exercice de respiration.pdf**
299.6 KB 

Bande audio de l'exercice de respiration

i Conseil : Lorsque vous êtes prêt, faites jouer la bande audio en dessous des instructions. Vous entendrez d'abord le son d'un sifflet pour vous indiquer que l'exercice commence. Si vous naviguez dans le module avec votre clavier, appuyez sur Entrée ou la barre d'espace pour faire jouer ou arrêter la bande audio.

- 1 Inspirez lentement pendant 4 secondes.
- 2 Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
- 3 Expirez lentement pendant 4 secondes.
- 4 Vous pouvez répéter l'exercice autant de fois que vous le désirez.

▶ ● ————— 00:12

CONTINUER



Activités d'apprentissage : Mise en situation

Prenons quelques minutes pour étudier quelques exemples de comportements d'entraînement positifs, ainsi que les manières dont vous pouvez intégrer l'écoute à votre pratique et diriger vos participants vers les ressources appropriées.

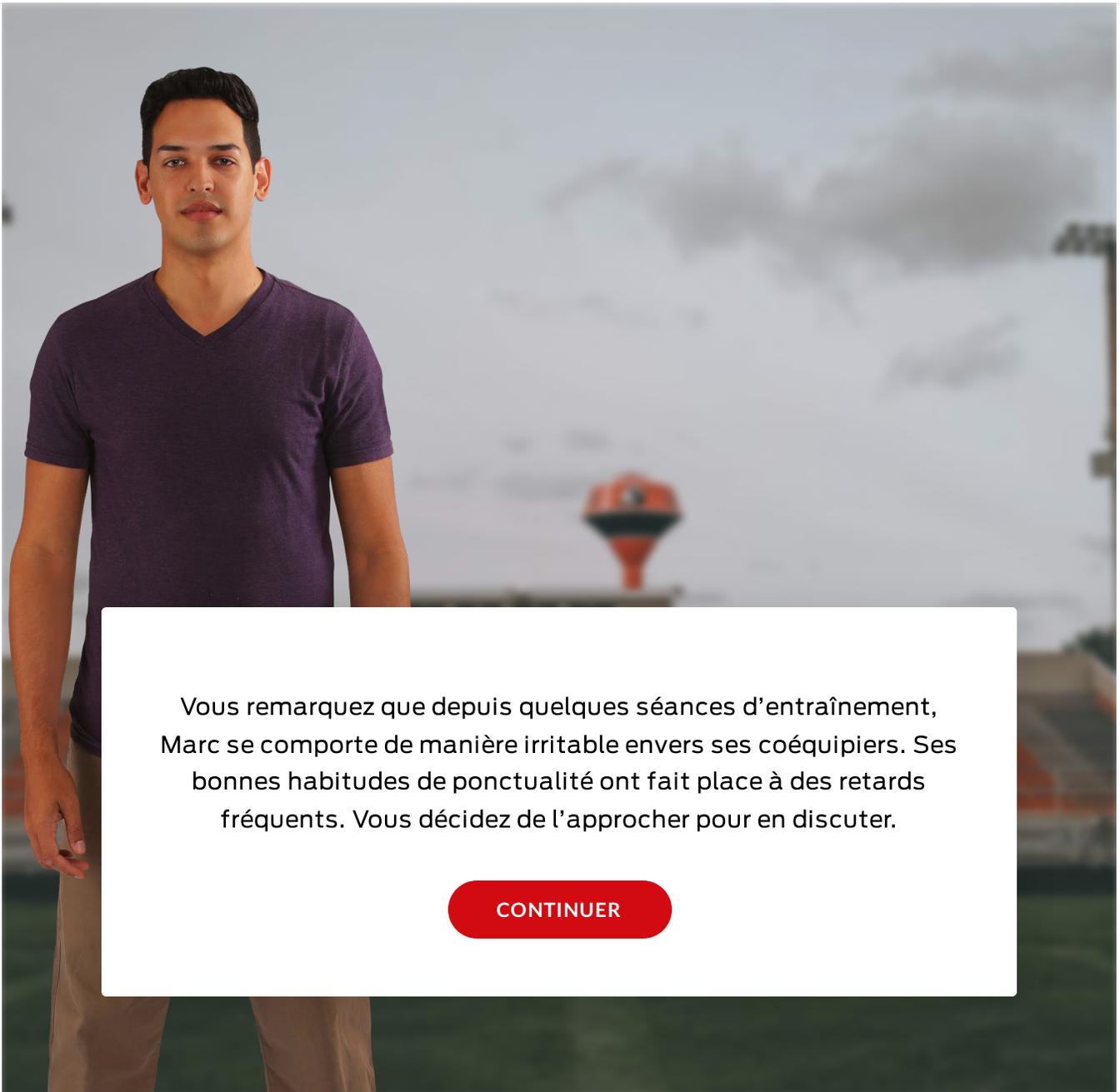
i Conseil : Dans cette mise en situation, vous êtes un entraîneur qui prend des nouvelles d'un participant qui a pris une pause de l'entraînement. Au fur et à mesure que vous progressez dans la mise en situation, vous recevrez des commentaires sur les choix que vous faites pour interagir avec le participant.

Pour commencer, cliquez sur le bouton CONTINUER. Prenez connaissance du discours de Marc, puis sélectionnez la réponse appropriée en cliquant sur les bulles de dialogue ci-dessous.

Instructions pour l'utilisation du clavier

- Pour les textes, appuyez sur la touche Tab pour sélectionner la barre Continuer ou Réessayer, puis appuyez sur la barre d'espace ou sur Entrée.

- Pour les dialogues, utilisez la touche Tab pour sélectionner une réponse ainsi que les barres Continuer ou Réessayer, puis appuyez sur Entrée ou sur la barre d'espace.



Vous remarquez que depuis quelques séances d'entraînement, Marc se comporte de manière irritable envers ses coéquipiers. Ses bonnes habitudes de ponctualité ont fait place à des retards fréquents. Vous décidez de l'approcher pour en discuter.

CONTINUER

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



Qu'est-ce qui se passe, Coach?

1

Dis-moi Marc, pourrais-tu me donner quelques minutes de ton temps et venir à la table avec le reste de l'équipe?

2

Hey Marc, voudrais-tu venir prendre une marche autour du terrain pour discuter quelques minutes?

3

Marc, pourrais-tu venir discuter avec moi dans mon bureau quelques minutes?

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

Réessayez

Il serait préférable de choisir un endroit confortable avec un peu d'intimité (tout en respectant la règle de deux).

CONTINUER

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

Réessayez

Bien que cette option offre un cadre plus intime, elle est inappropriée parce qu'elle ne respecte pas la règle de deux.

CONTINUER

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

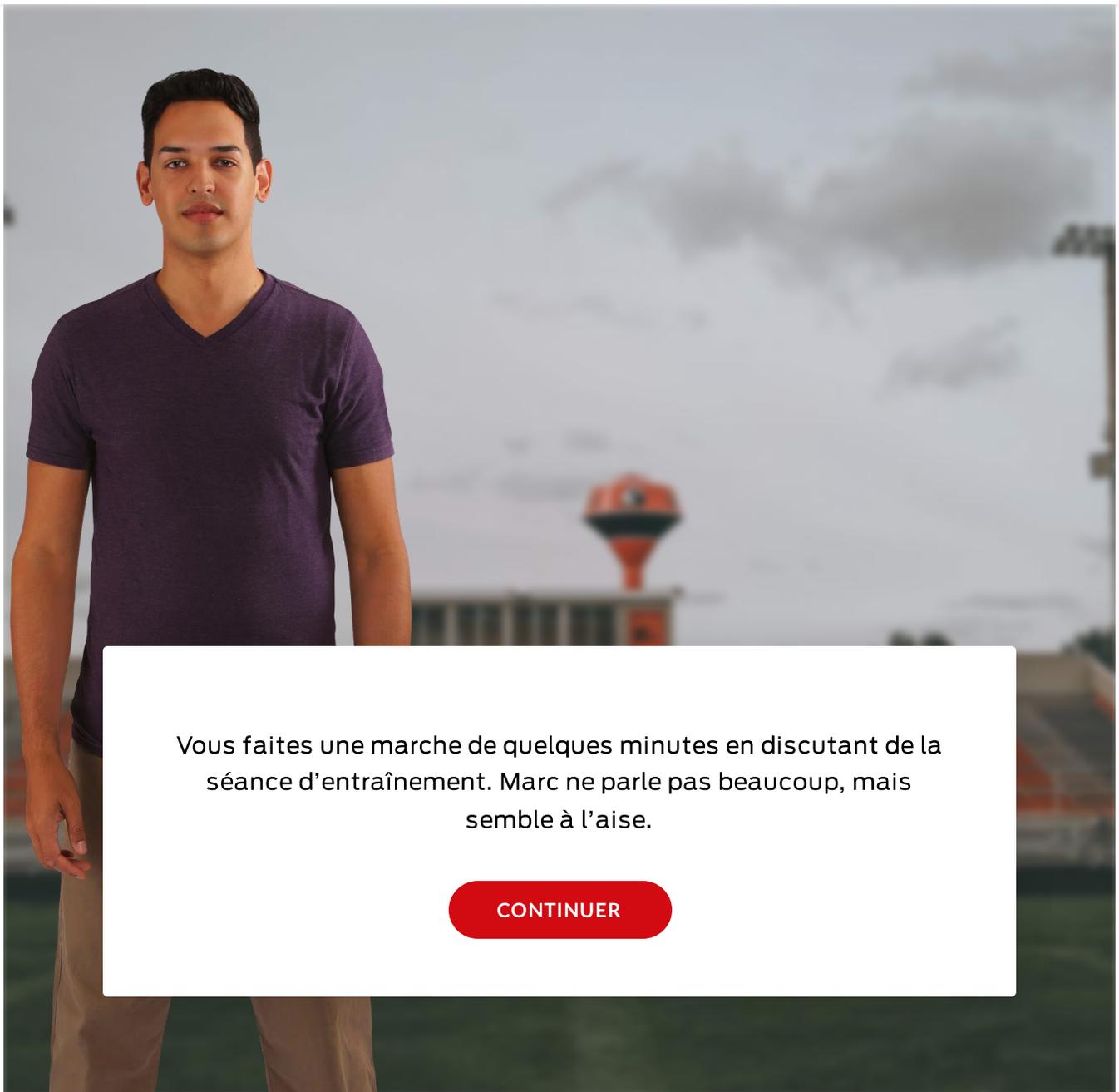
Beau travail!

Il s'agit d'une bonne option. Vous aurez un peu d'intimité tout en respectant la règle de deux, de sorte que Marc et vous demeurerez dans le champ de vision des autres.

CONTINUER

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



Vous faites une marche de quelques minutes en discutant de la séance d'entraînement. Marc ne parle pas beaucoup, mais semble à l'aise.

CONTINUER

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



De quoi voulais-tu me parler? J'aimerais retourner dîner.

1

Honnêtement? Tu t'es souvent présenté en retard à l'entraînement ces derniers temps, c'est un manque de respect pour les autres. Que se passe-t-il?

2

Tu sembles vivre des moments difficiles. Je m'inquiète pour toi. Est-ce que quelque chose a changé?

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

Réessayez

Cette approche est agressive et porte un jugement sur les épreuves que Marc traverse plutôt que de lui démontrer de l'empathie.

CONTINUER

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

Beau travail!

Vous avez bien réussi à faire part de vos inquiétudes à Marc sans porter de jugement. Vous avez su démontrer que vous vous souciez de son bien-être.

CONTINUER

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



Je comprends ton inquiétude, Coach, mais c'est à moi de m'en sortir. C'est quoi le problème?

1

C'est très sévère. J'ai cru remarquer que tu as un peu la mèche courte dernièrement et que tu te présentes en retard à l'occasion. Est-ce qu'il se passe quelque chose dans ta vie?

2

Tu mets l'équipe dans de beaux draps. As-tu conscience qu'on doit tous travailler encore plus fort quand tu n'es pas là? Je vais te dire ma façon de penser...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

Réessayez

Blâmer Marc de la sorte ne lui donne pas trop envie de s'ouvrir.
Vous devriez être à son écoute plutôt que de lui faire un sermon.

CONTINUER

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

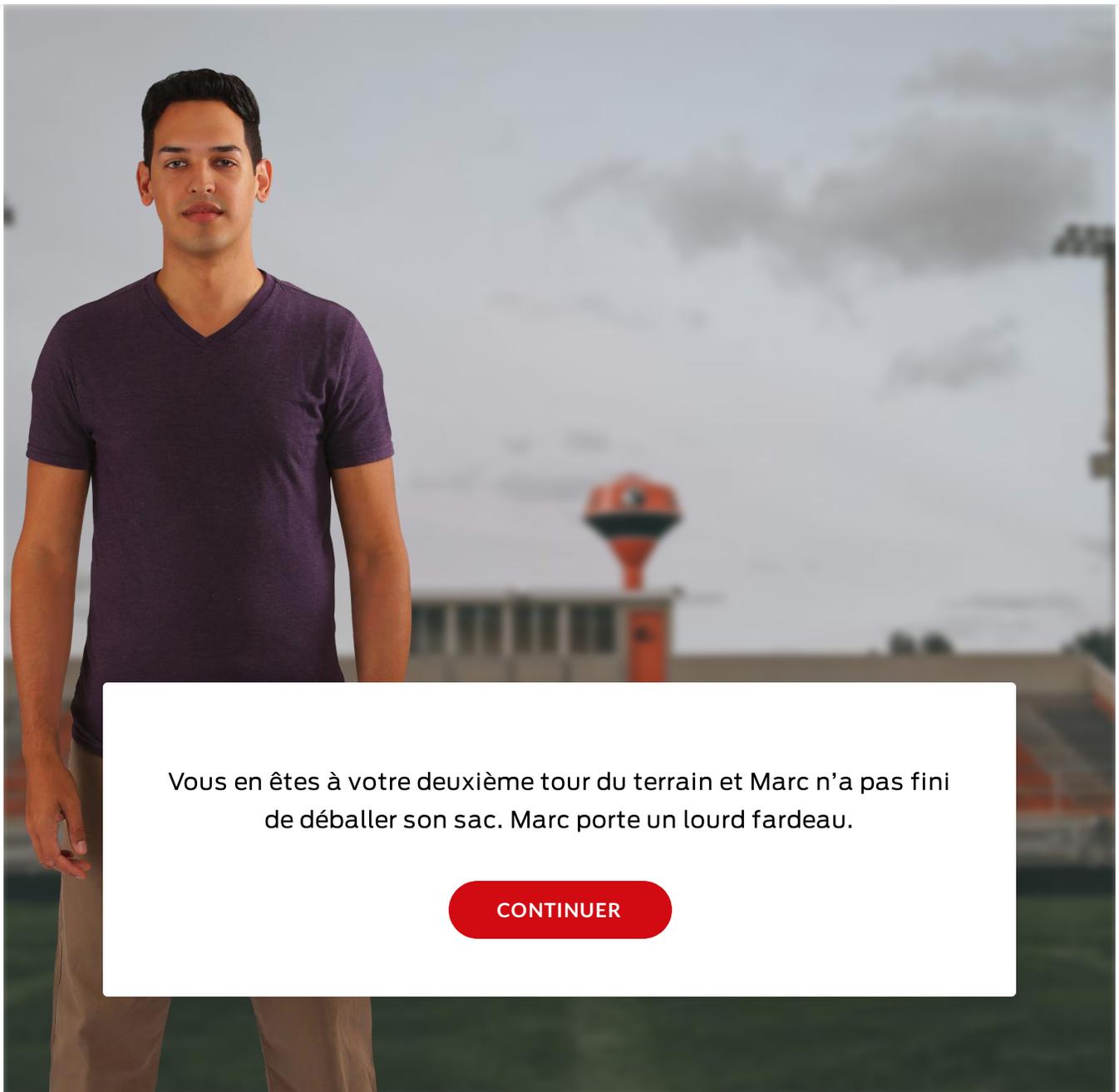
Beau travail!

C'est une bonne chose de lui faire part de vos observations.
Maintenant, il est temps d'être à l'écoute.

CONTINUER

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



Vous en êtes à votre deuxième tour du terrain et Marc n'a pas fini de déballer son sac. Marc porte un lourd fardeau.

CONTINUER

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



J'hésite Coach, j'en ai déjà dit beaucoup et je n'ai pas envie d'être un fardeau.

1

C'est vrai. J'ignore pourquoi tu essaies de me faire porter une part de tes problèmes. Je ne peux rien faire pour toi.

2

Ça ne doit pas être facile de s'ouvrir comme ça. Merci de m'accorder ta confiance.

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

Beau travail!

Remercier Marc de sa confiance est un bon pas pour nouer une bonne relation.

CONTINUER

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

Réessayez

Blâmer Marc ne l'aidera en rien, et vous n'avez pas la responsabilité de régler ses problèmes.

CONTINUER

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



Qu'est-ce que je devrais faire? J'ai besoin d'aide là... Je n'y arriverai pas par moi-même.

1

Arrête de faire l'enfant. Si tu veux continuer tes études, il va falloir que tu apprennes à régler tes problèmes par toi-même.

2

Tes notes et ton travail sont tes responsabilités, je ne peux pas m'en charger pour toi. Je pourrais t'aider à trouver des ressources...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

Réessayez

Prendre Marc à part des autres et lui parler avec condescendance ne l'aidera en rien.

CONTINUER

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

Beau travail!

Il est important de définir clairement vos limites tout en aidant Marc à trouver le soutien dont il a besoin.

CONTINUER

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



J'ai l'impression qu'un poids a été enlevé de sur mes épaules. Merci d'avoir pris du temps sur ton heure de dîner pour t'assurer que je vais bien.

1

Pas de problème. Ça m'a fait plaisir de te parler. On s'en reparle dans quelques semaines pour voir comment la situation évolue?

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

Bien joué!

Ce type de comportement démontre à Marc que vous êtes présent et vous souciez de son bien-être.

RECOMMENCER



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

CONTINUER

La mise en situation de Marc vous a donné quelques astuces pour être à l'écoute dans les discussions sur la santé mentale, notamment les suivantes :

- Choisir d'en discuter dans un endroit confortable qui offre une certaine intimité tout en respectant la règle de deux.
- Mettre l'accent sur vos inquiétudes par rapport au bien-être du participant.
- Faire part des changements que vous avez observés sans jugement et écouter plus que vous parlez.
- Remercier le participant de se confier à vous.
- Faire preuve de transparence quant à vos limites et aux prochaines mesures à prendre.
- Diriger le participant vers les ressources appropriées.
- Continuer de vérifier l'état du participant sur une base régulière.

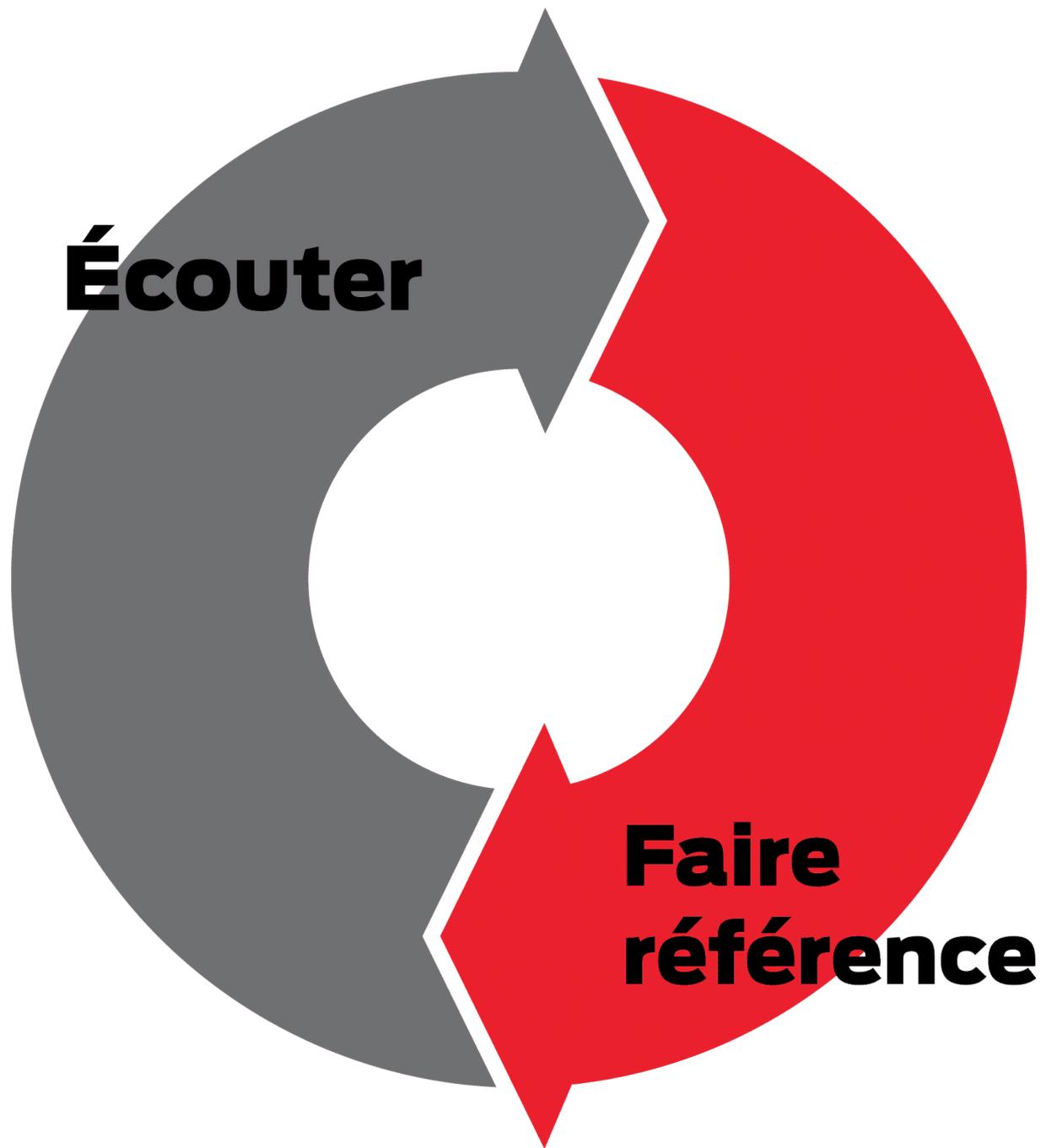
Les modules [Gestion des conflits PNCE](#) et [Efficacité en entraînement et en leadership PNCE](#) renferment d'excellentes ressources qui vous permettront d'écouter et de parler efficacement.





Suicide et automutilation

Il est possible que dans certains cas, vous reconnaissiez des comportements qui vous portent à croire qu'une personne présente un danger pour elle ou autrui. Dans un tel cas, suivez les mêmes étapes : **être à l'écoute et diriger le participant vers les ressources appropriées.**



Être à l'écoute

Première étape

Entretenez un dialogue.

Deuxième étape

Soyez direct sans porter de jugement. Par exemple, vous pourriez dire : « Je m'inquiète en raison de [nommer le comportement ou le signe que vous avez observé]. As-tu envie de te faire du mal aujourd'hui? »

Troisième étape

Validez ce que le participant ressent (p. ex. : « Il n'y a pas de honte à se sentir ainsi »).

Quatrième étape

Si vous vous sentez à l'aise, tentez de savoir si le participant a un plan pour se faire du mal et songe à passer à l'action.

Dans l'affirmative, vous devez agir immédiatement en appelant le 911 ou en l'amenant aux urgences.

Cinquième étape

Si le participant est âgé de moins de 18 ans, dites-lui que vous vous inquiétez pour sa sécurité et que vous devez faire part de la situation à ses parents ou tuteurs.

Si le participant refuse, expliquez-lui que vous ne pourriez jamais cacher à ses parents une blessure telle qu'un muscle déchiré et que ce qu'il ressent est un autre type de blessure.

Diriger le participant vers les ressources appropriées

Dans certains cas, par exemple si le participant planifie de se faire du mal, vous devez tout simplement appeler le **911**.

Dans d'autres, vous pouvez le diriger vers l'Association canadienne de la psychologie du sport, le Centre canadien de la santé mentale et du sport ou encore Jeunesse, J'écoute.

Dans tous les cas où le participant est âgé de moins de 18 ans, vous devez en informer ses **parents ou tuteurs**.

Si vous désirez vous sentir plus à l'aise de discuter de ces sujets épineux, songez à suivre une formation de premiers soins en santé mentale.



CONTINUER

Plan d'action pour la santé mentale

Le plan d'action pour la santé mentale est un outil qui a été conçu pour être utilisé auprès d'un participant. Cliquez ci-dessous pour le télécharger.



Plan d'action pour la santé mentale.pdf

237.1 KB



Une part du plan d'action pour la santé mentale consiste à comprendre comment vous vous sentez lorsque vous êtes dans la zone de confort (vert), la zone de difficulté optimale (jaune) et la zone d'arrêt (rouge).

Les zones représentent les différents états physiques, émotionnels et psychologiques qu'une personne traverse tout au long de sa vie. On peut se sentir à l'aise (zone verte) ou mis au défi (zone jaune) ou se dire qu'on doit arrêter et prendre du recul pour faire le point (zone rouge).

En général, il est facile comme participant de reconnaître les signes physiques qui indiquent que l'on traverse ces différentes zones pendant l'entraînement et les compétitions (essoufflement, accumulation d'acide lactique, étourdissements). Nous sommes bien formés pour y réagir.

Par contre, nous avons généralement plus de mal à reconnaître et à nommer les comportements, les pensées et les émotions qui se manifestent au moment de passer de la zone de confort à la zone de difficulté optimale, puis à la zone d'arrêt, que ce soit dans le quotidien comme dans le sport.

Nous avons été conditionnés à ignorer la douleur, à persister malgré l'inconfort et à réprimer les réactions émotionnelles (être stoïque). Toutefois, il est important de savoir reconnaître qu'on ne se sent pas dans son état normal, car l'intervention rapide peut prévenir la détresse.



Le maintien d'une bonne santé mentale repose sur la conscience de soi en continu. Pour intervenir lorsque la santé mentale décline, il faut d'abord remarquer les signes.



Activités d'apprentissage : Plan d'action pour la santé mentale

Remplissez le tableau du plan d'action pour la santé mentale en vous utilisant comme sujet. Dans ce tableau, indiquez quelques comportements, pensées et émotions (signes) qui correspondent à vos différentes zones de santé mentale.



Étant donné que de nombreux facteurs influencent le cheminement personnel au quotidien, les signes peuvent varier grandement d'une personne à l'autre.



Réflexion

Maintenant que vous avez dressé un plan d'action pour la santé mentale, réfléchissez aux aspects suivants :

- 1 En appliquant le plan d'action pour la santé mentale à vous-même, qu'avez-vous appris sur votre conscience de soi?
- 2 Comment approcheriez-vous un participant pour élaborer un plan d'action pour la santé mentale?



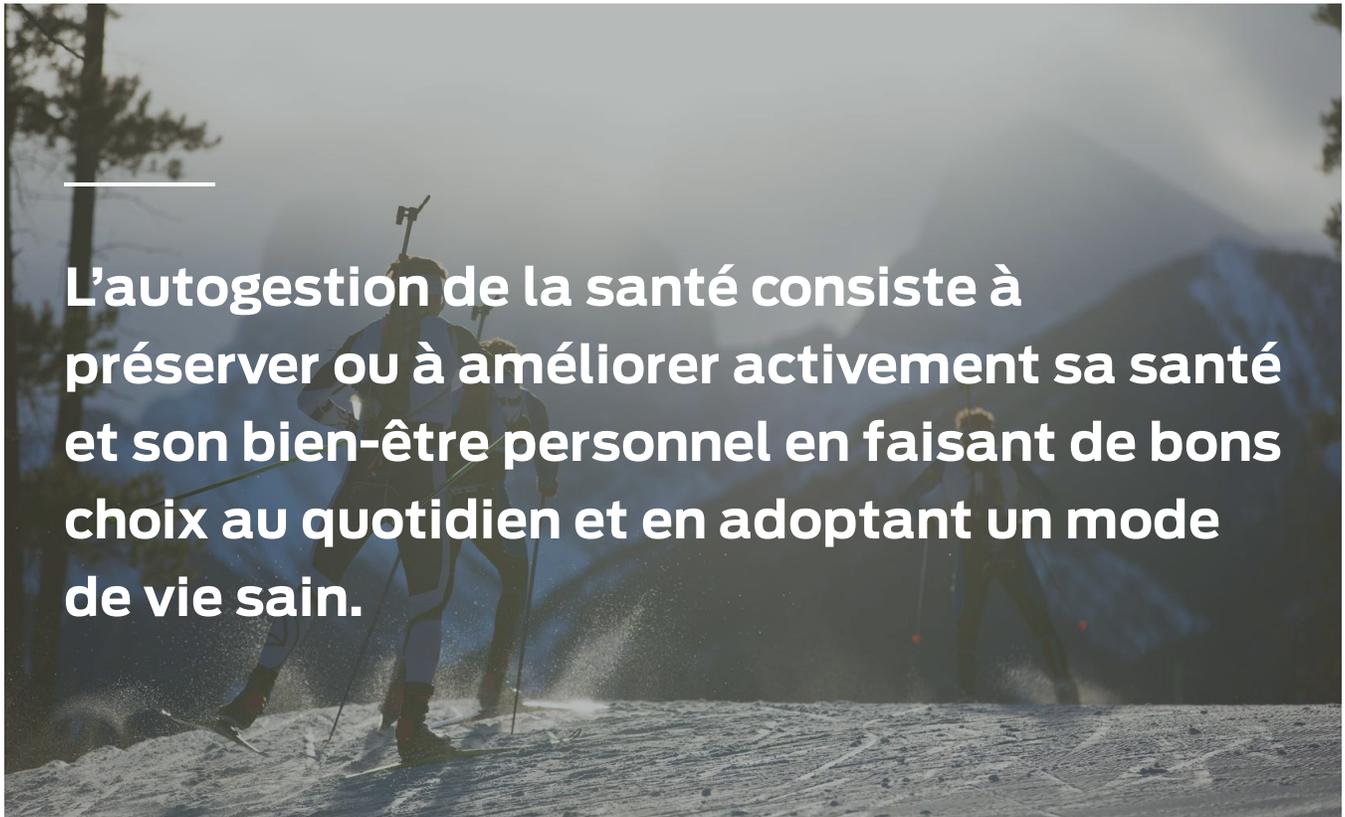
3

À quel moment de la saison serait-il approprié de l'utiliser?

La présente section traitait du rôle que vous jouez en tant qu'entraîneur pour soutenir la santé mentale des participants. L'un des gestes les plus importants que l'entraîneur puisse poser consiste à prendre soin de lui-même et à adopter des comportements positifs. La prochaine section traitera de l'importance de l'autogestion de la santé.

CONTINUER

L'importance de l'autogestion de la santé



L'autogestion de la santé va au-delà des besoins physiques de base. Il faut aussi tenir compte du bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et intellectuel. Tout au long du module, nous vous avons demandé de réfléchir à la façon dont ces idées peuvent vous aider à prendre soin de vous. Les exercices suivants décrivent des gestes que vous pouvez poser pour accorder la priorité à votre propre santé mentale.

Pourquoi pratiquer l'autogestion de la santé?

L'autogestion de la santé peut vous aider des manières suivantes :

- Prévenir l'épuisement professionnel.
- Créer un environnement sportif sain.
- Adopter des comportements positifs.

Dans cette capsule vidéo créée avec la participation de la Black Canadian Coaches Association, plusieurs personnes vous expliqueront pourquoi l'autogestion de la santé est importante et comment elles la mettent en application.



Transcription de la vidéo

Godi Jibi

entraîneur

.
Je suis d'avis qu'il est essentiel autant pour les participants que pour les entraîneurs de pratiquer l'autogestion de la santé et de le faire tous les jours.

Alexander McKenzie

étudiant

.
C'est important de prendre du temps pour prendre soin de soi.

**Payton Shank,
athlète et entraîneure.**

Il est extrêmement important pour les participants et les entraîneurs de pratiquer l'autogestion de la santé afin d'accorder la priorité à leur santé non seulement physique, mais aussi mentale et émotionnelle.

**Marian Agyei-Gyamera,
administratrice de sport .**

Prendre soin de soi peut être aussi simple que s'entraîner, aller marcher ou prendre un café ou un smoothie avec des amis.

**Aliyah Fraser,
athlète.**

Personnellement, j'aime prendre soin de moi en faisant une sieste, en sortant avec des amis, en allant souper ou simplement en passant du temps avec ma famille pour me ressourcer et me calmer.

**Payton Shank,
athlète et entraîneure**

.
Pour prendre soin de ma santé mentale, j'aime bien tenir un journal, méditer, faire des exercices légers et amusants sans essayer de dépasser mes limites, apprendre à connaître mes limites, à savoir quand prendre une pause ou un jour de congé, ou encore à dire non quand mon emploi du temps est trop chargé.

**Marian Agyei-Gyamera,
administratrice de sport**

. Que l'on soit entraîneur, leader sportif ou athlète, l'autogestion de la santé devrait être une des priorités. Pour donner le meilleur de soi-même aux autres, il faut être à son meilleur.

CONTINUER

Stratégies d'adaptation



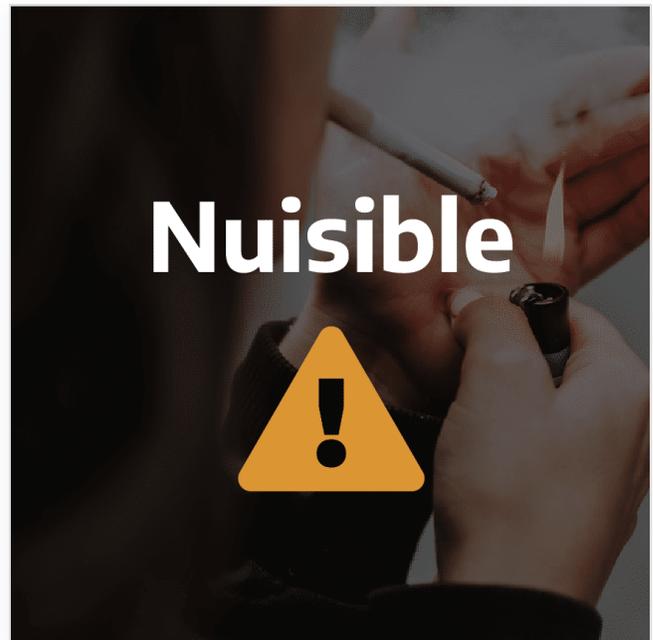
Les stratégies d'adaptation peuvent vous aider à gérer et réduire les facteurs de stress dans votre vie. Il existe des stratégies d'adaptation qui permettent d'oublier temporairement les facteurs de stress, mais qui au final exercent d'autres types de pressions sur votre santé mentale. C'est ce que nous appelons des stratégies d'adaptation nuisibles. Les stratégies d'adaptation utiles, quant à elles, vous soutiennent et diminuent votre stress en vous faisant apprécier le moment présent. Faites glisser chaque énoncé dans la case qui lui correspond.

i Conseil : Des stratégies d'adaptation utiles et nuisibles sont présentées ci-dessous. Pouvez-vous trouver les 8 stratégies utiles? Retourner la carte pour voir si vous avez vu juste.

Instructions pour l'utilisation du clavier —

- Utilisez les touches de tabulation et Tab+Maj. pour sélectionner une carte
- Appuyez sur Entrée ou sur la barre d'espace pour tourner la carte sélectionnée.

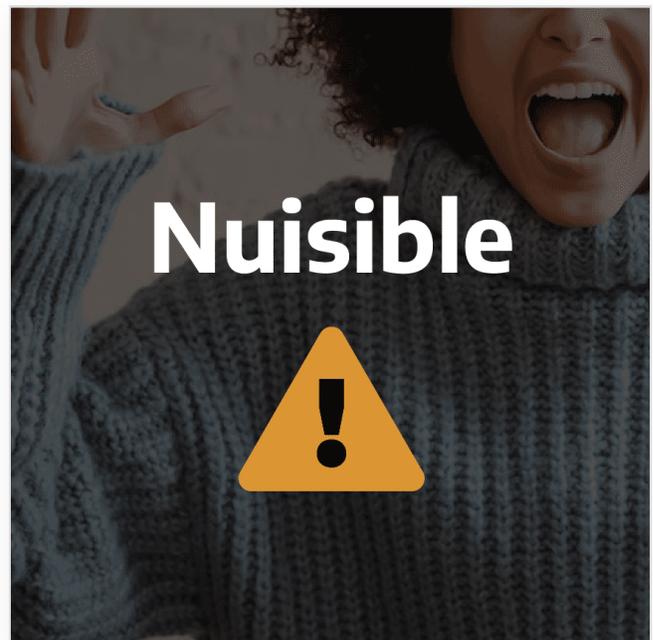
Consommer de l'alcool ou
des drogues, fumer



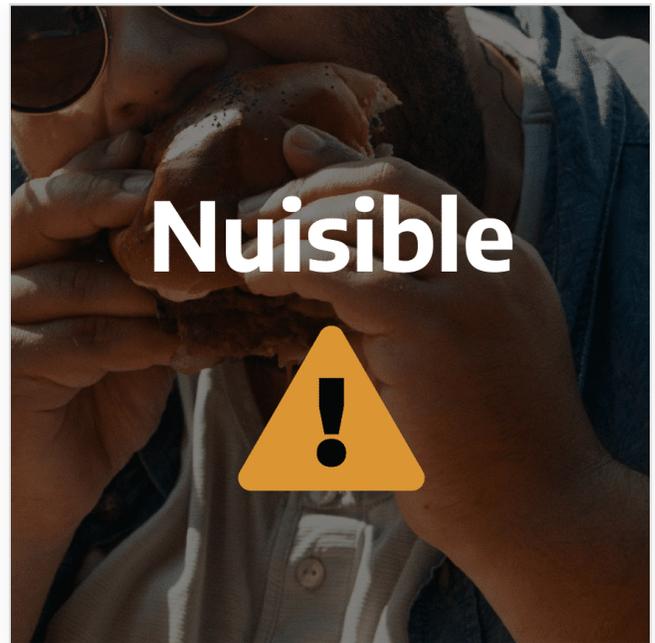
Prendre un bain



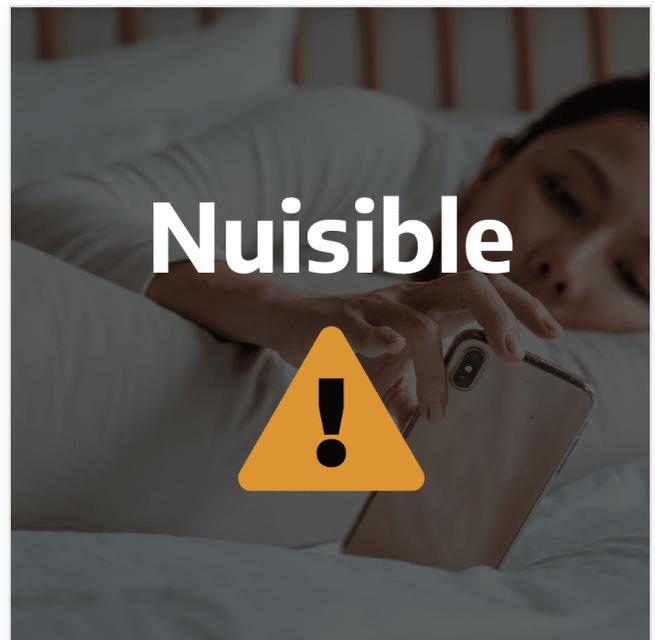
Crier ou agir avec
agressivité



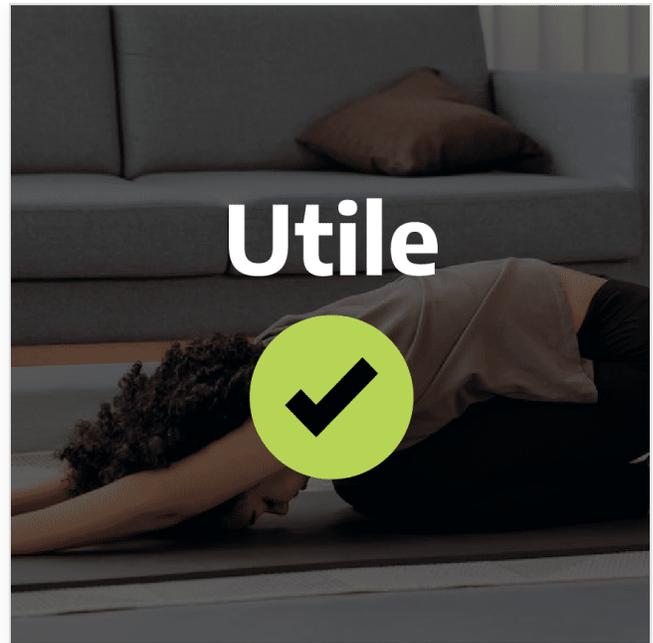
Manger avec excès ou
sauter des repas



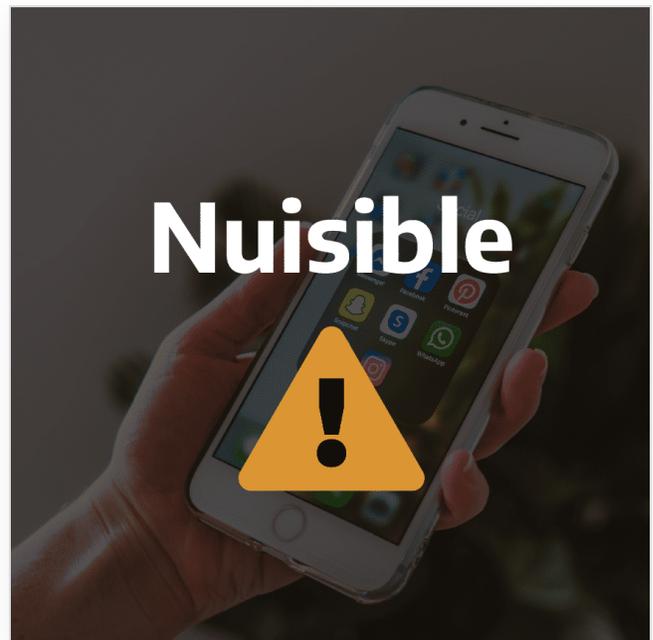
Procrastiner



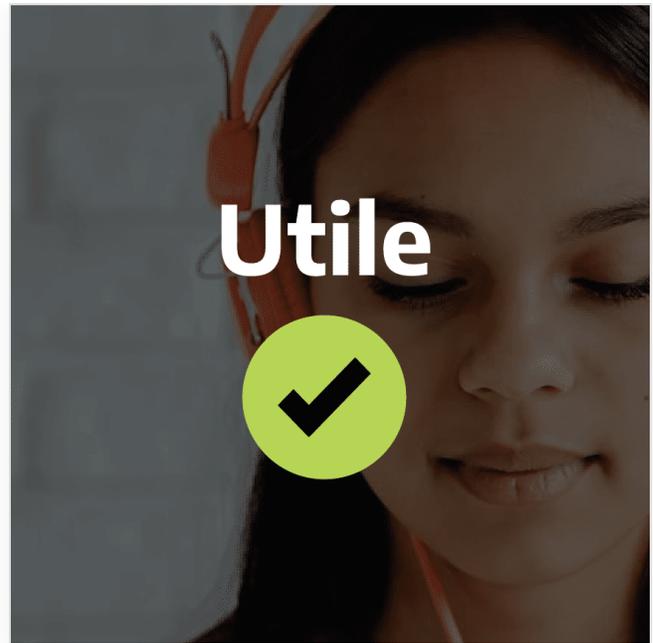
Faire des exercices
d'étirement



Parcourir distraitemment
les médias sociaux



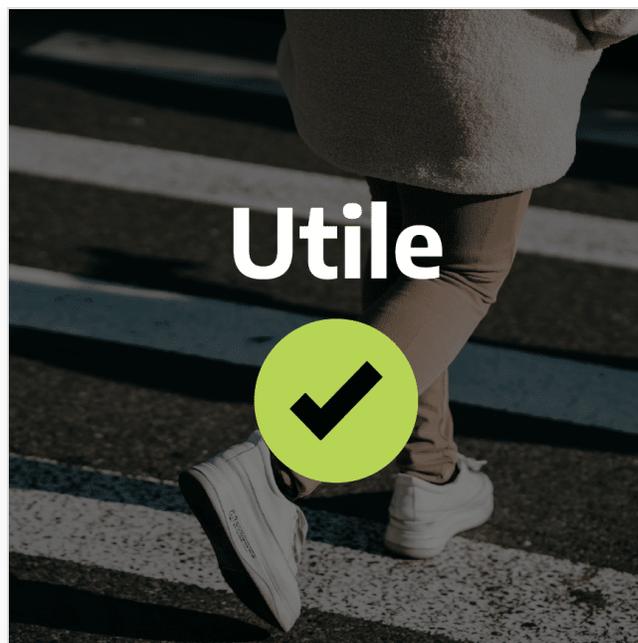
Écouter de la musique



Pratiquer la respiration
profonde (rappelez-vous
l'exercice effectué plus tôt
dans ce module)



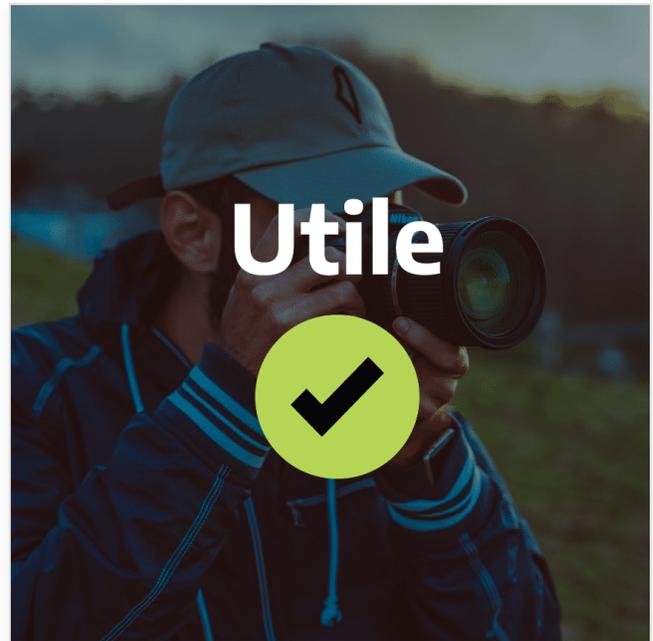
Prendre une marche



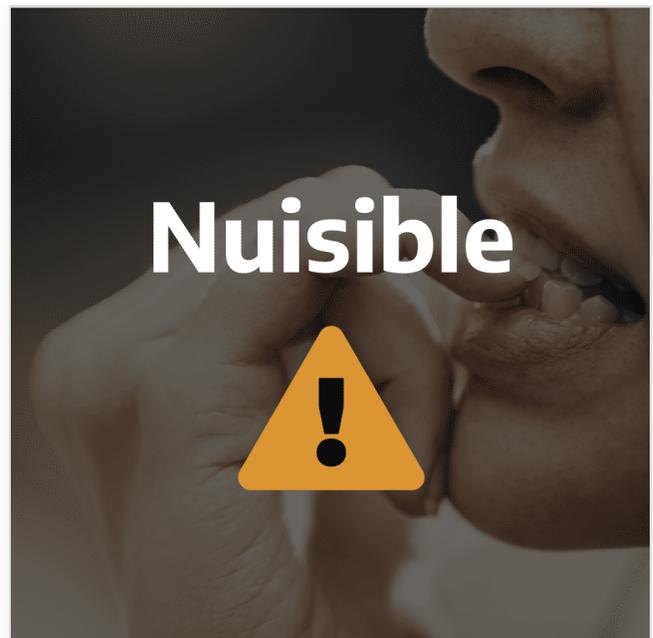
Socialiser avec des amis



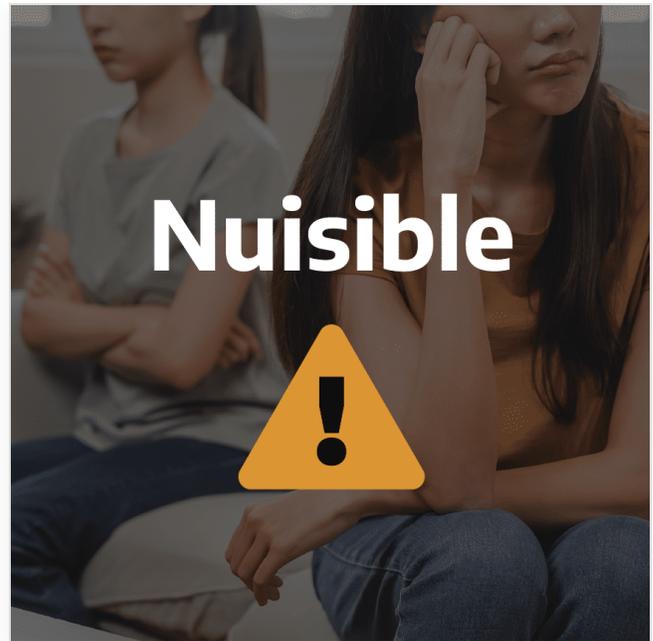
S'adonner à un passe-temps



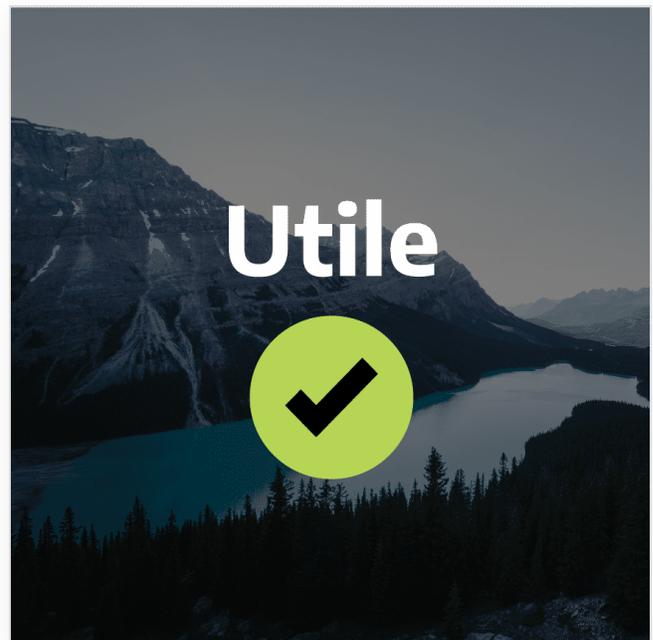
Se ronger les ongles



Éviter la situation ou la
personne



S'entourer de la nature



Avez-vous trouvé les 8 stratégies utiles?

CONTINUER

Plan d'autogestion de la santé

Le plan d'autogestion de la santé est un modèle structuré pour vous aider à examiner vos propres stratégies d'adaptation, la manière dont vous prenez soin de vous au quotidien et dans les situations d'urgence, ainsi qu'à choisir une personne-ressource. Cette présentation vous préparera à remplir votre propre plan d'autogestion de la santé.

Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'un substitut au soutien à la santé mentale. Si vous pensez avoir besoin de parler à un professionnel en santé mentale, n'attendez pas.

Section 1

Stratégies d'adaptation

L'examen de vos habitudes est une première étape importante dans l'élaboration du plan d'autogestion de la santé.

- Comment abordez-vous en général les exigences de la vie?
- Pouvez-vous déterminer quand vous avez besoin de prendre une pause?
- Face à une situation difficile, il est possible d'utiliser des stratégies d'adaptation utiles ou nuisibles. Quelles stratégies utilisez-vous?

Songez aux stratégies utiles autant que nuisibles que vous avez étudiées dans l'exercice précédent.

Section 2

Autogestion quotidienne de la santé

Nous devons tous faire face à des défis uniques, et les besoins d'autogestion de la santé varient d'une personne à l'autre. Prenez un moment pour réfléchir à ce qui compte pour vous et à ce dont vous avez besoin dans la vie de tous les jours et en situation de crise. N'oubliez pas que l'autogestion de la santé va bien au-delà des besoins physiques de base. Il faut aussi tenir compte de votre bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et intellectuel.

Cette section vous invite à déterminer les stratégies que vous employez et celles dont vous pourriez vouloir faire l'essai dans votre quotidien pour prendre soin de tous les aspects de votre bien-être (physique, mental, émotionnel ainsi que spirituel ou culturel).

Section 3

Autogestion urgente de la santé

En situation de crise, il est souvent trop tard pour mettre au point une stratégie d'adaptation. Prenez le temps d'élaborer un plan à l'avance, que vous aurez sous la main au besoin. Cette section traite de stratégies utiles pour vous aider à déterminer vos besoins d'autogestion de la santé lors d'un moment de détresse.

Section 4

Ma personne-ressource

Votre personne-ressource est quelqu'un à qui vous pouvez demander de l'aide en tout temps pour quelque raison que ce soit. Songez à informer la personne concernée qu'elle est votre personne de soutien. Mentionnez-lui que vous pourriez lui écrire ou l'appeler si vous avez besoin d'aide et ce que vous pourriez alors lui dire (« Voudrais-tu aller marcher? », « Est-ce qu'on peut dîner ensemble cette semaine? » ou un mot-code ou une phrase-code dont vous aurez convenu).

Une fois votre plan d'autogestion de la santé créé, consultez-le régulièrement. Il faut du temps pour instaurer de bonnes habitudes. Dans votre calendrier, consacrez du temps à l'autogestion de votre santé comme vous le feriez pour vos autres priorités. Engagez-vous à mettre en pratique votre routine d'autogestion de la santé aussi souvent que possible. Vous le valez bien!



Activités d'apprentissage : Plan d'autogestion de la santé

Téléchargez et remplissez un plan d'autogestion de la santé pour vous-même. Ce plan sera pour vous, alors explorez en profondeur les options qui s'offrent à vous pour gérer vos soins.



Plan d'autogestion de la santé.pdf

262.2 KB



CONTINUER

Conclusion



Nous avons un dernier message à vous faire part :

La santé mentale *dans le sport*

Promouvoir le bien-être des
entraîneurs et participants



coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Transcription de la vidéo

Bonjour, je m'appelle Luke Richardson, je suis un ancien joueur et aujourd'hui entraîneur adjoint dans la Ligue nationale de hockey. Merci d'avoir suivi ce module. En tant qu'entraîneur, on a le devoir de combattre les préjugés sur la santé mentale et d'offrir un soutien à nos athlètes.



Dans ce module, vous avez exploré les sujets suivants :

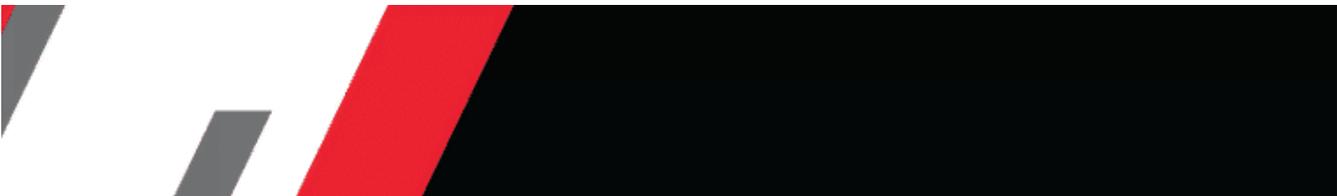
- Les fondements de la santé mentale, notamment dans les domaines du **bien-être** et de la **maladie mentale**.
- Le rôle que vous jouez en tant qu'entraîneur pour soutenir la santé mentale des participants en créant un **environnement d'entraînement sain** et en comprenant les facteurs qui ont une incidence sur la santé mentale.
- Comment réagir face à une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale : **la reconnaître, l'écouter et la diriger vers les ressources appropriées**.
- Comment élaborer un **plan d'autogestion de la santé** d'une manière qui priorise et valorise votre propre santé mentale.

Vous êtes maintenant prêt à appliquer le contenu du module à votre contexte d'entraînement.

Si vous souhaitez suivre d'autres formations, visitez le site [Web coach.ca/fr](http://Webcoach.ca/fr) en cliquant sur ces boutons pour choisir entre les modules de formation spécifique au sport et les modules multisports du PNCE.

CONTEXTE PROPRE A...

MULTISPORTS





Nous vous remercions d'avoir suivi le module La santé mentale dans le sport. Nous vous souhaitons succès et plaisir dans toutes vos activités d'entraînement!

Remerciements

Groupe de travail

- Suzanne Fisher, chef de projet
- William Bridel, Ph. D.
- Jenny Davey
- Sean Liebich
- Marles Martins, EPA
- Deanna Metro
- Wayne Parro, EPA
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom
- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpin
- Yolande Usher

Expertise en la matière

- Krista Van Slingerland, MA, Ph D (can), Directrice administrative, Centre canadien de la santé mentale et du sport

Crédit photo

- Darryl Gershman, Jeux d'été du Canada 2017

Vidéo

- L'honorable Chantal Petitclerc
- La Fondation de santé mentale Royal Ottawa
- Black Canadian Coaches Association

Conception pédagogique

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

Production

- Traduction : Stevenson – Maîtres traducteurs
- Révision : Tania Cheffins

Le financement de ce projet est assuré par Sport Canada.

Références

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. et W. R. Payne. « A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 10, no 98, 2013. (DOI :10.1186/ 1479-5868-10-98)

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L. et A. Katz. « Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews », *Preventative Medicine*, vol. 87, 2016, p. 70-80.

Gilbert, W. « Coaching Better Every Season: A Year-round System for Athlete Development and Program Success. », 2017. Champaign.

Keyes, C. L. M.. « The mental health continuum: From languishing to flourishing in life », *Journal of Health and Social Behaviour*, vol. 43, no 2, 2002, p. 207-222.

Keyes, C. L. M. « Complete mental health: An agenda for the 21st century » dans C. L. M. Keyes (dir.), « Flourishing: Positive psychology and the life well-lived », Washington DC: American Psychological Association, 2003.

Keyes, C. L. M. « Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health », *American Psychologist*, vol. 62, no 2, 2007, p. 95-108. (DOI : 10.1037/0003-066X.62.2.95)

Agence de la santé publique du Canada. « Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada », document pouvant être consulté sur le site Web :

https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_f.pdf

Vella, S. A., Gardner, L. A., Swann, C. et M. S. Allen. « Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood », *Child and Adolescent Mental Health*, vol. 24, 2019, p. 142-148. (DOI :10.1111/camh.12279)

Organisation mondiale de la Santé. *Mental health: A state of well-being*, 2014 Tiré du site Web : http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/

Canada

Vous avez terminé ce module.

Cliquez sur le bouton pour quitter le module.

QUITTER LE MODULE

Outils



Vous pouvez télécharger ci-dessous les documents PDF et les outils mentionnés dans ce cours.



Exercice de respiration.pdf

299.6 KB





Connaissance du participant.pdf

293.7 KB



Plan d'action pour la santé mentale.pdf

237.1 KB



Plan d'autogestion de la santé.pdf

262.2 KB



Outils pour un environnement d'entraînement sain.pdf

244.5 KB



Liens



Ci-dessous se trouve une liste de différentes ressources. Cliquez sur les liens pour en apprendre davantage sur les ressources et obtenir leurs coordonnées.

Jeunesse, J'écoute —

1 800 668-6868

Envoyer le mot PARLER au 686868

[Services de clavardage \(18 h à 2 h HNE\) : www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

[Ressources téléchargeables de Jeunesse, J'écoute](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



Ligne d'assistance du sport canadien —

Ligne d'assistance téléphonique nationale gratuite pour les victimes ou témoins de harcèlement, d'abus ou de discrimination dans le sport.

[Visitez le site Web sport-sans-abus.ca/fr/](http://sport-sans-abus.ca/fr/)

Courriel : info@abuse-free-sport.ca

Par tél. ou SMS : 1 888 83SPORT (1 888 837-7678)

Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) —

Offre des soins de santé mentale axés sur les sports (il ne s'agit pas d'un centre de gestion de crise).

[Visitez le www.ccmhs-ccsms.ca](http://www.ccmhs-ccsms.ca)

Youthspace.ca —

Offre des services de clavardage en ligne pour l'assistance émotionnelle et les situations de crise, ainsi que le service de soutien, d'éducation et de prévention du suicide NEED2.

Par texto (18 h à minuit, HP) : 778 783-0177

[Par clavardage au Youthspace.ca](http://www.youthspace.ca) (18 h à minuit, HP)

Services de crise du Canada —

Offre des services de prévention du suicide.

Numéro sans frais (24/7) : 1 833 456-4566

SMS (16 h à minuit, HE) : 45645

Black Mental Health Canada —

La raison d'être de [Black Mental Health Canada](http://www.blackmentalhealth.ca) est de fournir à la communauté noire un accès à des services de santé mentale et d'éducation abordables.

Application LifeLine

La [Fondation LifeLine Canada](#) est vouée à la santé mentale positive et à la prévention du suicide.

-
- Accès direct à des services de gestion de crise par téléphone, clavardage en ligne, SMS et courriel.
-
- Services de consultation en ligne, outils d'autogestion personnelle, accès aux centres de crise partout au Canada.
-
- Accessible aux utilisateurs d'appareils iPhone et Android.
-

Togetherall

[Togetherall](#) est un service en ligne accessible aux personnes qui souffrent d'anxiété, de dépression et de problèmes de santé mentale courants. Service d'entraide communautaire anonyme accessible de partout et en tout temps.

Espace mieux-être Canada

[Espace mieux-être Canada](#) offre du soutien aux Canadiens dans leur cheminement vers le bien-être et la santé mentale.

9-1-1 —

Service d'interventions d'urgence pour les situations où la vie d'une personne est en danger.

Trans Lifeline —

[Trans Lifeline](#) est un service de soutien aux personnes trans en situation de crise dirigé par des personnes trans, pour les personnes trans.

Téléphone : 1 877 330-6366

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être —

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être offre une aide immédiate de consultation et d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada.

Téléphone : 1 855 242-3310

[Clavardage en ligne au \[www.espoirpourlemieuxetre.ca/\]\(http://www.espoirpourlemieuxetre.ca/\)](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca/)

Ligne d'écoute téléphonique de Résolution des questions de pensionnats indiens —

La ligne d'écoute téléphonique de Résolution des questions de pensionnats indiens a été mise en place pour offrir du soutien aux anciens élèves des pensionnats autochtones ainsi qu'un accès à des services de soutien affectif et d'aiguillage en situation de crise.

Téléphone : 1 866 925-4419

Ligne d'intervention téléphonique pour la prévention du suicide chez les résidents du Québec (24/7)

La ligne d'intervention téléphonique pour la prévention du suicide au Québec offre des services d'intervenants professionnels et qualifiés pour fournir de l'assistance et répondre à vos questions.

Téléphone : 1 866 APPELLE

Habitudes de vie saines

[Habitudes de vie saines](#), soutenir votre santé physique, mentale et spirituelle par des habitudes alimentaires saines, l'activité physique et plus encore.

Initiative Santé mentale pour étudiants-athlètes

[L'Initiative Santé mentale pour étudiants-athlètes](#) est un organisme de bienfaisance sans but lucratif voué à la promotion du bien-être et de la santé mentale ainsi qu'au soutien des étudiants-athlètes qui pourraient souffrir de problèmes de santé ou de maladie mentale. Il ne s'agit pas d'un centre de gestion de crise.

Commission de la santé mentale du Canada

La [Commission de la santé mentale du Canada](#) est responsable de la conception et de la diffusion de programmes et d'outils novateurs qui favorisent la santé mentale et le bien-être de la population canadienne.