

# SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DE VOS ATHLÈTES APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

▶ Après une commotion cérébrale, les athlètes peuvent subir des symptômes physiques comme des maux de tête ou des étourdissements mais aussi des symptômes psychologiques tels que:



## Anxiété

▶ Un sentiment d'inquiétude ou de nervosité généralement lié à un événement imminent ou à une conséquence incertaine



▶ Après une commotion cérébrale, les athlètes peuvent se sentir anxieux en raison du manque de temps de jeu ou bien pour leur retour au jeu

## Isolement

▶ Un sentiment de solitude



▶ Les athlètes peuvent se sentir isolés de leur équipe puisqu'ils ne peuvent pas assister aux entraînements ni aux compétitions

## Peur

▶ Émotion ressentie en présence d'un danger ou d'une menace



▶ Les athlètes peuvent avoir peur de:

- Perdre leur position sur l'équipe
- Perdre leurs habiletés athlétiques
- Retourner au jeu
- Subir une autre commotion cérébrale

## Le saviez-vous?

Plus de 25% des athlètes rapportent ressentir de la pression à continuer à pratiquer leur sport malgré la présence de symptômes (Kroshus et al., 2015)

## Pression externe

▶ Influence directe ou indirecte des pairs



▶ La pression des entraîneurs, des parents et des coéquipiers peuvent pousser les athlètes à continuer à pratiquer leur sport malgré leurs symptômes ou retourner au sport de manière prématurée

## En tant qu'entraîneur, comment pouvez-vous soutenir vos athlètes?

- ✓ **Créez** une liste de contacts (par exemple, psychologues sportifs, consultants en préparation mentale) qui peuvent aider à supporter la santé mentale et le bien-être de vos athlètes.
- ✓ **Parlez** régulièrement des commotions cérébrales à vos athlètes pour s'assurer qu'ils sont familiers avec les signes et symptômes des commotions cérébrales et le protocole de retour au jeu.
- ✓ **Developpez** un environnement psychologiquement sécuritaire en faisant la promotion de la confiance et la communication entre les membres de l'équipe.
- ✓ **Soyez** présent pour vos athlètes et rassurez-les quant à leur position sur l'équipe.



par Cadotte, G.\*, Normandin, B.\* et Caron, J.G.  
\*auteurs avec contribution équivalente

Le laboratoire de Psychologie du Sport de l'Université de Montréal a créé cette infographie avec le support du Centre de Documentation pour le Sport (SIRC) et le Gouvernement du Canada. Visitez [sirc.ca/fr/commotion](http://sirc.ca/fr/commotion) pour en apprendre davantage.

Université de Montréal

SIRC