

# la trilogie d'ateliers du CCSMS

propulser la littératie en santé mentale des entraîneur.e.s



3  
Trois  
ATELIERS

2  
deux  
FORMATS

1  
un  
AN

#### ATELIER 1

**Maximiser le potentiel  
de l'entraîneur.e**

par la force de la triade mentale

#### ATELIER 2

**Propulser le mieux-être et la  
performance des entraîneur.e.s**

par les autosoins

#### ATELIER 3

**Promouvoir la puissance  
de la santé mentale**

par les pratiques d'entraînement

#### EN DIRECT

90 minutes avec une  
personne-ressource du CCSMS

#### À VOTRE RYTHME

45 minutes en ligne  
de façon autonome

**Avril 2023 – Mars 2024**

Accès gratuit aux  
trois ateliers

**Obtenez 2 points**

pour chaque atelier  
complété en direct ou  
de façon autonome

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



SEWP LAB

CCMHS  CCSMS



uOttawa



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

# MAXIMISER LE POTENTIEL DE L'ENTRAÎNEUR.E

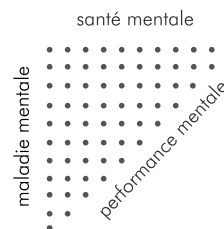
santé mentale/maladie/performance

par la *force* de la triade mentale



## OBJECTIFS

Améliorer les connaissances, les compétences et la confiance des entraîneur.e.s relativement à la triade mentale :



Comprendre le rôle des entraîneur.e.s dans :



la promotion de la santé mentale et de la performance mentale



la prévention et la prise en charge des symptômes des maladies mentales

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capable de :

- 🌀 DÉFINIR la littératie en santé mentale
- 🌀 DÉCRIRE la triade mentale et comprendre les interactions entre ses composantes
- 🌀 DÉFINIR la stigmatisation dans le sport
- 🌀 IDENTIFIER les signes et symptômes de la triade mentale
- 🌀 RÉAGIR en ayant des conversations fructueuses
- 🌀 ORIENTER les pratiquant.e.s sportif.ve.s vers des spécialistes qualifié.e.s

propulser

# LE MIEUX-ÊTRE ET LA PERFORMANCE

des **ENTRAÎNEUR.E.S** par les auto-soins



## OBJECTIFS

Améliorer les connaissances en matière d'auto-soins et de bien-être dans le contexte du sport et de la vie en général

Comprendre les risques et bénéfices associés à différents niveaux de pratique des auto-soins

Améliorer les capacités à :



évaluer le bien-être et planifier les auto-soins



adapter les stratégies en fonction des facteurs de stress et des niveaux de fonctionnement

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capables de :

- 🌀 **DÉFINIR** la littératie en santé mentale
- 🌀 **DÉFINIR** les auto-soins et le mieux-être
- 🌀 **IDENTIFIER** les facteurs de stress en entraînement et les 3 facettes de l'épuisement professionnel
- 🌀 **EFFECTUER** l'analyse quotidienne de 2 minutes
- 🌀 **EFFECTUER** l'audit de 2 mois des entraîneur.e.s
- 🌀 **CONCEVOIR** un plan d'auto-soins personnalisé fondé sur les quatre états de santé mentale

# PROMOUVOIR la *puissance* de la

# SANTÉ MENTALE

par les pratiques d'entraînement



## OBJECTIFS

Intégrer la santé mentale dans la philosophie et les pratiques d'entraînement

Identifier des stratégies pour créer des environnements d'entraînement et de de compétition psychologiquement sains et sûrs

Améliorer les capacités à :



élaborer des plans d'action solides en matière de santé mentale



adresser les périodes de vulnérabilité qui peuvent compromettre la santé mentale dans un plan d'entraînement annuel

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capable de :

- **DÉFINIR** la littératie en santé mentale et la promotion de la santé mentale
- **IDENTIFIER** les comportements et tactiques de leadership qui favorisent la santé mentale
- **RESPECTER** le Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport
- **FAIRE LA DISTINCTION** entre un style d'entraînement favorable par rapport à contrôlant
- **RECONNAÎTRE** les composantes d'un bon plan d'action en santé mentale
- **TENIR COMPTE** des besoins en santé mentale dans la conception de programmes sportifs

# PERSONNES-RESSOURCES

Les ateliers sont animés par des personnes-ressources formées du CCSMS



## QUALIFIÉES

Sont des spécialistes en santé mentale breveté.e.s et/ou des consultant.e.s en performance mentale agréé.e.s



## COMPÉTENTES

Possèdent des connaissances du sport, de l'entraînement et de la triade mentale



## DIVERSIFIÉES

Ont des origines, expériences, langues, identités sociales et zones géographiques différentes

[CLIQUEZ ICI POUR RENCONTRER L'ÉQUIPE](#)

### **QUI PEUT PARTICIPER ?**

Les entraîneur.e.s canadien.ne.s possédant un numéro de PNCE valide, enregistré.e.s auprès de l'Association Canadienne des Entraîneurs (ACE), âgé.e.s de 18 ans et plus, et capables de lire, de parler et d'écrire en anglais ou en français.

### **Y-A-T-IL DES FRAIS ?**

Pour favoriser l'équité et l'accessibilité, les trois ateliers seront offerts gratuitement pendant un an, soit du mois d'avril 2023 au mois de mars 2024.

### **PUIS-JE OBTENIR DES POINTS DE PP (CERTIFICATION DU PNCE) ?**

Oui, vous pouvez obtenir 2 points de perfectionnement personnel (PP) pour chaque atelier synchrone (en direct) ou asynchrone (à votre rythme) que vous suivez.

### **DOIS-JE SUIVRE LES TROIS ATELIERS ?**

Non, vous avez la possibilité de suivre un, deux ou les trois ateliers dans n'importe quel ordre.

### **DOIS-JE SUIVRE LES ATELIERS DANS UN ORDRE SPÉCIFIQUE ?**

Bien qu'il soit idéal de suivre les ateliers l'un après l'autre, vous pouvez choisir un ordre différent qui convient mieux à vos besoins et à vos préférences.

### **DOIS-JE SUIVRE LES ATELIERS DANS LE MÊME FORMAT ?**

Non, vous pouvez choisir entre les formats synchrones (90 minutes en direct sur Zoom, avec une personne-ressource du CCMHS) ou asynchrones (45 minutes en ligne, à votre propre rythme).

### **COMMENT PUIS-JE ACCÉDER AUX ATELIERS ?**

Utilisez [ce lien](#) ou le QR code pour vous rendre sur le site web et créer un compte Thinkific gratuitement en utilisant votre nom, votre email et un mot de passe personnel. Attention, créer un compte ne vous enregistre pas automatiquement à un atelier. Après avoir créé votre compte, inscrivez-vous pour un des ateliers synchrones (en direct) ou asynchrones (à votre rythme).

### **COMMENT PUIS-JE SAVOIR QUE MON INSCRIPTION A ÉTÉ CONFIRMÉE ?**

Après votre inscription à un atelier, vous recevrez un courriel de confirmation. Vous recevrez également une série d'emails avant l'atelier, contenant des informations supplémentaires et les prochaines étapes à suivre. Si vous ne recevez pas ces courriels, veuillez vérifier vos courriers indésirables.

### **L'ATELIER SERA-T-IL ENREGISTRÉ ?**

Non. Si vous vous êtes inscrit.e pour un atelier et n'avez pas pu y participer, nous vous encourageons à vous inscrire à un des prochains ateliers en direct ou à suivre la version asynchrone de l'atelier par vous-même.

### **QUAND EST-CE QUE MES POINTS PP APPARAÎTRONT-ILS SUR LE CASIER ?**

Les points PP seront attribués à la fin de chaque mois. Si vous n'avez pas reçu vos points PP, veuillez contacter la responsable du projet à l'adresse [education.outreach@ccmhs-ccsms.ca](mailto:education.outreach@ccmhs-ccsms.ca).

un.e entraîneur.e individuel.le souhaitant s'inscrire à un atelier en direct

1

## CRÉEZ UN COMPTE

Pour accéder aux ateliers en direct ou à votre rythme, vous devez créer un compte sur le centre pédagogique du CCMHS-CCSMS. Utilisez le lien ci-dessous pour commencer !

**NOTE : Créer un compte ne vous inscrit PAS automatiquement aux ateliers.**

Pour compléter votre inscription, consultez les détails ci-dessous.

[CLIQUEZ ICI POUR CRÉER UN COMPTE](#)

2

## ACCÉDEZ AU CALENDRIER DES ATELIERS EN DIRECT

Une fois que vous avez créé un compte, cliquez sur l'option "calendrier des ateliers en direct" dans le menu du centre, utilisez le lien ci-dessous ou scannez le code QR pour accéder au calendrier des ateliers en direct. Sur cette page, vous pouvez consulter les dates et heures des prochains ateliers en direct qui sont OUVERTS À TOU.TE.S LES ENTRAÎNEUR.E.S.

**NOTE : C'EST ÉGALEMENT LÀ QUE VOUS COMPLÉTEREZ VOTRE INSCRIPTION POUR CHAQUE ATELIER.**



[ou cliquez ici](#)

3

## INSCRIVEZ-VOUS POUR UN ATELIER

Sur la page du calendrier des ateliers en direct, cliquez sur **EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE** pour la date à laquelle vous souhaitez vous inscrire. Vous serez dirigé.e vers la page d'inscription de cet atelier.

\*Vous devez être connecté.e pour vous inscrire. Si vous n'êtes pas connecté.e, vous serez redirigé.e vers la "Page de connexion".

Si vous avez un compte, entrez le nom d'utilisateur et le mot de passe que vous avez utilisé pour créer ce compte.

Si vous n'avez pas créé de compte, cliquez sur le bouton "Créer un nouveau compte" et suivez les instructions.

Une fois que vous êtes connecté.e à votre compte, cliquez sur "Calendrier des ateliers en direct", puis sur "En savoir plus et s'inscrire" pour l'atelier souhaité.

**Cliquez sur "S'INSCRIRE A CET ATELIER" pour compléter votre inscription.**

Après l'inscription, vous serez dirigé.e vers une page de confirmation et de remerciement.

**NOTE : Vous devez vous inscrire à chaque atelier séparément.**

Vous recevrez un courriel confirmant votre inscription à CHAQUE atelier auquel vous vous êtes inscrit.e.

**N'oubliez pas de vérifier vos courriers indésirables !**



SI VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À D'AUTRES ATELIERS, UTILISEZ LE CODE QR OU LE LIEN CI-DESSUS POUR REVENIR AU CALENDRIER.

**VOUS DEVEZ ÊTRE CONNECTÉ.E À VOTRE COMPTE POUR CONSULTER LES ATELIERS DISPONIBLES OU VOUS Y INSCRIRE.**

CCMHS  CCSMS

la trilogie d'ateliers du CCSMS  
propulser la littératie en santé mentale des entraîneur.e.s

# inscrivez-vous

## dès aujourd'hui

SCANNEZ LE QR CODE



OU [CLIQUEZ ICI](#)

devenez un *un.e champion.ne de la santé mentale*

Si vous avez des questions, merci de contacter :

**JENNIFER MISURELLI**

Responsable de projet, Directrice de  
l'éducation et de la sensibilisation, CCSMS

[education.outreach@ccmhs-ccsms.ca](mailto:education.outreach@ccmhs-ccsms.ca)



Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada Public Health  
Agency of Canada



CCMHS  CCSMS

 uOttawa

LA SANTÉ  
MENTALE,  
C'EST  
NOTRE  
SPORT

  
coach.ca  
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs