

La santé mentale comme moteur de la performance : En quoi la santé mentale peut être votre meilleure alliée comme entraîneure

En ligne

© Association canadienne des entraîneurs, 2018. ISSN 1496-1539

Octobre 2022, vol. 22, n° 4

Par Natalie Durand-Bush, Jennifer Misurelli et Mikaela Papich

Université d'Ottawa | Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS)

Article rédigé sur le territoire non cédé de la nation algonquine Anishinabeg

Aperçu

Longtemps ignoré dans le monde du sport, l'important rôle de la santé mentale sur le plan de la performance a aujourd'hui taillé sa place dans la conscience collective, notamment grâce à des athlètes olympiques très médiatisés, comme la gymnaste Simone Biles, le nageur Michael Phelps, la joueuse de tennis Naomi Osaka et la skieuse Lindsay Vonn, qui ont choisi de lever le voile sur leur épuisante lutte contre la dépression et ses effets sur leur performance.

Plus près de chez nous, des athlètes canadiennes de haut niveau comme Melissa Humena-Parades en volleyball de plage, Rosie MacLennan en trampoline et Alysha Newman en saut à la perche, ont parlé ouvertement de leurs troubles de santé mentale, bravant la stigmatisation qui a couvert pendant si longtemps de tels troubles, comme un sombre et honteux secret.

Dans le monde complexe et stressant où l'on vit aujourd'hui, il est essentiel pour les entraîneurs de comprendre les effets de la santé mentale sur la performance de leurs athlètes, qu'ils soient positifs ou négatifs. Les trois auteures du dernier article du Journal partagent leur expertise professionnelle et leur expérience personnelle, et présentent une série de tactiques et d'outils d'autoévaluation détaillés visant à « encourager et à protéger le bien-être dans les environnements d'entraînement et de compétition ».

Cet article percutant permettra certainement aux entraîneurs de se rendre compte du pouvoir considérable de la santé mentale. Une lecture incontournable. – Sheila Robertson, rédactrice en chef

Les avis exprimés dans les articles du Journal canadien des entraîneures sont propres à leurs auteur(e)s et ne reflètent pas nécessairement les politiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

Présentation

Cet article a été rédigé par trois femmes qui adorent le sport, qui ont joué différents rôles dans ce milieu en tant qu'athlètes, entraîneuses, mères et consultantes en performance mentale, et qui assurent différentes fonctions à l'Université d'Ottawa et au Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS). Elles l'ont écrit en s'inspirant d'expériences vécues de bien-être et de mal-être, et dans l'esprit de la Stratégie en matière de santé mentale dans le sport de haut niveau au Canada et du slogan « La santé mentale comme moteur de la performance ».

Ce slogan récemment adopté par le CCSMS vise à encourager la communauté sportive à considérer le bien-être comme un facteur de performance qui distingue les participants de leurs adversaires et leur donne un avantage dans l'atteinte et le maintien de leur plein potentiel sportif. Comme entraîneuse, vous faites partie intégrante de la communauté sportive et êtes un vecteur de changement pour vous-même, les athlètes et le personnel. En outre, si vous possédez des qualités indispensables telles que l'empathie, l'intelligence émotionnelle et la résilience, vous êtes la mieux placée pour être aux commandes dans ce domaine. Bien que cet article vise les entraîneuses, son contenu s'applique aussi bien à tous les entraîneurs. De plus, bien qu'il cible les entraîneuses en tant que personnes, il est important de tenir compte du milieu sportif dans son ensemble. La santé mentale peut être influencée par les systèmes et les organismes sportifs, qui peuvent contribuer ou nuire au bien-être. Nous espérons que cet article aidera à stimuler les méthodes d'entraînement et à transformer la culture du sport, qui a souvent tenu la santé mentale pour acquise.

1. Exploration du pouvoir de la santé mentale

Lorsqu'on se penche sur la définition de la santé mentale, on peut facilement concevoir comment cet état d'esprit peut faire toute la différence. Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), la santé mentale se définit comme :

« un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique. »

La formation de liens, l'apprentissage, l'atteinte d'objectifs, la prise de décisions judicieuses et l'adoption d'un comportement modèle positif dans la communauté sont au cœur du sport et du rôle de l'entraîneuse. Dans cette optique, il est logique d'intégrer la santé mentale comme concept central dans la pratique de l'entraîneuse. Il est encourageant de constater qu'à travers

de récentes initiatives, les entraîneuses commencent à inclure la santé mentale comme élément fondamental de leur philosophie d'entraînement et comme pilier de la performance.

Ce n'est toutefois qu'une première étape, car si les entraîneuses peuvent, d'une part, apprendre à mettre en place des tactiques pour encourager et protéger le bien-être dans les milieux d'entraînement et de compétition, elles peuvent, d'autre part, repousser les limites de la performance, ce qui peut mener au mal-être si le soutien, la sécurité et la récupération sont inadéquats.

Tactique 1a : explorer son discours en santé mentale

Comme première tactique, les entraîneuses devraient d'abord explorer leur discours en santé mentale. Les données probantes montrent que tous les participants sportifs peuvent vivre des hauts et des bas en santé mentale (ou en bien-être), et les entraîneuses devraient en tenir compte dans leurs conversations avec les participants dans les environnements d'entraînement et de compétition. Elles doivent aussi être conscientes que tous les participants sportifs ont des vulnérabilités qui peuvent les mener à présenter des symptômes de maladie mentale (ou de mal-être) et que des facteurs de protection peuvent réduire au minimum l'occurrence de ces symptômes. Dans ce sens, elles peuvent se préparer à observer et à communiquer que le bien-être peut fluctuer d'un jour à l'autre, et que chacun a la responsabilité de soutenir l'autre à cet égard.

Les entraîneuses qui reconnaissent ce fait et qui l'intègrent dans leur discours sont vraisemblablement plus enclines à investir temps et énergie dans l'enrichissement de leur littératie en santé mentale.

Tactique 1b : enrichir sa littératie en santé mentale

Les entraîneuses n'ont pas à être des expertes en santé mentale pour influencer positivement le bien-être des autres dans des environnements d'entraînement et de compétition. Toutefois, elles seront mieux outillées si elles s'engagent dans un processus de formation formel et informel pour enrichir leur littératie en santé mentale. Un tel exercice permet de comprendre comment améliorer la santé mentale, diminuer les symptômes de maladie mentale, réduire la stigmatisation, améliorer la recherche d'aide et les compétences en autogestion de la santé, et comment les systèmes et organismes peuvent soutenir au mieux le bien-être.

Plusieurs solutions existent pour aider les entraîneuses à enrichir leurs connaissances et leurs compétences en santé mentale. En matière de formation informelle, elles peuvent lire sur le sujet, à commencer par la [Stratégie en matière de santé mentale dans le sport de haut niveau au Canada](#). La Stratégie résume les principales priorités et actions et les principaux objectifs d'amélioration de la santé mentale dans la communauté sportive, qui sont fondés sur des données probantes empiriques et contextuelles applicables dans le contexte canadien. Le document inclut aussi de nombreuses ressources et références qui peuvent guider les entraîneuses dans leur réflexion et planification. Depuis le lancement officiel de la Stratégie en juillet 2021, d'autres ressources pour les entraîneuses comme des ateliers, des webinaires et

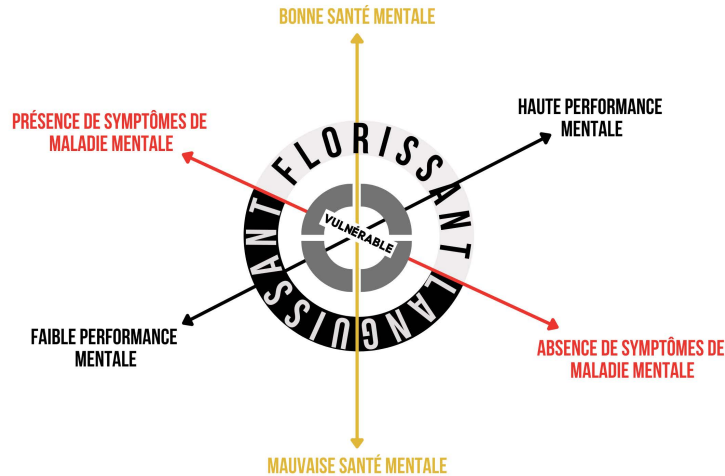
des outils d'évaluation et de planification en santé mentale ont été conçus par des organismes comme l'[Association canadienne des entraîneurs](#), le [CCSMS](#), [Plan de match](#) et la [Commission de la santé mentale du Canada](#). Voici des suggestions simples, mais efficaces proposées dans ces ressources, qui s'appuient sur de saines relations entraîneur-athlète et entraîneur-personnel :

1. Reconnaître et normaliser les signes et symptômes de bien-être et de mal-être mental.
2. Créer un plan de base en santé mentale avec et pour les personnes qui travaillent dans les environnements d'entraînement et de compétition.
3. Bâtir des relations de confiance fondées sur la transparence, le respect et la confidentialité.
4. Communiquer avec les autres au moyen d'une approche ouverte, attentionnée et détendue.
5. Être dévouée, offrir un soutien continu et orienter la personne vers un spécialiste au besoin.
6. Savoir comment les organismes et le système sportif élargi peuvent influencer le bien-être et promouvoir des environnements sains et sécuritaires.

2. Propulser la santé mentale par la performance mentale

Dans le but d'optimiser leur littératie, les entraîneuses sont invitées à réfléchir au-delà de la santé mentale et à examiner le rôle de la performance mentale pour améliorer le bien-être et diminuer le mal-être. Comme l'illustrent la Stratégie en santé mentale et le modèle tridimensionnel ci-dessous (figure 1), la performance mentale est en interaction avec la santé mentale et la maladie mentale, ce qui influence le fonctionnement global et la performance de l'athlète dans le sport. Les entraîneuses peuvent utiliser le modèle pour comprendre les fluctuations de ces trois importants concepts dans le temps et accompagner les athlètes, les entraîneurs et le personnel en situation d'épanouissement, de vulnérabilité ou de dépérissement, particulièrement dans des conditions stressantes ou face à des revers.

Figure 1. Modèle tridimensionnel de la santé mentale, de la maladie mentale et de la performance mentale



Performance mentale

Capacité d'utiliser des processus cognitifs et mentaux et des compétences d'autorégulation (de ses émotions, pensées et comportements) pour performer dans un environnement en évolution

Santé mentale

État d'une personne capable de ressentir, de penser et de se comporter de manière à éprouver de la joie, faire face à des situations, être productive, et contribuer à la société

Maladie mentale

Condition dans laquelle des changements importants et persistants dans la façon de ressentir, de penser et de se comporter mènent à un dysfonctionnement et à de la détresse dans la vie personnelle et professionnelle de la personne

Tactique 2 : prioriser la performance mentale

La performance mentale est à la base de tout résultat dans le sport. Elle fait référence à la capacité d'une personne à utiliser des processus cognitifs tels que le raisonnement, la mémoire et la prise de décisions, ainsi que des compétences mentales ou d'autorégulation comme la confiance, la motivation et la gestion du stress pour performer dans un environnement dynamique et fluctuant. Les pensées, comportements et émotions sont les fondements de la performance mentale. Il est important de noter que ce sont aussi les fondements de la santé mentale et de la maladie mentale. Voici comment les entraîneures peuvent utiliser la performance mentale pour renforcer la santé mentale dans le sport, en se guidant à l'aide du modèle :

1. Expliquer que la performance mentale est une *capacité* (élevée ou faible) qui influence directement l'*état* de santé mentale (bon ou mauvais) d'une personne. Il est donc dans l'intérêt de la personne d'entraîner et d'améliorer sa performance mentale pour augmenter ses chances d'atteindre un bon état de santé mentale.

2. Comprendre que lorsque la santé mentale est mauvaise en raison d'une variété de facteurs internes (p. ex. pauvre autogestion de la santé, épuisement professionnel) et externes (p. ex. environnement non sécuritaire, stress organisationnel), la capacité de la personne à faire appel à ses processus cognitifs et à ses compétences d'autorégulation est réduite et sa performance mentale peut en souffrir, par exemple en entraînant des difficultés de concentration et de gestion de ses émotions et des troubles de la mémoire. Cet état peut compromettre la performance athlétique. Les entraîneurs peuvent cibler ces facteurs internes et externes pour tenter de rétablir la santé et la performance mentales.
3. Reconnaître que lorsque les pensées, les comportements et les émotions se détériorent de façon importante et soutenue pendant au moins deux semaines, ils peuvent mener à une *condition* de détresse qui peut altérer le fonctionnement quotidien normal. Cette condition, aussi appelée maladie mentale (ou blessure psychologique), peut nuire à la santé mentale et à la performance mentale. Toutefois, une bonne santé mentale et un niveau élevé de performance mentale peuvent aider la personne à affronter et à absorber les effets négatifs des symptômes de la maladie mentale; voilà donc une autre bonne raison d'investir dans la formation en performance mentale. Par ailleurs, le fait de ressentir des symptômes de maladie mentale comme de l'anxiété n'est pas automatiquement signe de faible performance mentale, de mauvaise santé mentale ou de mauvais résultats athlétiques. À l'inverse, ne pas ressentir de symptômes de maladie mentale n'indique pas automatiquement une performance mentale élevée (comme un monologue intérieur positif), une bonne santé mentale, y compris des relations positives avec ses coéquipiers, et des résultats athlétiques positifs.
4. Consulter le modèle régulièrement pour vérifier dans quel quadrant se situe la personne, puisque la situation peut fluctuer d'une semaine à l'autre, voire d'un jour à l'autre (par exemple, elle peut avoir une présence de symptômes de maladie mentale + santé mentale modérée + performance mentale élevée). Examiner si la personne est vulnérable, si elle dépérit ou s'épanouit, et agir pour améliorer ou maintenir le fonctionnement et la performance au besoin.

3. Investir en soi en prenant soin de sa propre santé mentale

La préservation de la performance mentale et de la santé mentale et la protection contre la maladie mentale peuvent être liées au devoir de diligence de l'entraîneur. Notamment, ce devoir de diligence s'applique non seulement aux athlètes et au personnel, mais aussi à l'entraîneur elle-même. Il s'agit d'un point important, puisque les entraîneurs sont plus susceptibles d'atteindre leur plein potentiel comme leaders, de vivre des succès avec leurs athlètes et d'éviter l'épuisement professionnel si elles maintiennent une bonne santé mentale. Les athlètes peuvent aussi être plus enclins à discuter de leur santé mentale si leur entraîneur fait preuve de comportements de bien-être positifs.

Dans le paysage sportif actuel, tous les entraîneurs sont à risque de vivre du mal-être mental en raison de facteurs de stress personnels (p. ex. équilibre des responsabilités de la vie personnelle et professionnelle), de performance (p. ex. attentes élevées) et organisationnels (p. ex. préoccupations

quant à l'emploi ou à la sécurité financière). Les entraîneuses qui s'identifient comme femmes voient leur santé mentale confrontée à des menaces supplémentaires en raison de l'amointrissement de leurs opportunités, de leurs ressources et de leur pouvoir. Elles donnent aussi souvent la priorité aux besoins mentaux et physiques des autres (p. ex. les athlètes et les membres de la famille). La tactique suivante vise à aider les entraîneuses à recentrer leur pouvoir et leur concentration sur elles-mêmes en faisant régulièrement le point.

Tactique 3 : faire le point au quotidien

Les entraîneuses peuvent s'autonomiser en évaluant leur état de santé mentale et en faisant le suivi de leur niveau de fonctionnement. Pour ce faire, elles peuvent utiliser le continuum de la santé mentale joint à la Stratégie en santé mentale (figure 2), qui comprend des indicateurs d'émotions, de pensées et de comportements et différents types de spécialistes pouvant aider selon l'état de santé mentale, soit "en santé, en réaction, blessé ou malade". Faire le point au début de chaque journée permet aux entraîneuses de prioriser leurs besoins individuels et d'être ensuite en mesure de soutenir les autres. Voici comment les entraîneuses peuvent utiliser le continuum :

1. Prendre deux minutes en début de journée pour déterminer son état de santé mentale en fonction des indicateurs fournis. Porter attention à son niveau de fonctionnement et remarquer la présence de pensées, émotions et comportements récurrents.
2. Une personne « en santé » devrait continuer dans la même direction, puisque son bien-être est élevé et qu'elle est suffisamment solide pour soutenir les autres.
3. Une personne « en réaction » devrait prendre du temps pour réfléchir à ce qui alimente cette situation et se fixer l'objectif de faire de son mieux pour l'affronter. Par exemple, une personne qui a de la difficulté à dormir devrait améliorer sa routine du soir. Elle pourrait songer à en parler à une personne de son réseau de soutien, comme un consultant en performance mentale, un partenaire ou un mentor pour avoir des conseils. Elle devrait préserver son énergie lorsqu'elle soutient les autres, puisqu'elle est relativement épuisée.
4. Une personne « blessée » devrait prendre le temps nécessaire pour prendre sa santé en charge et faire appel à un conseiller, un psychologue ou un médecin pour discuter de son état de santé mentale. Elle devrait se concentrer sur des solutions réalistes et maîtrisables, comme prendre le temps de faire au moins 20 minutes d'exercice par jour, ajuster ses entraînements en laissant un adjoint préparer et animer une séance, et informer ses athlètes et le personnel de son état d'épuisement.
5. Une personne « malade » devrait demander un arrêt de travail à son employeur pour récupérer et aller chercher une aide immédiate pour gérer ses émotions, pensées et comportements persistants. Il est recommandé qu'elle consulte un psychiatre ou un psychologue, qui peut mener une évaluation en profondeur et fournir un plan complet de soins en santé mentale. Elle devrait également solliciter son système de soutien et aviser ses athlètes et son personnel qu'elle prend soin de sa santé mentale.
6. Enfin, elle devrait songer à utiliser une application comme Welltory, InnerBalance, Health, HeartRate+, LifeCycle, Womaze ou MoodMeter pour l'aider à faire le suivi de

pour une vision holistique du bien-être afin de vivre des succès dans le sport. Voici des exemples d'actions que les entraîneuses peuvent mener pour agir en leaders dans ce domaine.

1. Cibler cinq entraîneuses avec qui elle aimerait unir ses forces et militer pour la santé mentale, et organiser une réunion avec elles pour démarrer la conversation. S'assurer d'inclure des entraîneurs de tous les genres, y compris les femmes.
2. Demander à leur employeur ou organisme si des politiques et ressources en santé mentale sont en place et comment y accéder. Militer pour le développement de telles politiques et ressources si elles n'existent pas pour veiller à ce que les systèmes et organismes sportifs encouragent le bien-être plutôt que le mal-être.
3. Pour celles qui ont un bon niveau de littératie en santé mentale, offrir d'encadrer un groupe d'entraîneuses ou d'athlètes, y compris ceux qui sont marginalisés et opprimés, pour les aider à mieux s'orienter dans ce domaine. Être consciente de ses préjugés et utiliser des pratiques et un langage inclusifs et équitables.
4. Se joindre à un groupe, à un groupe de travail, à un conseil ou à un événement conçu pour améliorer la santé mentale dans le sport afin de représenter les entraîneurs et leur donner une voix. La connaissance des environnements d'entraînement et de compétition de l'entraîneuse est essentielle pour s'assurer de la faisabilité des lignes directrices et des pratiques.

En somme, nous espérons qu'en lisant cet article, les entraîneuses ont pu prendre conscience du pouvoir considérable de la santé mentale. Il suffit parfois de changer de perspective pour commencer à utiliser la santé mentale comme une alliée. Différentes tactiques et ressources sont offertes pour influencer positivement le bien-être dans le sport à l'échelle individuelle, collective et organisationnelle, et les entraîneuses sont encouragées à les utiliser et à communiquer avec les auteures pour toute aide supplémentaire.

À propos des auteures

Natalie Durand-Bush est professeure en psychologie du sport à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Elle est spécialisée en entraînement et évaluation des habiletés mentales, en santé mentale et en psychologie de l'entraînement. Elle est la directrice générale du [Centre canadien de la santé mentale et du sport](#), un centre spécialisé qui offre des ressources et des soins de santé mentale axés sur le sport aux athlètes, aux entraîneurs et au personnel de soutien. En tant que consultante en performance mentale depuis 27 ans, Natalie a aidé des athlètes et entraîneurs de tous âges, sports et niveaux à atteindre leurs objectifs de performance et de bien-être. Elle a présidé l'Association canadienne de la psychologie du sport et elle en est la cofondatrice. Elle a également agi comme vice-présidente de la Société internationale de la psychologie du sport et comme présidente de l'Association for Applied Sport Psychology. Natalie a récemment cosigné le guide [Essential Guide for Mental Performance Consultants](#) (en anglais), le livre [Mental Health in Elite Sport](#) (en anglais), la [Stratégie en matière de santé mentale dans le](#)

[sport de haut niveau au Canada](#) et l'article [The Gold Medal Profile for Sport Psychology](#) (en anglais).

Jennifer Misurelli est doctorante et membre du laboratoire SEWP à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Elle est entraîneure certifiée niveau 2 en natation et entraîne des athlètes depuis plus de dix ans, notamment les athlètes universitaires de l'Université d'Ottawa. Ses expériences en entraînement lui ont inspiré son sujet de recherche doctoral, soit la littérature en santé mentale des entraîneurs. Sous la supervision de Natalie Durand-Bush et en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), elle mène un projet sur la mise en œuvre et l'évaluation d'ateliers conçus pour aider les entraîneurs à cultiver la santé mentale dans leurs environnements d'entraînement et de compétition. En tant que psychothérapeute, consultante en performance mentale et directrice actuelle de l'éducation et de la sensibilisation communautaire au Centre canadien de la santé mentale et du sport, Jennifer soutient avec ferveur les personnes, les équipes et les organismes dans le développement de politiques et pratiques en santé mentale qui favorisent la performance et le bien-être.

Mikaela Papich est doctorante et membre du laboratoire SEWP à l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Ses recherches doctorales, supervisées par Natalie Durand-Bush, s'intéressent au développement d'une stratégie en santé mentale propre au sport pour Tennis Canada. Mikaela a obtenu son diplôme de maîtrise à l'Université McGill sous la supervision de Gordon Bloom. Son mémoire portait sur la relation entraîneur-athlète chez les entraîneurs de tennis de haut niveau au Canada. Mikaela a joué au tennis pendant quatre ans comme athlète universitaire de division 1 à l'Université Bucknell. En tant qu'athlète d'élite, Mikaela a elle-même vécu un épisode de maladie mentale et une blessure au dos qui a nécessité une fusion vertébrale. Elle est empathique aux athlètes et aux défis qu'ils rencontrent dans leur entraînement vers le succès et est déterminée à garantir que les athlètes, les entraîneurs et le personnel bénéficient des soins et ressources nécessaires pour s'épanouir tant physiquement que mentalement. Mikaela est également entraîneure certifiée niveau 1 en tennis et entraîne des joueurs de tennis de 10 à 20 ans au club Tennis 13 à Laval.

Références disponibles sur demande.