

# PLAN D'ACTION INDIVIDUEL POUR LA SANTÉ MENTALE

Cette ressource peut vous aider à réagir de manière proactive lorsque vous remarquez que votre santé mentale se dégrade. Elle peut également vous aider à entamer une conversation sur le soutien que vous recevriez idéalement de votre entourage (par exemple, votre entraîneur, votre CPM, vos coéquipiers ou un autre membre de votre ESI) lorsque votre santé mentale est compromise

## Mes signaux

Les «zones» représentent des états physiques, émotionnels et psychologiques que nous expérimentons au cours de notre vie. Nous pouvons nous sentir bien (zone verte), confrontés à des défis (zone jaune) ou à un point où nous devons nous arrêter, prendre du recul et réévaluer notre situation (zone rouge). En tant qu'athlètes de haut niveau, nous sommes généralement capables de remarquer les signaux physiques (par exemple, essoufflement, accumulation d'acide lactique, vertiges) qui indiquent que nous nous déplaçons dans ces différentes zones pendant l'entraînement et la compétition, et nous sommes bien entraînés à réagir.

En général, nous ne sommes pas aussi habiles à reconnaître et à étiqueter les comportements, les pensées et les émotions que nous éprouvons lorsque nous traversons nos zones de confort, de défi et d'arrêt au cours de notre vie quotidienne. Souvent, nous avons été socialisés pour ignorer la douleur, passer outre l'inconfort et supprimer nos réactions émotionnelles. Mais être capable de reconnaître quand nous ne nous sentons pas nous-mêmes est une compétence importante et peut prévenir la détresse si nous intervenons tôt. La conscience de soi continue est le fondement du maintien de la santé mentale. Pour pouvoir intervenir lorsque notre santé mentale décline, nous devons d'abord remarquer les signaux que notre corps nous envoie.

**Complétez le tableau ci-dessous pour identifier certains des comportements, pensées et sentiments (signaux) qui correspondent à vos zones de santé mentale. RAPPEL : vos signaux sont probablement très différents de ceux des autres car de nombreux facteurs influencent notre façon de nous évoluer dans le monde !**

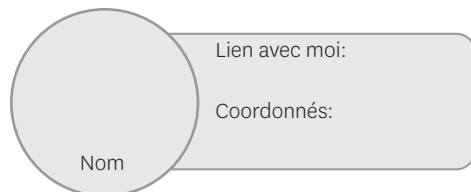
	<b>ZONE DE CONFORT</b> Explorez les signaux qui vous indiquent que vous êtes dans votre zone verte	<b>ZONE DE DÉFI</b> Explorez les signaux qui vous indiquent que vous êtes dans votre zone jaune	<b>ZONE D'ARRÊT</b> Explorez les signaux qui t'indiquent que tu te trouves dans ta zone rouge
<b>IDENTIFIEZ VOS SIGNAUX</b>  <b>Ça peut ressembler à :</b> <i>Comment je me comporte ? Comment est-ce que j'interagis avec les autres ? De quoi ai-je l'air ?</i>  <b>Ça pourrait sonner comme :</b> <i>Qu'est-ce que je me dis à moi-même (monologue intérieur) ? Qu'est-ce que je dis aux autres ?</i>  <b>Ça pourrait se ressentir comme :</b> <i>Quelles sont les émotions et les sensations que je ressens ?</i>	<b>Par exemple:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je me sens bien dans ma peau</li><li>- Je suis patient avec mes coéquipiers</li><li>- Je m'affirme à l'entraînement</li><li>- Je souris souvent</li><li>- Je suis reconnaissant d'être en vie</li></ul>	<b>For example:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je suis facilement frustré par les autres</li><li>- Je ne parle pas autant que d'habitude</li><li>- Je passe plus de temps seul(e)</li><li>- J'ai du mal à me concentrer</li><li>- Je me sens léthargique</li></ul>	<b>For example:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Je m'en prends aux autres</li><li>- J'ai peur, même s'il n'y a pas de menace visible pour ma sécurité</li><li>- Je suis constamment inquiet</li><li>- J'ai de la difficulté à m'endormir</li></ul>

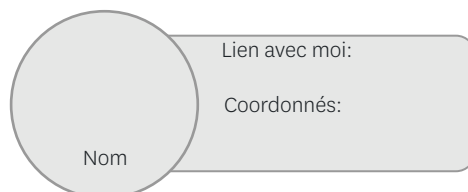


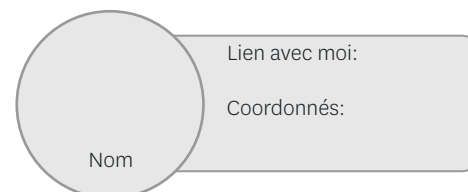
### Mon entourage pour mon bien-être

Quelles sont les personnes de votre entourage (p. ex.: amis, famille, conjoint, coéquipiers) avec qui vous vous sentez en sécurité pour vous confier lorsque vous n'êtes pas bien ?

**Lorsque je remarque que je m'éloigne de ma zone verte, je peux m'adresser à :**

A form for recording contact information. It consists of a circle on the left labeled "Nom" and a rounded rectangle on the right with two fields: "Lien avec moi:" and "Coordonnés:".

A form for recording contact information. It consists of a circle on the left labeled "Nom" and a rounded rectangle on the right with two fields: "Lien avec moi:" and "Coordonnés:".

A form for recording contact information. It consists of a circle on the left labeled "Nom" and a rounded rectangle on the right with two fields: "Lien avec moi:" and "Coordonnés:".

### Agir

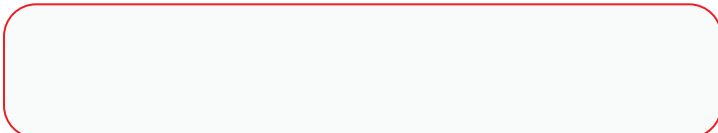
**Lorsque je remarque que je me rapproche de ma zone jaune, je peux prendre les mesures suivantes :**

Par exemple, prendre une minute pour respirer.

**Lorsque je remarque que je suis dans ma zone rouge, je peux prendre les mesures suivantes :**

Par exemple, planifier une séance avec mon professionnel de la santé mentale.

**Si je suis en crise, mon contact d'urgence est le suivant :**

A large empty rounded rectangle for writing the name of the emergency contact.

### Chercher du soutien

**Lorsque je remarque que je me dirige vers la zone jaune, j'ai besoin que mon entourage de bien-être prenne les mesures suivantes :**

Par exemple, prendre de mes nouvelles une fois par jour pour me demander comment je me sens.

**Lorsque je suis dans ma zone rouge, j'ai besoin que mon entourage prenne les mesures suivantes :**

Par exemple, m'aider à préparer mes repas pour que je puisse continuer à bien alimenter mon corps.

**Lorsque je suis dans ma zone rouge, j'ai besoin du soutien suivant de la part de mes coéquipiers, de mes entraîneurs et des ESI de mon environnement d'entraînement quotidien :**

Par exemple, travailler avec moi pour modifier le volume / l'intensité de mon entraînement.

