

# SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET MENTAL D'UN COÉQUIPIER APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Une **commotion cérébrale** peut être causée par un coup direct ou indirect à la tête ou au corps

Après une commotion cérébrale, votre coéquipier peut souffrir de symptômes **physiques** comme des maux de tête et de symptômes **psychologiques** qui peuvent affecter sa :



## 1 Santé émotionnelle

Votre coéquipier ne peut pas participer à l'ensemble de ses activités quotidiennes, ce qui a un effet sur ses relations avec les autres membres de l'équipe.

Conséquemment, il peut **se sentir seul** et/ou **anxieux** après sa blessure.

## 2 Santé mentale

Votre coéquipier peut rapporter des difficultés en lien avec sa santé mentale comme l'**anxiété**. Près de

**25%** des athlètes commotionnés

rapportent des symptômes d'**anxiété** et des **problèmes liés à l'humeur** (Kontos, 2019).



Un **sentiment de pression** ou un **manque de support** de la part des membres de l'équipe peut mener votre coéquipier à **1)** continuer à pratiquer son sport malgré la commotion cérébrale ou **2)** à retourner au sport avant d'être prêt.

## Le saviez-vous?

Les étudiants-athlètes qui subissent de la pression de la part de plusieurs sources (des membres de l'équipe, de leurs parents et des partisans) sont **moins portés à divulguer leurs symptômes** que les athlètes qui vivent de la pression provenant de moins de sources (Kroshus et al., 2015).

## Comment pouvez-vous soutenir votre coéquipier après une commotion cérébrale?

✓ **Apprenez** sur les différents symptômes psychologiques (incluant la santé mentale et émotionnelle) que les membres de votre équipe peuvent ressentir après une commotion cérébrale.

- Par exemple, planifiez une discussion avec les membres de l'équipe à propos des commotions cérébrales et du protocole de retour au sport.



✓ **Planifiez** des activités d'équipe qui sont sécuritaires pour votre coéquipier et qui peuvent l'aider à se sentir inclus dans l'équipe.

- Par exemple, organisez un dîner ou un souper d'équipe.

✓ **Écrivez** à votre coéquipier commotionné pour savoir comment il se porte. Demandez-lui aussi comment vous pouvez l'aider durant son rétablissement.

- Organisez des activités d'équipe durant son rétablissement (par exemple, des groupes de discussion en ligne).

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 cet 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.