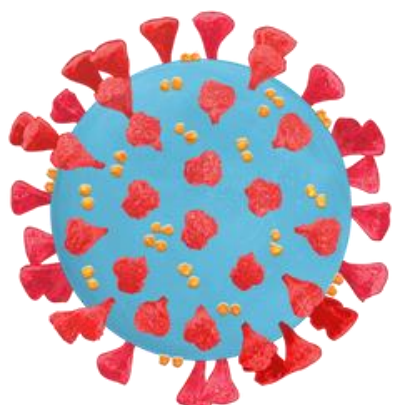


Une étude de recherche
Un programme sur la pleine
conscience pour les
**Athlètes d'Olympiques
Spéciaux**

Enseigner aux athlètes d'Olympiques Spéciaux et
leurs familles sur la pleine conscience durant la
pandémie.



Pourquoi avons-nous fait cette recherche?



La pandémie COVID-19 était très **stressante** pour tout le monde.



Les athlètes d'Olympiques spéciaux ont **vécu plusieurs changements** stressants.

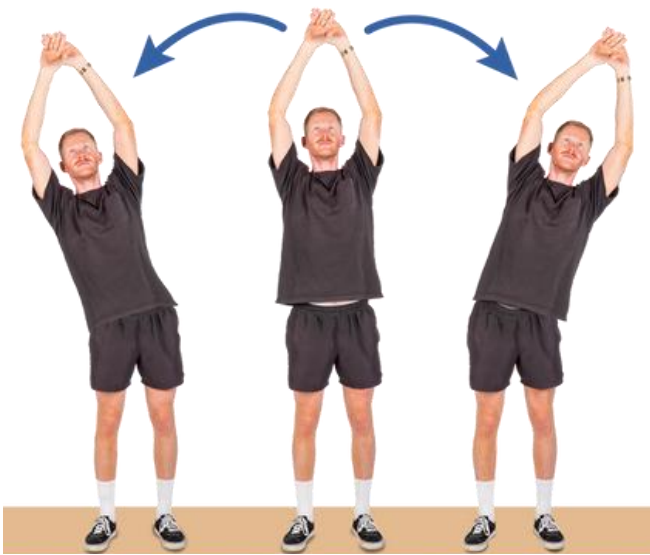


Nous voulions voir si des rencontres en ligne de groupe sur l'apprentissage de la **pleine conscience** pouvaient aider ces athlètes.

Qu'avons-nous fait?



Nous avons créé un **programme** de 6 semaines sur **la pleine conscience** avec un cahier d'activités et d'exercices qui pouvait être complété de la maison.



Nous avons **pratiqué des activités de pleine conscience** en groupe comme: des activités de respiration, d'étirement, de confiance, et comment remarquer et identifier les sentiments dans le corps.



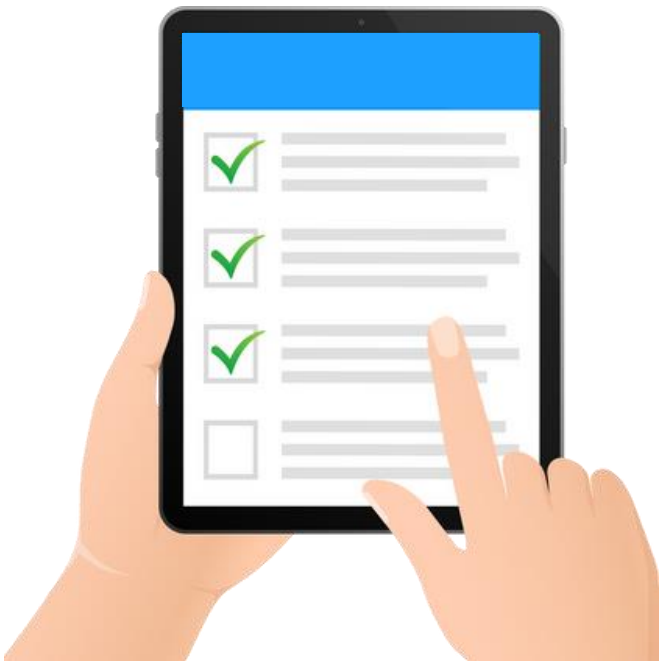
Nous avons aussi eu le temps de simplement **parler les uns avec les autres.**

Qu'avons-nous fait?



Canada

D'à travers le Canada, 44 athlètes et 29 soignants se sont inscrits.

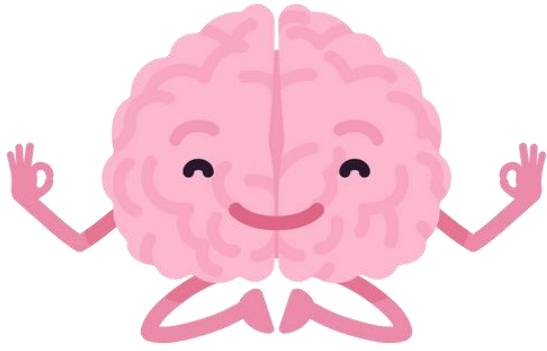


Avant qu'ils aient commencé, ils ont répondu à des questions qui demandaient **comment ils se sentaient.**



Après la fin du programme, nous avons demandé aux participants comment ils se sentaient **encore** et comment ils ont aimé le cours.

Qu'avons-nous appris?



Les athlètes se **sentaient plus contents, moins stressés, et plus relaxés** après le programme de pleine conscience.



Les athlètes et leurs soignants ont bien aimé le programme parce que c'était **facile à comprendre et parce qu'ils pouvaient être avec d'autres athlètes.**



Certains athlètes nous ont également partagé **qu'ils ont essayé de pratiquer la pleine conscience** quand ils étaient stressés ou quand ils jouaient aux sports.

C'est important que les athlètes et les soignants puissent s'engager dans des programmes comme celui-ci.

Titre : La faisabilité d'une intervention de pleine conscience adaptée pour les athlètes d'Olympiques spéciaux et leurs soignants.

Rédaction: *Brianne Redquest, Chris A. Clark, Hangsel Sanguino, Yona Lunsky, Sue Hutton, Jonathan Weiss, Tom Davies, Carly A. McMorris*

Cet article de recherche a été publié dans un journal de recherche nommé
The Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities

<https://doi.org/10.1111/jar.13229>

Cette étude a été financée par les Olympiques spéciaux Canada, la Fondation de l'hôpital d'enfants de l'Alberta, et le centre Owerko.

Ce guide a été créé par le personnel du Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle (H-CARDD), le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et le laboratoire ENHANCE, avec des fonds des Olympiques Spéciaux Canada.

Nous remercions les conseillers en autoreprésentation du Centre neurodéveloppemental adulte Azrieli et Olympiques spéciaux Canada qui ont travaillé en collaboration avec notre équipe.



Health Care Access Research
and Developmental Disabilities



camh

Azrieli Adult
Neurodevelopmental Centre