



Comment la pleine conscience peut-elle aider les athlètes d'Olympiques spéciaux et leur famille?

Qu'est-ce que la pleine conscience?

Contrairement à ce qu'on peut croire, la pleine conscience ne se limite pas à méditer sans bouger le moindre muscle. Elle consiste plutôt à prendre conscience du moment présent, de soi-même et de ce qui nous entoure. La pleine conscience s'avère très utile pour les athlètes et les familles.

De quoi parle-t-on dans cette infolettre?

La pleine conscience a pour but de mieux se rendre compte de ce qui se passe en nous et autour de nous. Il nous arrive tous de nous laisser distraire. La pleine conscience aide à se concentrer et à faire fi des distractions, que ce soit pour pratiquer un sport, prendre soin de soi ou renforcer nos relations.

Pour les athlètes, les entraîneurs et les familles, la pleine conscience peut prendre plusieurs formes:

Prendre conscience de ce qui se passe *en soi* comme les pensées, les sensations physiques, les émotions et les sentiments.

Prendre conscience de ce qui se passe *à l'extérieur de soi* comme ce que l'on voit, ce que l'on entend et ce que l'on sent, et même les personnes qui nous entourent.

Une [étude](#) montre que la pleine conscience a des effets bénéfiques sur la santé et même sur le système immunitaire. Voici des avantages de la pleine conscience pour les familles et des façons dont elles peuvent en faire bénéficier les athlètes.



Pleine conscience pour les athlètes

Les auteurs d'une [étude](#) réalisée à l'Université de Calgary en collaboration avec le Centre Azrieli pour les troubles de développement du cerveau à CAMH et Olympiques spéciaux Canada voulaient savoir si un cours virtuel sur la pleine conscience adapté aux besoins des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada serait utile à ces derniers pendant la pandémie. Entre 2021 et 2023, ils ont organisé des séances de groupe réunissant 73 personnes (44 athlètes et 29 fournisseurs de soins) et ont constaté que la pleine conscience avait des effets bénéfiques sur les participants, notamment sur leur santé mentale.

4 conseils pour aider les membres de la famille à faire bénéficier les athlètes d'Olympiques spéciaux de la pleine conscience

1. Pratiquez la pleine conscience et donnez-en l'exemple

Dans bien des cas, les membres de la famille sont tellement occupés à prendre soin de leurs êtres chers qu'ils oublient de prendre soin d'eux-mêmes et de refaire le plein d'énergie. La pleine conscience peut être bénéfique pour vous-même et votre famille. Efforcez-vous de l'intégrer à votre quotidien, ne serait-ce que 10 minutes par jour. Vous en ressentirez les effets bénéfiques. Voici des exemples d'exercices de pleine conscience faisant partie d'un programme de six semaines destiné aux athlètes que vous pouvez intégrer à votre quotidien :

- [Respiration en position du lotus](#)
- [Respiration profonde de pleine conscience](#)
- [Pause d'autocompassion](#)

Infolettre pour les familles

En plus de pratiquer la méditation, donnez-vous la permission de faire des choses qui vous font du bien comme faire du jardinage, faire une marche dans la nature par vous-même ou regarder une série à la télé qui vous permettra de vous « évader » pendant quelque temps. Ces activités ne régleront pas tout, mais elles permettront de vous détendre et de repartir à neuf.

2. Create Mindful Time Together

Prenez le temps de vous livrer à des activités agréables avec l'athlète de votre famille. Au lieu de prendre les repas sur le pouce avant de vous rendre à une séance d'entraînement de hockey, une compétition de natation ou une autre activité, prévoyez des moments où vous pourrez vous détendre ensemble et renforcer vos liens.

3 façons d'intégrer la pleine conscience aux activités de votre famille:

- 1) Témoignez de votre gratitude au début du repas. Faites une pause et prenez conscience des sensations physiques que vous ressentez.
- 2) Installez une clochette dans la maison que tous les membres de la famille peuvent faire sonner lorsqu'ils ont l'impression que la vie va trop vite ou qu'ils vivent une situation trop intense. Lorsque quelqu'un sonne la clochette, toute la famille fait une pause et [prend trois grandes respirations](#).
- 3) Faites une promenade ensemble et prêtez attention à la beauté qui vous entoure. Prenez conscience de trois choses qui vous rendent heureux pendant que vous marchez et partagez-les entre vous. C'est comme une chasse au trésor, où le bonheur est le trésor recherché.

3. Mettez sur la bienveillance et la compassion pour créer un sentiment d'appartenance à la communauté

Dans nos groupes de pleine conscience réunissant des athlètes d'Olympiques spéciaux, nous avons constaté que la compassion et les liens tissés entre eux sont des outils importants. Voici deux méditations guidées faisant appel à la compassion.

- [SIP of Compassion](#)
- [Circle of Support Meditation](#)

4. Trouver un « sens » à son quotidien

A Plusieurs activités de pleine conscience consistent à se concentrer sur les sens pour se détendre. Selon une [nouvelle étude](#) en nous concentrant sur les sensations, nous pouvons renforcer notre sentiment de bien-être. Ce faisant, nous pouvons « désactiver notre pilote automatique » et reprendre conscience du monde qui nous entoure.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé mentale des personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale, consultez ce [site Web accessible](#) qui s'adresse à ces personnes, aux membres de leur famille et aux professionnels. Vous pouvez également prendre connaissance des ressources conçues dans le cadre du [Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle](#) (H-CARDD). Pour plus de renseignements sur la santé mentale des personnes autistes, téléchargez le [Guide de littératie en santé mentale axé sur l'autisme](#).

À propos de l'équipe

Cette infolettre pour les familles a été rédigée par Sue Hutton. Le projet a été dirigé par Avra Selick, Ph. D., du CAMH avec des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada, des fournisseurs de soins, des entraîneurs, des chercheurs, et communautaires de partout au pays.

À propos du Programme H-CARDD

[Le Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle \(H-CARDD\)](#) a pour but de renforcer la santé globale et le bien-être des personnes ayant une déficience intellectuelle en améliorant les services et les politiques de soins de santé.

Le programme H-CARDD est dirigé par des équipes dévouées composées de scientifiques, de décideurs, de fournisseurs de soins de santé, de personnes en situation de handicap et de familles qui unissent leurs efforts.

Cette étude a été financée par Olympiques spéciaux Canada. Aucun appui de la part des bailleurs de fonds ou des collaborateurs n'est visé ni sous-entendu.