



## Soutenir la santé mentale des athlètes masculins d'Olympiques spéciaux

### De quoi parle-t-on dans ce numéro du Coin des entraîneurs?

Nous savons tous que le sport est bénéfique pour la santé physique et mentale des athlètes, en plus de réduire le stress et l'anxiété. Les athlètes s'entraînent pendant des mois, voire des années et une victoire peut être une question de quelques millisecondes ou quelques centimètres. Or, leurs prouesses physiques ne les empêchent pas d'éprouver des difficultés sur le plan de la santé mentale.

Ces difficultés sont particulièrement répandues chez les hommes, à qui on dit souvent de ne pas exprimer leurs émotions, d'être des durs ou d'endurer en silence. Dans plusieurs disciplines sportives, de plus en plus d'athlètes parlent de leur santé mentale. Par exemple, [Michael Phelps](#) s'est ouvert sur sa [dépression](#). [Apollo Onno](#) a déclaré que les athlètes n'ont pas toujours su comment parler de leur santé mentale. En 2021, le Comité olympique canadien a publié un [article](#) sur la santé mentale dans lequel des athlètes racontaient leurs expériences et les difficultés qu'ils ont eues à trouver de l'aide.

### Pourquoi est-ce important?

Cette discussion au sujet de la santé mentale dans le monde du sport est très importante pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle, qui sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale que les athlètes n'ayant pas de déficience. Voici **cinq facteurs** dont il faut tenir compte pour soutenir les athlètes aux prises avec un trouble de santé mentale.

### Cinq conseils pour soutenir la santé mentale et le bien-être des athlètes masculins

#### 1. Trouver un niveau de pression et de stress adéquat

Le désir de faire de son mieux crée de la pression et du stress. Parfois, nous laissons entendre aux athlètes, particulièrement aux athlètes masculins, qu'ils doivent simplement composer avec le stress, quelle que soit son intensité. Or, un niveau de stress trop élevé peut nuire à la performance et causer une détresse susceptible de s'intensifier et d'entraîner de graves problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Les entraîneurs doivent aider les athlètes à trouver un niveau de pression qui *leur convient*. Ce niveau variera selon l'athlète. Aidez l'athlète à trouver le niveau de pression qui optimisera sa performance.

#### 2. L'importance de l'équipe

Les athlètes font partie d'une équipe composée d'autres athlètes et d'entraîneurs avec lesquels ils travaillent tant sur le terrain qu'en dehors des compétitions. La culture de l'équipe et le climat qui y règne ont une incidence considérable sur la santé mentale des athlètes, qui doivent pouvoir compter les uns sur les autres et se sentir en sécurité au sein de l'équipe et avec leurs entraîneurs. Toute relation malsaine au sein de l'équipe peut nuire à la santé mentale des athlètes.

On s'attend souvent à ce que les hommes ne soient pas sociaux, n'expriment pas leurs émotions ou adoptent des comportements agressifs lorsqu'ils pratiquent un sport. Ces attentes sont malsaines, car elles font en sorte qu'il est difficile pour certains hommes de tisser des liens qui leur procurent un sentiment de sécurité, de prendre conscience de leur importance et d'obtenir du soutien quand ils en ont besoin.

Les entraîneurs doivent donner l'exemple en soutenant les membres de l'équipe, en les traitant avec respect et en assurant leur sécurité, tout en indiquant clairement aux athlètes qu'ils s'attendent aux mêmes comportements de leur part. Abstenez-vous de toute forme d'agressivité dans votre travail auprès des

athlètes. N'essayez pas de les motiver en usant de violence, d'intimidation ou de honte. Mettez l'accent sur le côté positif et comportez-vous comme vous voulez que d'autres se comportent envers vous.

### 3. Éviter la fatigue mentale

Les athlètes déploient des efforts considérables sur le plan physique et mental. Or, il est tout aussi important de se reposer l'esprit que le corps. Encouragez les athlètes à faire une pause, à se détendre, à s'adonner à des activités agréables et à ne pas penser au sport.

Prêtez attention aux autres aspects de la vie des athlètes. Vivent-ils des situations stressantes? Les athlètes masculins doivent recharger non seulement leur corps, mais aussi leur esprit.

### 4. Se fixer des objectifs à court, moyen et long terme

Il est bon pour un athlète de rêver grand, mais ces rêves peuvent causer de la frustration s'ils ne s'accompagnent pas de victoires. Les entraîneurs doivent aider les athlètes à prévoir un délai approprié pour la réalisation de leurs objectifs. Que souhaitent-ils accomplir en travaillant fort pendant la séance d'entraînement? Que souhaitent-ils accomplir au cours de l'année? Où se voient-ils dans deux ou cinq ans?

Les entraîneurs peuvent aider les athlètes à se fixer des objectifs personnels à court terme (pour la séance d'entraînement d'aujourd'hui), à moyen terme (pour la saison) et à long terme (pour les cinq prochaines années).

### 5. Prêter attention et savoir quand demander de l'aide

Les troubles de santé mentale modifient les comportements, les sentiments et les pensées. Si vous savez ce qui est normal ou habituel chez un athlète, vous pourrez détecter tout changement inhabituel.

Par exemple, si vous savez que l'athlète a l'habitude de faire le tour de la pièce avant de commencer ses étirements et constatez qu'il ne se comporte plus ainsi, c'est signe que quelque chose a changé. Si plusieurs comportements de l'athlète ont changé, cela pourrait indiquer qu'il a besoin d'aide.

Parlez à l'athlète et aux personnes qui en prennent soin des changements que vous avez observés. Dites-leur pourquoi vous vous inquiétez et demandez à l'athlète

comment vous pouvez lui venir en aide, si cela est possible. Déterminez qui d'autre doit lui venir en aide. Des ressources comme [My Strong Mind](#) permettent de prendre note des comportements habituels des athlète.

#### Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé mentale des personnes ayant une déficience intellectuelle, 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

Ce numéro du Coin des entraîneurs a été écrit par Jonathan Weiss, Ph. D. 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.