

Soutenir la santé mentale des hommes des Olympiques Spéciaux



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada

Message Principal



La santé mentale des hommes peut être **ignorée** parce que les hommes se sentent parfois sous pression de ne pas discuter de leurs émotions.



Prendre soin de **son corps et de son esprit** peut prévenir le développement des petits problèmes en problèmes qui sont plus graves.

Conseil 1: Sois gentil avec soi-même



C'est bien d'essayer de son mieux en compétitions, mais **trop de pression** peut nuire à notre performance et nous rendre stressés.

Ce **stress** peut **agrandir** en problèmes plus **sévères** de santé mentale au fil du temps.



Parlez ouvertement quand les choses commencent à devenir difficiles. **Sois gentil avec soi-même** et sache que **c'est correct de demander de l'aide.**

Conseil 2: Votre équipe compte



Tu fais partie d'une **équipe**, **sur et en dehors** du terrain, qui inclut les autres athlètes, les entraîneurs, les amis et la famille.

Tu devrais toujours te sentir **en sécurité** et **soutenu**.



Si les choses ne passent pas bien, c'est important d'avoir une **conversation** au sujet de problèmes dans l'équipe. Tu peux demander à **l'entraîneur**, un **équipier**, ta **famille**, ou **un ami en qui tu as confiance** pour de l'aide.

Conseil 3: N'oubliez pas de reposer son esprit et son corps



Comme c'est important de **reposer son corps** après de l'exercice, c'est également important de **reposer son esprit**.

C'est **important** d'avoir une **vie hors des sports** pour que tu n'obtiennes pas l'épuisement.



Assurer de prendre le temps de **se relaxer, de s'amuser**, et de ne pas toujours penser aux sports.

Conseil 4 : Fixer des objectifs



Fixer des objectifs peut t'aider à te concentrer, te sentir bien et faire de son mieux.



Penser aux **objectifs à court terme** (ce que tu veux faire aujourd'hui ou cette semaine) et à **long terme** (ce que tu veux faire cette année)

Conseil 5: Savoir quand demander de l'aide



Face à des **problèmes de santé mentale**, les émotions des personnes et leurs manières de penser peuvent **changer**.

Des ressources comme **Mon Esprit Fort** peuvent t'aider à comprendre ce qui est normal pour toi et suivre les changements que tu remarques.



Remarquer de **grands changements** peut indiquer que vous avez besoin de l'aide professionnelle.

Ce guide a été créé par le personnel du Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé de la déficience intellectuelle (H-CARDD) et du CAMH.

Nous remercions les conseillers en autoreprésentation qui ont travaillé en collaboration avec notre équipe.



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada

camh

Azrieli Adult
Neurodevelopmental Centre



Health Care Access Research
and Developmental Disabilities

