



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

### De quoi parle-t-on dans cette infolettre?

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. Leur famille et leurs amis sont là pour les encourager 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 Ohno](#) 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 ou développementale, 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.

La famille peut aider les athlètes à déterminer le niveau de pression avec lequel ils peuvent composer. Les athlètes doivent se sentir à l'aise de parler du stress qu'ils ressentent. Demandez-leur comment ils se sentent avant une compétition. Commencez par une question « ouverte » (p. ex. « Comment te sens-tu face à ta participation aux prochains jeux? »). Enchaînez avec une question « fermée » (p. ex. « Est-ce que les prochains jeux te stressent? »). Le niveau de stress avec lequel les athlètes peuvent composer varie d'une personne à une autre. Il faut donc déterminer ce qui fonctionnera le mieux pour l'athlète de votre famille.

#### 2. L'importance de l'équipe

Athlètes Les athlètes font partie d'une équipe composée de vous-même, ainsi que 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. 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. Trouvez des façons d'aider les athlètes à tisser des liens entre eux sur le terrain et en dehors des compétitions, par exemple lors d'activités sociales, de soirées du temps des fêtes et de rencontres des membres de l'équipe.

## 3. Éviter la fatigue mentale

Il est tout aussi important de se reposer l'esprit que le corps. Encouragez l'athlète de votre famille à se détendre et à s'amuser.

Parlez avec les entraîneurs de ce qui se passe dans la vie de l'athlète afin qu'ils puissent mieux le soutenir. N'oubliez pas que les athlètes masculins doivent refaire le plein d'énergie, tant sur le plan physique que mental.

## 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. Aidez l'athlète de votre famille et ses entraîneurs à se fixer des objectifs personnalisés à court terme (séance d'entraînement d'aujourd'hui), à moyen terme (pour la saison) et à long terme (pour les cinq prochaines années). Que peut-il accomplir s'il se donne à fond lors de la séance d'entraînement? Quel objectif devrait-il se fixer en matière d'entraînement pour la prochaine année? Que voulons-nous accomplir d'ici deux ans? D'ici cinq ans? Cet exercice permettra de célébrer les victoires immédiates et de caresser de grands rêves pour l'avenir.

## 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 l'athlète de votre famille, il vous sera plus facile de 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 le fait plus et a l'air fatigué, c'est signe que quelque chose a changé. Des ressources comme [My Strong Mind](#) permettent de prendre note des comportements habituels de l'athlète. Si plusieurs comportements semblent inhabituels, cela peut signifier que l'athlète a besoin d'aide et que vous devriez peut-être consulter un - e professionnel - le de la santé.

## 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 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.

