

LA SANTÉ MENTALE, C'EST IMPORTANT.



SÉRIE VIDÉO :
IDENTIFICATION
DU TALENT

CARNET DES DISTANCES –
RESSOURCE POUR LES ENTRAINEURS

Il s'agit d'établir un lien avec vos athlètes.

Tout comme les capacités physiques, la santé mentale d'un athlète et les outils dont il dispose pour gérer les hauts et les bas du sport varient. Sur le plan technique et physique, vous pouvez avoir un athlète qui a une motivation incroyable, mais qui a du mal à faire des montées et des descentes. Cela peut également être le cas sur le plan mental. Il peut s'agir d'un athlète très motivé, qui arrive tôt à l'entraînement et passe des heures sur le terrain. Ce même athlète peut céder à la pression et être frustré ou pleurer lorsqu'il ne se classe pas au premier rang à chaque ronde.

En matière de santé mentale, un athlète peut souffrir d'une maladie mentale diagnostiquée et la gérer par divers moyens. Un autre athlète peut éprouver des difficultés importantes bien qu'il n'ait jamais eu de problèmes de santé mentale dans le passé. Qu'un athlète ait reçu un diagnostic officiel, qu'il soit aux prises avec une maladie mentale depuis longtemps ou qu'il ait du mal à la gérer à un moment donné, en tant qu'entraîneur, vous pouvez vous efforcer de prendre soin de votre athlète et d'établir un lien avec lui.

Parfois, les entraîneurs craignent qu'en interrogeant un athlète sur sa santé mentale, ils ouvrent la porte à un problème qu'ils doivent maintenant résoudre, ou que cela attire l'attention sur le problème et l'aggrave. Ni l'un ni l'autre n'est vrai. Si un athlète révèle qu'il a des problèmes de santé mentale ou si vous remarquez que quelque chose ne va pas chez lui, vous pouvez lui poser une question simple pour lui montrer que vous vous souciez de lui et que vous appréciez ses relations : « Comment puis-je vous mieux t'aider? »

TABLEAU DE BORD

Lorsqu'il s'agit d'entrer en contact avec des athlètes et de s'occuper d'eux, il n'y a pas de bonne réponse! Cependant, vous vous sentirez peut-être mieux préparé à réfléchir à la santé mentale d'une manière plus générale, en dehors d'une situation spécifique.

Tout d'abord, considérez vos propres expériences en matière de santé mentale.

- Que savez-vous de la santé mentale?
- Quels messages avez-vous reçus au sujet de la santé mentale pendant votre enfance ou votre formation?
- Où voyez-vous les effets de la santé mentale sur le rendement?

Réfléchissez à la manière dont vous vous sentiriez à l'aise de parler de santé mentale à un athlète ou à ses parents.

- C'est quelque chose que vous avez déjà fait? Comment cela s'est-il passé?
- Que puis-je faire si je vois qu'un athlète a des problèmes de santé mentale?

Il peut être utile de noter quelques questions que vous vous sentez à l'aise de poser et de vous entraîner à les poser. Ainsi, lors de la conversation, vous pourrez vous concentrer sur ce que dit l'athlète.

Établissez un plan pour soutenir un athlète lorsque vous êtes inquiet. Si vous remarquez que l'apparence physique, l'humeur ou le comportement d'un athlète a changé de manière inquiétante, vous pouvez montrer que vous vous souciez de lui en engageant la conversation. Il peut être utile de faire part d'un changement de comportement tangible que vous avez observé : « J'ai remarqué que tu semblais plus calme au sein de l'équipe - comment ça se passe pour toi? »

En proposant de discuter, vous ouvrez une porte à la connexion. Même si l'athlète ne veut pas parler, le fait de savoir que quelqu'un l'a remarqué et se soucie de sa personne peut l'aider à se sentir moins seul.

FAIRE LE SUIVI

La première étape pour devenir un allié de la santé mentale de vos athlètes est de montrer que vous vous souciez d'eux et que vous accordez de l'importance à la connexion. La capacité à reconnaître les signes et les symptômes d'une santé mentale en déclin vous permettra de prendre le pouls du bien-être de votre athlète. Le continuum de la santé mentale est un outil qui sert de guide pour reconnaître les signes et les symptômes d'une santé mentale en déclin. Pour plus d'informations sur le continuum de la santé mentale et des ressources supplémentaires, consultez le document « La santé mentale, c'est important : en haut comme en bas ».

En guise de conclusion, réfléchissez : Quelle est la chose que vous pouvez faire pour donner la priorité à la santé mentale de vos athlètes au cours du prochain mois?

« Il est important de s'assurer que nos athlètes vont bien et qu'ils sont heureux sur le terrain de golf et à l'extérieur. »

- Derek Ingram, entraîneur-chef d'Équipe Canada - Hommes