

LA SANTÉ MENTALE, C'EST IMPORTANT.



SÉRIE VIDÉO :
IDENTIFICATION
DU TALENT

HAUTS ET BAS
PLONGÉE EN PROFONDEUR

Parler de santé mentale avec nos enfants ne devrait pas être accablant pour nous.

Que vous soyez parent ou entraîneur, soutenir les athlètes dans leur santé mentale est essentiel pour améliorer leurs performances, leur plaisir dans le sport et leur longévité dans le golf. C'est également important pour leur vie et leur développement sur le terrain et en dehors. Un bon point de départ consiste à développer les compétences nécessaires pour reconnaître les signes et les symptômes d'une bonne ou d'une mauvaise santé mentale en utilisant le Continuum de la santé mentale.

LE CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Le continuum de la santé mentale a été conçu en tenant compte de l'ensemble du spectre des états éprouvés, c'est-à-dire de l'ensemble des expériences que les gens peuvent avoir. Nous avons utilisé les termes en « en bonne santé », « endolori » et « blessé » pour nous aligner sur le sport au sens large – ces termes sont faciles à imaginer lorsqu'il s'agit de santé physique.

Sous chaque titre se trouve une liste de signaux et de symptômes que vous pouvez utiliser pour vérifier comment vous ou votre athlète vous sentez aujourd'hui. En consultant cette liste, vous aurez peut-être l'impression que quelques-uns (ou plusieurs) des symptômes d'une catégorie correspondent à votre situation. Il se peut aussi que vous ayez l'impression que plusieurs catégories correspondent. Si vous ou votre enfant ressentez plusieurs symptômes dans les catégories « endolori » et « blessé » pendant une période prolongée, vous pourriez envisager de les confier à un professionnel en qui vous avez confiance afin d'obtenir un soutien supplémentaire.

Quelques questions à se poser :

- Quelles sont les tendances communes de l'athlète?
- Que pouvez-vous faire lorsque vous remarquez qu'un athlète est blessé pour l'aider à retrouver la santé?
- Quels sont les premiers signes d'une blessure chez mon athlète?

« EN BONNE SANTÉ »	« ENDOLORI »	« BLESSÉ »
Fluctuations normales de l'humeur	Humeur dépressive	Anxiété, irritabilité, tristesse ou désespoir occasionnels ou fréquents
Calme, confiant et compétent	Colère excessive, facilement en colère	Inquiétude accrue, procrastination
Habitudes de sommeil normales	Impossibilité de s'endormir ou de rester endormi	Troubles du sommeil
La concentration et l'attention sont bonnes	Absent	Distraction et perte de concentration
Bien physiquement, plein d'énergie / mange bien	Épuisement / Maladie physique / Pas d'appétit / Suralimentation	Faible énergie / Fatigue/ Manger plus ou moins que d'habitude
Rendement constant	Incapable de performer	Diminution de la présentation et de la performance
Activité sociale normale	Isolement et évitement des autres	Diminution ou retrait de l'activité sociale
Consommation limitée ou nulle de substances ou d'alcool	Consommation de substances / alcool	Addictions et évitements en plein essor

« J'ai consulté un psychiatre en Afrique du Sud, parce que je sentais comme un boulet... Cela se répercutait sur ma vie personnelle. Je me mesurais en tant qu'être humain en fonction de mon classement mondial. Cela m'a traversé l'esprit. J'ai discuté avec beaucoup de gens pour savoir comment séparer Erik l'être humain d'Erik le golfeur. Évidemment, c'est beaucoup plus facile quand tout va bien, mais même si je gagne, je ne veux pas être connu uniquement comme un gars qui gagne des tournois de golf. Il était important pour moi d'apprendre à faire la part des choses, quel que soit le résultat. C'était un peu un parcours du combattant. »

- Erik van Rooyen, golfeur du PGA TOUR

LA BOÎTE À OUTILS DE LA SANTÉ MENTALE

En ce qui concerne les outils de santé mentale, chacun devrait avoir sa propre boîte à outils de stratégies et de pratiques qui peuvent être utilisées pour se maintenir en bonne santé et gérer les situations difficiles. Chaque personne étant unique, certains outils peuvent être plus efficaces pour certaines personnes ou certaines situations. À l'instar de l'approche adoptée par l'athlète pour améliorer une compétence, vous devez pratiquer ces outils afin de vous rappeler de les utiliser lorsque vous en avez le plus besoin. Voici quelques options pour vous aider à démarrer!

Outil de santé mentale n° 1 : Être bienveillant envers soi-même

Lorsque l'on pratique un sport à un niveau de rendement élevé, il arrive parfois – en fait, pour être honnête, la plupart du temps – que l'on ait mal. Très mal. En encourageant une culture du dialogue positif, les athlètes peuvent commencer à être plus attentifs au langage qu'ils utilisent envers eux-mêmes. Les athlètes peuvent prendre conscience de leur propre discours en se posant les questions suivantes :

- Dans quelles situations suis-je le plus dur avec moi-même?
- Quelle est la chose la plus gentille que je pourrais me dire dans un moment difficile?
- Que dirais-je à un ami qui vit cette situation?

Outil de santé mentale n°2 : Respirer pour se ressourcer, se recentrer et reprendre le contrôle.

Prenez deux minutes pour respirer en pleine conscience. Les athlètes peuvent le faire une fois par jour ou l'intégrer à leur routine de golf. Respirez par le nez, sauf indication contraire.

1. Respiration lente : inspirez toutes les 10 secondes en vous concentrant sur des pensées apaisantes.
2. Respiration basse : Placez vos mains juste au-dessus des os de la hanche. Essayez de respirer bas pour que vos mains bougent.
3. Expirations plus longues : Expirez deux fois plus longtemps que vous n'inspirez.
4. Détendre les épaules : Laissez vos épaules s'abaisser en expirant.
5. Soupir physiologique : Inspirez. Retenez votre souffle. Inspirez à nouveau. Soupirez en expirant (par la bouche).

Outil de santé mentale n° 3 : Agilité émotionnelle.

Il faut une approche attentive et ouverte pour reconnaître les sentiments et les expériences qui se déroulent en nous. Plutôt que de supprimer, d'ignorer ou de s'en vouloir d'avoir une expérience intérieure...

1. Saluez votre courage et votre compassion afin de pouvoir faire face à vos émotions, en particulier celles qui sont difficiles.
2. Prenez du recul et regardez la situation dans son ensemble - mettez les choses en perspective.

3. Mettez de côté le désir d'avoir « raison ». Au lieu de cela, soyez ouvert et curieux.
4. Identifiez votre raison d'être et connaissez vos valeurs.
5. Faites délibérément en sorte que vos choix quotidiens correspondent à votre raison d'être et à ce qui compte le plus.
6. Relevez des défis pour vous pousser à la limite de vos capacités, même lorsque vous n'êtes pas à l'aise.
7. Soyez ouvert au changement - de plans, d'intentions et d'orientation de la vie.
8. Soyez très gentil avec vous-même après avoir géré ou assumé des tâches difficiles.

FAIRE LE SUIVI

Il peut être utile de savoir où les athlètes, les parents et les entraîneurs peuvent obtenir un soutien en matière de santé mentale, que ce soit pour les aider à rester en bonne santé pendant qu'ils font des efforts ou pour les soutenir dans des situations plus graves.

Association canadienne pour la santé mentale

Idées générales de soutien à la santé mentale et options de ressources locales.

Association canadienne de psychologie du sport

Praticiens ayant une formation et des antécédents dans le domaine du sport et de la performance. Si la santé mentale est également une préoccupation, assurez-vous que votre fournisseur a une formation en psychologie ou en conseil.

Talksuicide.ca

Appelez le 1.833.456.4566 à tout moment ou envoyez un SMS à 45645 entre 16 h et minuit (heure de l'Est).

Jeunesse, J'écoute

Soutien aux jeunes 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Appelez le 1-800-668-6868 ou envoyez un SMS à CONNECT 686868

** Si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'un proche, composez le 911 ou rendez-vous immédiatement à l'hôpital ou au centre de crise le plus proche.*