

LA SANTÉ MENTALE, C'EST IMPORTANT.



L'APPROCHE :
RESSOURCES POUR LES PARENTS

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

La santé mentale est liée à notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle a un impact sur la façon dont les gens pensent, ressentent et agissent, ainsi que sur la façon dont ils peuvent gérer le stress, établir des liens avec les autres et vivre au quotidien.

Une personne en bonne santé mentale exprime des émotions positives, limite les émotions négatives persistantes (par exemple, la tristesse, le désespoir) et est satisfaite de sa vie. Elle cherche à se développer, se sent utile et veut apprendre. Elles peuvent compter sur elles-mêmes et faire les choses par elles-mêmes. Elles s'acceptent elles-mêmes. Ils ont des relations positives avec les autres et sont bien intégrés dans leur communauté.

La santé mentale, ce n'est pas une question de « tout ou rien ». Elle n'est pas non plus statique tout au long de la vie. Tout comme nous nous attendons à ce que chaque être humain tombe malade ou subisse une blessure physique tout au long de sa vie, nous nous attendons à ce que les gens connaissent des périodes de bonne et de mauvaise santé mentale.

Contrairement à une blessure ou à une douleur physique qui est généralement plus facile à reconnaître et à soigner, la santé mentale peut parfois sembler plus compliquée. De nombreux parents ne savent pas comment soutenir la santé mentale de leur enfant en raison d'un manque de connaissances et de compréhension du sujet. En tant que parent, il est normal que vous n'ayez pas toutes les réponses! Vous pouvez commencer par comprendre ce qu'est la santé mentale par rapport à ce que vous voyez, entendez et vivez en présence de votre athlète.

TABLEAU DE BORD

Il est essentiel de prendre soin de sa santé mentale lorsque l'on s'efforce d'atteindre son rendement athlétique optimal de façon durable. Les athlètes ont besoin d'être bien mentalement pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Les athlètes doivent également donner le meilleur d'eux-mêmes pour être en bonne santé mentale. La santé mentale a un impact sur les capacités de l'athlète dans divers domaines, notamment l'attention, la prise de décision, la perception, la coordination, la mémoire, la résolution de problèmes, la régulation des émotions et la concentration. Le fait d'être un athlète de haut niveau comporte également de nombreux facteurs susceptibles d'avoir un impact sur la santé mentale. Il peut s'agir de :

- La mentalité « je dois rêver » des athlètes qui percent enfin sur le circuit
- Le sentiment d'isolement
- Le jugement de la performance en termes de succès ou d'échec
- Performer sur demande
- Avoir des exigences personnelles élevées. Ne jamais se sentir « assez bien »
- Être le visage des commanditaires, des entraîneurs et des parents
- Stress et épuisement professionnel
- Ne relier l'identité qu'aux performances
- Les médias
- Le syndrome de l'imposteur
- Gérer le stress
- Les relations tendues

Considérez votre athlète. Quels sont les facteurs qui ont eu un impact sur son parcours de golf jusqu'à présent?

En pensant à ce qui les attend, y a-t-il des facteurs ou des étapes du voyage qui, selon vous, seront particulièrement difficiles pour eux?

FAIRE LE SUIVI

Les parents peuvent soutenir leur enfant en matière de santé mentale en montrant l'exemple! À quelle fréquence vérifiez-vous votre propre bien-être? Avez-vous développé des stratégies pour réguler votre comportement et votre humeur? Le continuum de la santé mentale (que l'on trouve dans la ressource Up and Down) n'est pas seulement un outil que vous pouvez utiliser pour soutenir la santé mentale de votre athlète, c'est aussi un outil que vous pouvez utiliser pour vous-même! En montrant à votre enfant que vous prenez votre propre santé mentale au sérieux, il sera plus enclin à vous considérer comme une personne qu'il peut approcher et sur laquelle il peut s'appuyer pour obtenir du soutien.

Pour plus d'informations sur les stratégies de santé mentale au service de la performance, consultez la rubrique « La santé mentale, c'est important : en haut comme en bas ». Nous y discutons de la manière d'utiliser les compétences mentales pour atteindre un rendement maximal, ainsi que d'autres ressources en matière de santé mentale.

« Il est difficile de rester en bonne santé mentale lorsque nous donnons tout ce que nous avons à quelque chose »

- Dr. Adrienne Leslie-Toogood, psychologue du sport