



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

OUTIL D'ANALYSE DES BESOINS ET DES LACUNES

Un guide pour aider les dirigeants des sport à évaluer les besoins organisationnels et des lacunes dans le domaine de la santé mentale

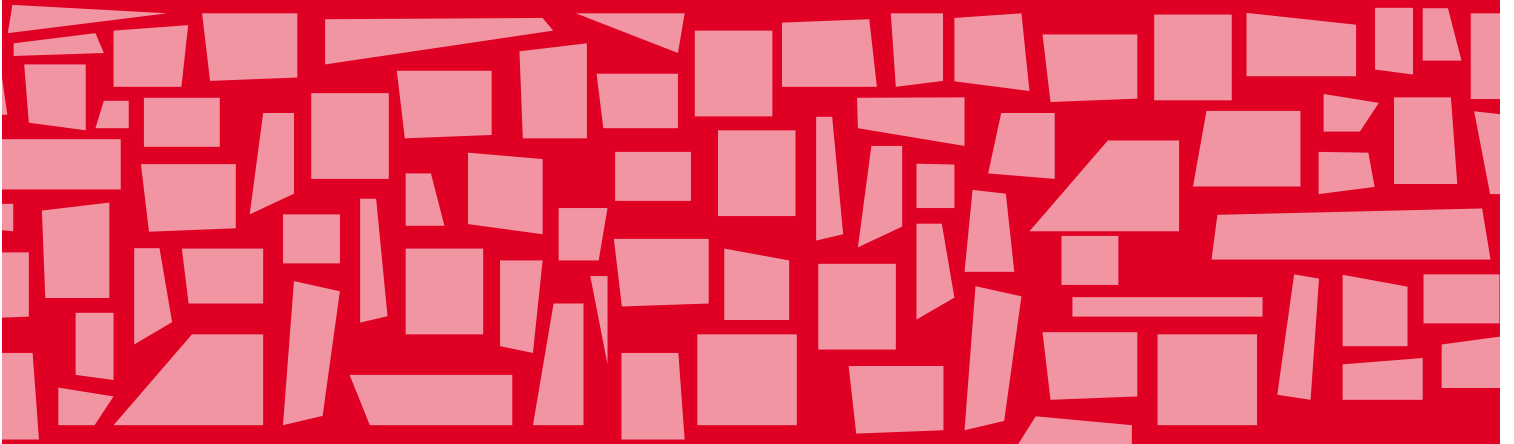


TABLE DES MATIÈRES

Objectif et Définitions - 01

Une introduction à l'objectif de l'outil et aux principaux concepts que les dirigeants sont invités à prendre en compte.

Réflexion - 02

Un espace pour que les dirigeants réfléchissent à la façon dont la santé mentale s'aligne sur la mission, la vision, les valeurs et le mandat de leur organisation.

Évaluation de l'état actuel - 04

Une liste de contrôle des indicateurs pour aider les dirigeants à évaluer où en est leur organisation en matière de santé mentale.

Évolution de l'état future souhaité - 06

Un outil pour aider les dirigeants à imaginer les objectifs futurs que leur organisme pourrait s'efforcer d'atteindre, ainsi que le niveau probable de ressources nécessaires pour y parvenir.

Plan d'action - 09

Un espace pour construire un plan d'action pour aborder la santé mentale au cours du prochain quadriennal.

Fiches d'information - 10

Résumés de la littérature scientifique sur des sujets clés liés à la santé mentale dans le contexte du sport de haut niveau (décrits à la page 3).

OBJECTIF

L'outil d'analyse des besoins et des lacunes a pour but d'aider les dirigeants des ONS à déterminer et à combler les besoins et les lacunes de l'organisation dans le domaine de la santé mentale.

L'outil a été élaboré par Plan de match et s'aligne sur les priorités énumérées dans la Stratégie en matière de santé mentale pour le sport de haut niveau au Canada. Les ONS qui ont des questions ou qui ont besoin d'aide pour instaurer l'outil peuvent communiquer avec Krista Van Slingerland qui est la gestionnaire en santé mentale de Plan de match.

DÉFINITIONS

Performance mentale

La capacité avec laquelle les individus utilisent les procédés cognitifs (c.-à-d. l'attention, la prise de décision, la perception, la mémoire, le raisonnement, la coordination) et les compétences mentales et autorégulatrices (c.-à-d. les connaissances et les compétences) pour fonctionner dans leur environnement changeant. Parmi les exemples de compétences, on peut citer la fixation d'objectifs, la planification, la motivation, la confiance en soi, la maîtrise de l'excitation, la maîtrise des émotions, la maîtrise de l'attention, l'imagerie, la résilience, le dialogue avec soi-même, la gestion du stress, la communication, le leadership et l'évaluation.

Santé mentale

Un état de bien-être psychologique, émotionnel et social dans lequel les individus sont capables de ressentir, de penser et d'agir de manière à pouvoir profiter de la vie, réaliser leur potentiel, faire face aux stress normaux de la vie, travailler de manière productive et contribuer à leur communauté.

Défis en matière de santé mentale

Les symptômes d'une maladie mentale qui ne sont pas de niveau clinique. Ces symptômes sont gênants pour l'individu, mais il les maîtrise et n'éprouve pas de détresse ou de difficulté à fonctionner dans ses activités personnelles et professionnelles pendant une période prolongée.

Maladie mentale

Un état de santé caractérisé par des changements dans les sentiments, la pensée et le comportement d'un individu, entraînant une détresse considérable et une altération du fonctionnement dans ses activités personnelles et professionnelles. Il s'agit de tous les troubles de santé mentale qui peuvent être diagnostiqués, tels que la dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie, les troubles de l'alimentation et les troubles liés à la consommation de substances.



RÉFLEXION

1. Le fait d'aider les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien à s'épanouir (c'est-à-dire à atteindre et à maintenir un bien-être émotionnel, social et psychologique optimal) est-il conforme à votre vision, à votre mission et à vos valeurs fondamentales en tant qu'organisation? Utilisez le tableau ci-dessous pour organiser vos pensées.

Élément stratégique	Conformité aux efforts visant à soutenir les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien épanouis
MISSION	
VISION	
VALEURS	

2. L'intégration des initiatives de santé mentale dans votre plan stratégique aidera-t-elle votre organisation à atteindre ses objectifs? Si oui, comment? Utilisez le tableau ci-dessous pour organiser vos pensées.

But / Objectif	En quoi l'intégration de la santé mentale dans notre plan stratégique peut-elle contribuer à la réalisation de cet objectif?



CONSEIL : L'UN DES ÉLÉMENTS SUIVANTS EST-IL PRIORITAIRE?

Envisagez d'intégrer ces éléments dans vos réponses à la question 2.

PERFORMANCE

La santé mentale est un élément clé de la performance mentale et physique. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien en bonne santé mentale sont plus susceptibles d'atteindre une performance optimale soutenue sur leur lieu de travail, à l'environnement quotidien d'entraînement et dans le cadre de compétitions. De même, les symptômes de la maladie mentale peuvent avoir une incidence négative sur les performances cognitives et physiques quand les individus ne sont pas soutenus de manière adéquate.

En savoir plus.

SPORT SÉCURITAIRE

Il est probable que les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui sont impliqués dans un problème de sécurité du sport connaissent des problèmes de santé mentale par la suite. En tant qu'ONS, vous êtes responsable de la santé et de la sécurité de vos employés et vous devez avoir des mécanismes en place pour les soutenir.

En savoir plus.

GESTION DES RISQUES

Favoriser l'inclusion et le soutien des athlètes, des entraîneurs et du personnel de soutien qui peuvent avoir des difficultés et prévenir l'intimidation, le harcèlement et la discrimination sont des étapes importantes pour respecter l'engagement de votre organisation en matière d'équité, de diversité et d'inclusion

En savoir plus.

DIVERSITÉ, ÉQUITÉ ET INCLUSION

Promoting the inclusion and support of athletes, coaches, and support staff who may be struggling, and preventing bullying, harassment and discrimination are important steps towards meeting your organization's commitment to equity, diversity, and inclusion.

En savoir plus.



ÉVALUATION DE L'ÉTAT ACTUEL

3. Où se situe votre organisation en matière de santé mentale à l'heure actuelle? Quels sont les indicateurs clés qui vous permettent de savoir où vous en êtes? Utilisez la liste de vérification ci-dessous pour commencer.

OUI	NON	JE NE SAIS PAS	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Évaluation, diagnostic, traitement et rétablissement <p>Le personnel en contact avec les athlètes connaît-il les mesures de soutien en santé mentale disponibles pour les athlètes et sait-il comment orienter les athlètes vers ces ressources?</p> <p>Les voies d'accès au soutien sont-elles systématiquement communiquées aux athlètes de manière efficace?</p> <p>Le personnel (p. ex., les directeurs et gestionnaires de la haute performance, les administrateurs) connaît-il les soutiens en matière de santé mentale qui sont à sa disposition et sait-il comment accéder à ces ressources?</p> <p>Les membres du personnel (p. ex., les directeurs et gestionnaires de la haute performance, administrateurs) savent-ils si l'organisation les soutiendra financièrement s'ils choisissent d'accéder à ces ressources et comment elle le fera?</p> <p>L'organisation dispose-t-elle de protocoles de dépistage pour les athlètes afin de détecter les signes et symptômes des défis / maladies de santé mentale?</p> <p>L'organisation a-t-elle des protocoles clairs pour aider les athlètes souffrant de problèmes de santé mentale ou de maladies mentales à rester dans le sport quand ils peuvent le faire en toute sécurité?</p> <p>L'organisation a-t-elle des protocoles clairs de retour au sport (p. ex. quel professionnel peut autoriser les athlètes à reprendre leurs activités) pour que les athlètes qui ont cessé de faire du sport en raison de défis ou maladies de santé mentale puissent se réintégrer en toute sécurité?</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prévention des problèmes de santé mentale et des maladies mentales <p>Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent-ils les ressources (p. ex., carrière, éducation, développement des compétences) offertes par Plan de match et savent-ils comment y accéder?</p> <p>L'organisation connaît-elle les facteurs de risque propres à son sport ou sa discipline qui peuvent compromettre la santé mentale et exacerber ou déclencher une maladie mentale?</p> <p>Est-ce que tout le personnel a suivi la formation sur la sécurité dans le sport offerte par l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) ?</p> <p>Les périodes connues de vulnérabilité (p. ex., pendant et après les Jeux) sont-elles identifiées dans les PEA et du soutien supplémentaire en matière de santé mentale est-il disponible pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien pendant ces périodes?</p> <p>Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent-ils la Ligne d'assistance du sport canadien, son but et la façon de l'utiliser?</p> <p>L'organisation a-t-elle un responsable désigné de la sécurité dans le sport?</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

OUI	NON	JE NE SAIS PAS	Prévention des problèmes de santé mentale et des maladies mentales
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'organisation a-t-elle un plan en place pour soutenir la santé mentale des athlètes, des entraîneurs et du personnel de soutien impliqués dans des cas de maltraitance ou des cas présumés de maltraitance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Est-ce que les entraîneurs et le personnel de soutien ont reçu une formation (p. ex., premiers soins en santé mentale, premiers soins en cas de suicide) pour reconnaître et intervenir dans des situations de crise en santé mentale?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Est-ce que les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent les ressources en cas de crise à leur disposition (p. ex. la ligne d'aide téléphonique Lifeworks disponible 24 heures sur 24)?

OUI	NON	JE NE SAIS PAS	Promotion de la santé mentale
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien ont-ils reçu une formation en santé mentale (p. ex. le module de l'ACE sur la santé mentale dans le sport)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'organisation a-t-elle accès à des consultants en performance mentale [1] et dispose-t-elle d'un plan pour instaurer une formation en compétences mentales au sein des PEA?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les politiques et procédures sont-elles inclusives? Peuvent-elles contribuer par inadvertance à la stigmatisation, à l'intimidation et au harcèlement, ou décourager la recherche d'aide?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'organisme soutient-il les initiatives au sein du système sportif qui contribuent à la réduction de la stigmatisation, à la promotion de la santé mentale ou à la prévention des problèmes de santé mentale et des maladies mentales (p. ex. le Mouvement entraînement responsable de l'ACE, la formation sur l'inclusion des personnes LGBTQIS+)?

4. *Votre organisation aborde-t-elle la santé mentale par d'autres moyens (p. ex., par le biais d'un programme d'aide aux employés, de vérifications culturelles en ayant une stratégie de santé mentale)?*

[1] Les consultants en performance mentale (CPM) sont titulaires d'une maîtrise et/ou d'un doctorat en psychologie du sport ou dans un domaine connexe. Grâce à leurs connaissances et compétences fondamentales en sciences du sport, en psychologie et en orientation, les CPM offrent des consultations individuelles ou de groupe visant à améliorer la performance sportive, les procédures d'équipe, le fonctionnement général et le bien-être. Les CPM qui travaillent au sein du système HN doivent être membres professionnels de l'Association canadienne de psychologie du sport. (www.cspa-acps.ca).

ÉVOLUTION DE L'ÉTAT FUTUR SOUHAITÉ

5. Dans le meilleur des cas, quelle serait la situation de votre organisation en matière de santé mentale? Le tableau ci-dessous suggère plusieurs objectifs futurs que les ONS pourraient s'efforcer d'atteindre, ainsi que le niveau prévisible des ressources nécessaires pour y parvenir. Faites des ajouts afin que les objectifs soient spécifiques à votre organisation et mesurables (p. ex., ajoutez des valeurs numériques et des pourcentages).

SECTEUR PRIORITAIRE	OBJECTIF	DEGRÉ DE CONTRIBUTION DES RESSOURCES NÉCESSAIRES
ÉVALUATION, DIAGNOSTIC, TRAITEMENT ET RÉTABLISSEMENT	Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent les mesures de soutien en santé mentale qui leur sont offertes sans frais.	bas
	Élaboration et/ou adoption de protocoles permettant aux athlètes souffrant de problèmes de santé mentale ou de maladie mentale de rester au jeu.	bas-modéré
	Des protocoles de retour au jeu sont élaborés et/ou mis en place pour les athlètes souffrant de problèmes de santé mentale ou de maladies mentales.	bas-modéré
	Des protocoles de dépistage pour détecter les signes et symptômes de problèmes de santé mentale ou de maladies mentales sont élaborés et/ou mis en place.	modéré
PRÉVENTION DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DES MALADIES MENTALES	Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent les ressources disponibles avec Plan de match.	bas
	Les facteurs spécifiques au sport qui peuvent compromettre la santé mentale, et exacerber ou déclencher une maladie mentale ont été identifiés.	bas
	Les périodes connues de vulnérabilité ont été identifiées dans les PEA.	bas
	Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent la Ligne d'assistance du sport canadien, son objectif et la façon d'y accéder.	bas
	Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien connaissent les ressources disponibles en cas de crise	bas
	Un plan, des ressources et du soutien sont mis en place pour faire face aux périodes connues de vulnérabilité.	bas-modéré

SECTEUR PRIORITAIRE	OBJECTIF	DEGRÉ DE CONTRIBUTION DES RESSOURCES NÉCESSAIRES
PRÉVENTION DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DES MALADIES MENTALES	<p>Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien ont reçu une formation d'intervention en cas de crise (p. ex., Premiers soins en santé mentale, Santé mentale 101)</p> <p>Un plan, des ressources et du soutien sont mis en place pour traiter les facteurs spécifiques au sport qui peuvent compromettre la santé mentale, et exacerber ou déclencher une maladie mentale.</p> <p>Un protocole pour soutenir les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien impliqués dans des cas présumés de maltraitance et des cas de maltraitance a été élaboré et communiqué.</p> <p>Un responsable de sport sécuritaire a été désigné ou embauché au sein de l'organisation</p>	<p>bas-modéré</p> <p>modéré</p> <p>modéré</p> <p>modéré-élevé</p>

SECTEUR PRIORITAIRE	OBJECTIF	DEGRÉ DE CONTRIBUTION DES RESSOURCES NÉCESSAIRES
PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE	<p>Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien ont reçu une formation sur la sensibilisation à la santé mentale.</p> <p>Les politiques et procédures ont été revues et modifiées pour s'assurer qu'elles ne contribuent pas par inadvertance à la stigmatisation, à l'intimidation ou au harcèlement et qu'elles ne découragent pas la recherche d'aide.</p> <p>Un CPM a été embauché ou contracté pour mettre en place une formation sur les compétences mentales avec les athlètes.</p>	<p>bas</p> <p>bas</p> <p>modéré-élevé</p>

6. Y a-t-il d'autres objectifs que vous aimeriez atteindre en matière de santé mentale (p. ex. augmenter le soutien aux services psychologiques offerts par le PAE, élaborer une stratégie de santé mentale propre à votre sport)?



OBSTACLES À L'ÉTAT FUTUR SOUHAITÉ

7. Y a-t-il des obstacles qui empêchent votre organisation d'atteindre l'état futur souhaité en matière de santé mentale?

FACTEURS DU MICROSISTÈME

Obstacles au niveau individuel (p. ex., les attitudes et croyances des athlètes, des entraîneurs, du personnel de soutien)

FACTEURS DE L'EXOSISTÈME

Obstacles au niveau organisationnel (p. ex., la disponibilité des ressources humaines, les règles du sport)

FACTEURS DU MACROSISTÈME

Obstacles au niveau du système sportif et de la société (p. ex., les priorités de financement, l'organisation du système)



PLAN D'ACTION

8. Comment allez-vous combler les écarts entre l'état actuel et l'état futur souhaité de votre organisation et atteindre les objectifs liés à la santé mentale que vous avez identifiés?

Quand voulez-vous atteindre vos objectifs? Quelles sont les ressources nécessaires? Qui peut vous aider?

OBJECTIF	ANNÉE	ACTIONS / RESSOURCES REQUISES

Les ONS qui ont des questions ou qui ont besoin d'aide pour instaurer l'outil peuvent communiquer avec Krista Van Slingerland qui est la gestionnaire en santé mentale de Plan de match.

FICHE D'INFORMATION : SANTÉ MENTALE ET PERFORMANCE SPORTIVE

La santé mentale est un élément clé de la performance tant mentale que physique. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien en bonne santé mentale sont plus susceptibles d'atteindre une performance optimale soutenue sur le lieu de travail, dans l'environnement quotidien d'entraînement et dans les compétitions.

SANTÉ MENTALE

La santé mentale peut être considérée comme l'ensemble du bien-être émotionnel, social et psychologique d'une personne.¹ Plus précisément, la santé mentale se caractérise par un état de bien-être dans lequel les individus sont capables de penser, de ressentir et de se comporter de manière à pouvoir profiter de la vie, réaliser leur potentiel, faire face aux stress normaux de la vie, travailler de manière productive et contribuer à leur communauté²

- La recherche démontre que les athlètes ayant un meilleur niveau de bien-être ont plus de chances de s'épanouir dans leur environnement compétitif.³
- Une santé mentale épanouie est essentielle à une performance mentale positive.⁴ Les consultants en performance mentale (CPM) ont constaté que des niveaux élevés de santé mentale sont nécessaires à l'adoption, à la rétention et à l'application de l'entraînement aux compétences mentales.
- Les niveaux de santé (bien-être physique, mental, et social positif) ont une incidence sur la capacité des individus à s'adapter et à répondre aux défis et aux facteurs de stress dans le sport et en dehors.⁵
- Dans le cadre de l'entraînement et de la compétition, les résultats de la performance sont déterminés par un certain nombre de processus cognitifs, affectifs, physiologiques et comportementaux qui sont influencés par des facteurs internes (p. ex., le niveau de santé mentale, les aptitudes mentales) et des facteurs externes (p. ex., l'environnement de la compétition, la météo).⁶
- S'il n'est pas géré de manière adéquate, le stress physique et psychologique a une incidence sur la performance sportive et peut entraver l'entraînement, les transitions, le fonctionnement de l'équipe et la réhabilitation après une blessure.⁶
- La santé physique et la santé mentale sont indissociables. Les difficultés physiques (p. ex., une blessure sportive, une charge d'entraînement intense) ont un effet sur la santé mentale de l'athlète et inversement, les difficultés liées au bien-être émotionnel, social et psychologique des athlètes ont des répercussions sur le plan physique.
- Les techniques de psychologie du sport (p. ex. la pleine conscience et la résilience) utilisées par un CPM peuvent contribuer à la santé mentale des athlètes ou la maintenir et agir comme un filet de sécurité contre la détresse.⁵

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

FICHE D'INFORMATION : MALADIE MENTALE ET PERFORMANCE SPORTIVE

Les symptômes de la maladie mentale peuvent avoir un impact négatif sur les performances cognitives et physiques lorsque les individus ne bénéficient pas d'un soutien adéquat.

PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Symptômes de maladie mentale qui se situent en dessous des niveaux cliniques. Ces symptômes sont gênants pour la personne ; cependant, elle les gère et n'éprouve pas de détresse ou d'incapacité à fonctionner dans ses activités personnelles et professionnelles pendant une période prolongée.

MALADIE MENTALE

État de santé caractérisé par un changement des sentiments, de la pensée et du comportement d'un individu, entraînant une détresse importante et une modification du fonctionnement dans ses activités personnelles et professionnelles. Elle concerne tous les troubles mentaux pouvant être diagnostiqués, tels que la dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie, les troubles de l'alimentation et les troubles liés à la consommation de substances.^{7,8}

- Les athlètes de haute performance (HP) souffrent de maladies mentales à un taux similaire à celui de la population générale (20 % des Canadiens annuellement) ^{9,10}
- Les athlètes de HP sont particulièrement vulnérables à certaines maladies mentales (les troubles de l'alimentation, par exemple) en raison de leur pratique sportive.^{9,11}
- Les symptômes de maladie mentale (par exemple: la dépression, l'anxiété et les TDAH) peuvent altérer les processus cognitifs et physiologiques qui contribuent à la performance des athlètes, augmenter le risque de blessure (y compris de commotion) et ralentir le processus de récupération ¹²⁻¹⁵
- Les facteurs propres au sport de haute performance (p.ex. normes de composition corporelle, mauvais traitements, blessures, notoriété publique, pression de la performance, manque de soutien financier, horaires de voyage qui nuisent à un sommeil optimal, transitions) peuvent accroître le risque pour les athlètes de connaître des problèmes de santé mentale et des maladies mentales ^{16,17}
- Avec un soutien adéquat, de nombreux athlètes peuvent rester dans le sport en toute sécurité et s'épanouir à l'entraînement et en compétition tout en gérant leur maladie mentale.
- Cependant, dans certains cas, la ligne de conduite la plus sûre peut être de cesser temporairement l'entraînement et la compétition jusqu'à ce que l'athlète ait récupéré de manière adéquate - une décision qui doit être prise par l'athlète de concert avec un professionnel de la santé qualifié.

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

FICHE D'INFORMATION: SANTÉ MENTALE ET MALTRAITANCE DANS LE SPORT

Les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien qui vivent des problèmes de sécurité dans le sport sont susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale.

MALTRAITANCE

La maltraitance est un terme générique qui désigne tous les types de mauvais traitements physiques et/ou émotionnels, d'abus sexuels, de négligence, d'exploitation commerciale ou autre, qui entraînent une atteinte réelle ou potentielle à la santé, à la survie, au développement ou à la dignité dans le cadre d'une relation de responsabilité, de confiance ou de pouvoir.¹⁸

- Une étude récente a révélé qu'une proportion importante d'athlètes actuels (67 %) et d'anciens athlètes (76 %) de l'équipe nationale ont déclaré avoir été victimes de mauvais traitements dans le sport, le plus souvent des sévices psychologiques et de la négligence.¹⁸
- Les entraîneurs, les pairs, les DHP et les administrateurs sportifs sont les sources de maltraitance les plus souvent citées.¹⁸
- L'expérience de la maltraitance est associée à des effets négatifs durables en matière de santé mentale, tels que l'automutilation, les troubles de l'alimentation, le syndrome de stress post-traumatique et les idées suicidaires.^{18, 19}
- Les effets de la maltraitance sur la santé mentale peuvent durer bien au-delà de l'expérience elle-même, affectant la qualité de vie et le bien-être pendant des années après l'incident ou les incidents.^{18, 20}
- Seulement 19 % des athlètes actuels de l'équipe nationale canadienne et 9 % des athlètes retraités se sont sentis soutenus par leur organisme de sport lorsqu'ils ont reçu de l'aide pour un problème de santé mentale.¹⁸
- La crainte d'être accusé de mauvais traitements est un facteur de stress signalé par les entraîneurs, lequel s'ajoute à la myriade d'autres facteurs (par exemple, la charge de travail écrasante des entraîneurs, la sécurité d'emploi précaire, la gestion du cycle olympique/paralympique) identifiés comme des sources importantes de stress par les entraîneurs de haut niveau.²¹⁻²⁵
- Bien que la majorité des recherches sur la maltraitance se soient concentrées sur les expériences des athlètes, des preuves anecdotiques suggèrent qu'il y a des implications en matière de santé mentale pour ceux qui sont les auteurs (présumés ou réels) de la maltraitance. Ils peuvent également subir des effets négatifs sur leur santé mentale, ce qui nécessite un soutien.

La Ligne d'assistance du sport Canadien est disponible aux victimes et témoins de harcèlement, d'abus et de discrimination.

Par téléphone ou texto: 1 888 83SPORT / 1 888 837-7678

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

FICHE D'INFORMATION: GESTION DU RISQUE PAR LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET LA PRÉVENTION DE LA DÉTRESSE

Aborder la santé mentale de manière proactive, prévenir la détresse, se préparer aux urgences et faire la promotion d'une culture positive au sein de votre organisation ne sont que quelques-unes des façons dont l'intégration de la santé mentale dans votre plan stratégique peut contribuer à l'atténuation des risques organisationnels.

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Une approche positive efficace impliquant des politiques et des pratiques qui renforcent la capacité des individus et des systèmes à développer et à maintenir une santé mentale positive.

SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

La mesure dans laquelle les membres d'une équipe croient que l'équipe est sûre pour la prise de risques interpersonnels (par exemple, demander de l'aide, admettre ses erreurs, demander de la rétroaction).³¹

- Les organismes de sport ont un devoir envers leurs athlètes, leurs entraîneurs et leur personnel de soutien pour protéger leur santé mentale et leur sécurité psychologique sur le lieu de travail (p. ex. bureau, ETT, environnement de compétition).
- Ce devoir organisationnel peut être satisfait par la promotion de la santé mentale, la prévention de la détresse et la planification en cas d'urgence.
- L'amélioration et la protection du bien-être et de la sécurité psychologiques sur le lieu de travail du sport contribuent (a) à l'atténuation des risques, (b) à la rentabilité, (c) au recrutement et à la fidélisation des athlètes, des entraîneurs et du personnel, et (d) à la performance et à la prévention de l'épuisement professionnel.³³
- La sécurité psychologique est associée à la résilience d'équipe, à la satisfaction de l'athlète et à la performance de l'équipe et sert de protection contre l'épuisement.³⁴
- Faire la promotion de la santé mentale : Prendre des mesures pour améliorer la capacité des athlètes, des entraîneurs et du personnel de soutien à développer et à maintenir une santé mentale positive.
- Par exemple, offrir une formation sur la santé mentale, mettre en place des politiques qui favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, communiquer les ressources disponibles par le biais de Plan de match pour aider les athlètes à se développer de manière holistique.
- Prévenir la détresse : Réduire au minimum les facteurs généraux (p. ex. pratiques de gestion caractérisées par un manque de transparence, culture organisationnelle peu encourageante) et spécifiques (p. ex. normes et idéaux corporels potentiellement malsaines, pratiques d'entraînement malsaines ou inadéquates, culture d'équipe peu encourageante) au sport connus pour contribuer à fragiliser la santé mentale.
- Plan d'urgence : L'élaboration d'un plan en cas d'urgence de santé mentale (p. ex., idées suicidaires, manie) vous permettra de réagir efficacement et avec compassion sur le moment pour assurer la sécurité de votre athlète, entraîneur ou membre du personnel.

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

FICHE D'INFORMATION: SANTÉ MENTALE, DIVERSITÉ, ÉQUITÉ ET INCLUSION

Reconnaître les déterminants sociaux de la santé qui peuvent contribuer à un bien-être compromis, promouvoir l'inclusion et le soutien des athlètes, des entraîneurs et du personnel de soutien qui peuvent être en difficulté, et prévenir l'intimidation, le harcèlement et la discrimination sont des étapes importantes pour respecter l'engagement de votre organisation envers l'équité, la diversité et l'inclusion.

SANTÉ MENTALE

La santé mentale peut être considérée comme l'ensemble du bien-être émotionnel, social et psychologique d'une personne.¹ Plus précisément, la santé mentale se caractérise par un état de bien-être dans lequel les individus sont capables de penser, de ressentir et de se comporter de manière à pouvoir profiter de la vie, réaliser leur potentiel, faire face aux stress normaux de la vie, travailler de manière productive et contribuer à leur communauté.²

- Les communautés marginalisées connaissent des problèmes de santé mentale plus importants que les communautés non marginalisées en raison des facteurs de stress et des défis uniques auxquels elles sont confrontées.²⁶ Par exemple:
- En plus des facteurs de stress propres au sport qui peuvent compromettre leur bien-être, les athlètes paralympiques peuvent également subir une série de facteurs de stress propres à leur handicap.²⁷⁻²⁸
- Les athlètes racisés sont confrontés à une série de facteurs de stress et de défis uniques (par exemple, le racisme systémique, les microagressions) que ne connaissent pas leurs pairs blancs et qui contribuent à augmenter le risque de dépression et d'idées suicidaires.²⁹
- Les environnements et les cultures sportives peuvent constituer un défi unique pour la santé mentale des athlètes et des entraîneurs LGBTQ2S+, étant donné que les recherches montrent qu'ils peuvent être confrontés de manière disproportionnée au rejet par leurs pairs, au harcèlement, à la pression pour abandonner le sport et à la sous-performance par rapport aux participants hétérosexuels et cisgenres.³⁰
- Les athlètes féminines peuvent faire face à des obstacles non rencontrés par leurs pairs masculins (par exemple, iniquité salariale, sexualisation, retour au sport après une grossesse) qui peuvent compromettre leur bien-être
- La reconnaissance et le traitement des obstacles et des défis auxquels sont confrontés les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien marginalisés contribueront à améliorer les résultats en matière de santé mentale pour ces groupes.
- La maladie mentale est un handicap reconnu par la législation provinciale sur les droits de la personne ; les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien souffrant de maladie mentale ont le droit d'être à l'abri des abus, du harcèlement et de la discrimination.

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

LISTE DE RÉFÉRENCES

1. Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y
2. World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
3. Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. doi:10.1080/17509840902829331
4. Sport Scientist Canada. (2020). Gold Medal Profile (GMP) for Psychology in Sport. Not publicly available.
5. Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport Psychology*, 16(2), 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
6. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
7. World Health Organization. (2010). mhGAP intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non- specialized health settings (version 2.0). https://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/
8. Mood Disorders Society of Canada. (2019). Quick facts: Mental Health & Addictions in Canada. https://mdsc.ca/docs/MDSC_Quick_Facts_4th_Edition_EN.pdf
9. Reardon, C. L., Hainline, B., Miler Aron, C., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A. ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 667-699.
10. Smetanin, P., Stiff, D., Briante, C., Adair, C. E., Ahmad, S., & Khan, M. (2011). The life and economic impact of major mental illnesses in Canada: 2011 to 2041. Toronto, ON: Risk Analytica, on behalf of the Mental Health Commission of Canada.
11. Mountjoy, M., Sundgot-Borgwren, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N. ... Budgett, R. (2018). International Olympic Committee (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28, 316-331.
12. Wolanin, A., Gross, M., & Hong, E. (2015). Depression in athletes: Prevalence and risk factors. *Current Sports Medicine Report*, 14, 56-60.
13. Gullén, F., & Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in national team and first division Spanish basketball players. *Perceptual Motor Skills*, 109, 407-419

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

LISTE DE RÉFÉRENCES

14. IIngg, C., & Mills, J. P. (2019). 'Hey, look at me': An {auto}ethnographic account of experiencing ADHD symptoms within sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(2), 274-283
15. Nelson, L. D., Guskiewicz, K. M., Marshall, S. W., Hammeke, T., Barr, W., Randolph, C., & McCrea, M. A. (2016). Multiple self-reported concussions are more prevalent in athletes with ADHD and learning disability. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 26(2), 120-127. doi:10.1097/JSM.000000000000207
16. Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 25(2), 233. doi:10.1123/tsp.24.2.233
17. Arthur-Camaselle, J., Sossin, K., & Quatromonin, P. (2017). A qualitative analysis of factors related to eating disorder onset in female collegiate athletes and non-athletes. *Eating Disorders*, 25(3), 199-215. doi: 10.1080/10640266.2016.1258940.
18. Kerr, G., Willson, E., & Stirling, A. (2019). Prevalence of maltreatment among current and former National Team Athletes. Available at: https://athletescan.com/sites/default/files/images/prevalence_of_maltreatment_reporteng.pdf/
19. Hodgdon, H. B., Spinazzola, J., Briggs, E. C., Liang, L.-J. Steinberg, A. M., & Layne, C. M., (2018). Maltreatment type, exposure characteristics, and mental health outcomes among clinic referred trauma-exposed youth. *Child Abuse & Neglect*, 82, 12-22.
20. Vertommen, T., Kampen, J., Schipper-van Veldhoven, N., Uzieblo, K., & Van Den Eede, F. (2018). Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 76, 459-468.
21. Lang, M. (2012). The extent of coaches' concern about being accused of abuse: A quantitative study. Presentation at the International Convention on Science, Education, and Medicine in Sport. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.643707>
22. Pepin-Gagne, J., & Parent, S. (2016). Coaching, touching, and false allegations of sexual abuse in Canada. *Journal of Sport and Social Issues*, 40(2), 162-172.
23. Kilo, R. A., & Hassmén, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 151-161. doi: 10.1177/1747954116636710
24. McNeill, K., Durand-Bush, N., & Lemyre, P. N. (2017). Understanding coach burnout and underlying emotions: a narrative approach. *Sports Coaching Review*, 6(2), 1-18.
25. Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2019). Exploring stressors and coping among volunteer, part-time and full-time sports coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(1), 46-68. doi: 10.1080/2159676X.2018.1457562

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

LISTE DE RÉFÉRENCES

26. Canadian Mental Health Association Ontario. (2014). Advancing equity in Ontario: Understanding key concepts. Available at: <https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/07/Advancing-Equity-in-Mental-Health-Final.pdf>
27. Campbell, E., & Jones G. (2002). Cognitive appraisal of sources of stress experienced by elite male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 100-108.
28. MacDougall, H., O'Halloran, P., Shields, N., & Sherry, E. (2015). Comparing the well-being of Para and Olympic sport athletes: A systematic review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 256-276. doi:10.1123/APAQ.2014-0168
29. Tran, A. G. T. T. (2020). Looking forward to student-athlete mental health: Racial/ethnic trends from 2010 to 2015. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1725018>
30. Denison E., & Kitchen, A. (2015). Out on the Fields: The first international study on homophobia in sport. Nielsen, Bingham Cup Sydney 2014, Australian Sports Commission, Federation of Gay Games. Available at: www.outonthefields.com
31. Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
32. Van Slingerland, K. J., Durand-Bush, N., Bradley, L., Goldfield, G., Archambault, R., Smith, D., Edwards, C. ... Kentta, G. (2019). Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) position statement: Principles of mental health in competitive and high-performance sport. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(3), 173-180.
33. Mental Health Commission of Canada (2014). Psychological health and safety in the workplace. Available at https://books.scholarsportal.info/en/read?id=/ebooks/ebookso/gibson_cppc-chrc/2014-05-25/1/10854094
34. Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport & Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>

Découvrez quelles ressources en santé mentale sont disponibles pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien via Game Plan, [ici](#).



GAME PLAN
PLAN DE MATCH

Contact:

Krista Van Slingerland

Mental Health Manager, Game Plan

(647) 619-2654

kvenslingerland@mygameplan.ca

Plan de match, fièrement parrainé par Deloitte, a été mis sur pied en collaboration avec les partenaires sportifs du Comité olympique canadien, du Comité paralympique canadien, de Sport Canada et du Réseau des instituts du sport olympique et paralympique du Canada (RISOP). Les parties prenantes de Plan de match travaillent de concert afin d'offrir aux athlètes le soutien et les ressources dont ils ont besoin pour s'épanouir tant dans leur sport que dans la vie.

Headquarters Montréal

500 René-Levesque Blvd,

Montréal, QC H2Z 1W7

Email: info@mygameplan.ca

www.mygameplan.ca/fr