



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

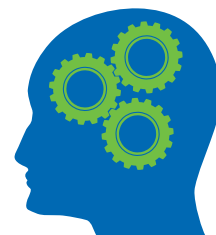
L'esprit au travail



L'esprit au travail ^{MC}

Pour les entraîneurs sportifs

Cahier de formation



Objectif

L'objectif de ce cahier est de vous donner un espace où réfléchir à ce que vous avez appris pendant la formation. À l'exception des scénarios de groupe, vos réponses seront entièrement privées et n'auront pas besoin d'être partagées avec qui que ce soit. L'animateur vous demandera de répondre aux questions pendant la formation. N'hésitez pas à écrire vos réponses ou simplement à lire la question pour y réfléchir.

À propos de la CSMC

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) mène la création et la diffusion de programmes et outils novateurs pour soutenir la santé mentale et le bien-être mental des Canadiens. La CSMC propose plusieurs programmes de formation en santé mentale, dont L'esprit au travail et les Premiers soins en santé mentale.

Pour en savoir plus sur ces formations, vous pouvez consulter le site de la CSMC à <https://www.commissionsantementale.ca>

Qu'est-ce que la formation L'esprit au travail (EAT)?

Ce programme basé sur des données probantes est conçu pour déclencher un changement de notre façon de penser, de ressentir et d'agir envers la santé mentale en nous sensibilisant, en réduisant la stigmatisation et autres barrières à l'accès aux soins, en encourageant des conversations sur la santé mentale et en renforçant notre résilience.

En accomplissant ces objectifs, l'EAT vise à vous aider à maintenir votre bien-être et soutenir d'autres personnes vivant avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale dans un milieu psychologiquement sain et sécuritaire.

Objectifs de la formation

À la fin de cette formation, les participants seront en mesure de :

- Définir les concepts de base sur la santé mentale et la maladie mentale;
- Reconnaître les répercussions de la stigmatisation et discuter de la façon de réduire la stigmatisation et les autres obstacles aux soins au sein de la communauté sportive;
- Reconnaître et suivre l'évolution de leur santé mentale et de leur bien-être mental, et savoir quand prendre les mesures appropriées;
- Avoir des conversations saines sur la santé mentale et la maladie mentale avec leurs amis, leur famille, leurs entraîneurs et coéquipiers;
- Identifier et pratiquer les stratégies d'adaptation pour gérer le stress et demeurer résilient;
- Identifier et utiliser les outils et ressources existants pour se soutenir et soutenir les autres.

Stigmatisation, Préjugé et Discrimination

La stigmatisation est le terme global qui comprend les processus d'étiquetage, de séparation, de préjugés et de discrimination. Elle répand la peur et la désinformation, étiquette les personnes et perpétue les stéréotypes, menant à la discrimination.

Les préjugés renvoient aux attitudes négatives persistantes envers les personnes et sont parfois associés au fait d'être jugé injustement ou méchamment. Les personnes qui vivent avec une maladie mentale ou un trouble lié à l'usage de substances connaissent des préjugés dans leur vie quotidienne.

La discrimination renvoie aux actions ou politiques s'adressant aux personnes qui peuvent leur nier leurs droits de base. Les personnes qui vivent avec une maladie mentale ou un trouble lié à l'usage de substances sont soumises à la discrimination, qui les empêche d'avoir accès à des rôles sociaux, opportunités et ressources valorisés.

Exemples de stigmatisation dans le sport

Voici quelques exemples de la manière dont la stigmatisation, les préjugés et la discrimination peuvent affecter les membres de la communauté sportive :

1. Un capitaine/joueur de l'équipe montre son hésitation à entraîner/jouer avec une personne vivant avec un trouble bipolaire.
2. Éviter un membre de l'équipe qui revient après avoir pris un congé de santé mentale.
3. Un entraîneur qui met de côté un athlète vivant avec une maladie mentale lorsque des opportunités surviennent qui pourraient faire avancer sa carrière professionnelle/amateur.
4. Tolérer un membre de l'équipe qui décrit un autre athlète vivant avec de l'anxiété comme « ne pouvant pas accepter la pression ».

Écrivez vos exemples dans l'espace ci-dessous.

Langage respectueux

Question

Qu'est-ce qu'un langage « centré sur les personnes » et pourquoi est-ce important?

Exemple : Au lieu de dire « cette personne est malade mentale », dites « cette personne vit avec une maladie mentale ».

Tout le monde peut devenir un champion de la lutte contre la stigmatisation en prônant l'utilisation d'un langage précis et respectueux. Quand vous communiquez avec les autres, faites attention à la portée de vos mots.

Pour en savoir plus, consultez le Guide de référence de la CSMC compris dans cette formation.

Stigmatisant	Respectueux
Ça me rend <i>fou</i>	Ça <i>m'ennuie / m'agace / me frustre</i>
C'est <i>débile</i>	C'est <i>intéressant / étrange / particulier / amusant</i>
Cette personne <i>souffre</i> de dépression	Cette personne <i>vit avec la / fait une</i> dépression
Une personne <i>malade mentale</i> ou <i>folle</i>	Une personne <i>vivant avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale</i>
Cette personne <i>s'est enlevé la vie</i> ou s'est suicidée <i>avec succès</i>	Cette personne est <i>décédée</i> par suicide
Cette personne a <i>échoué</i> ou <i>raté</i> sa tentative de suicide	Cette personne a <i>tenté</i> de se suicider
<i>Abus</i> de substances	<i>Usage</i> de substances ou <i>trouble d'usage</i> de substances
Tous ceux qui sont <i>drogués</i>	Tous ceux qui font <i>usage de substances</i>
Ils étaient <i>toxicomanes</i>	Ils sont <i>en voie de rétablissement</i>

Continuum de santé mentale – Auto-observation

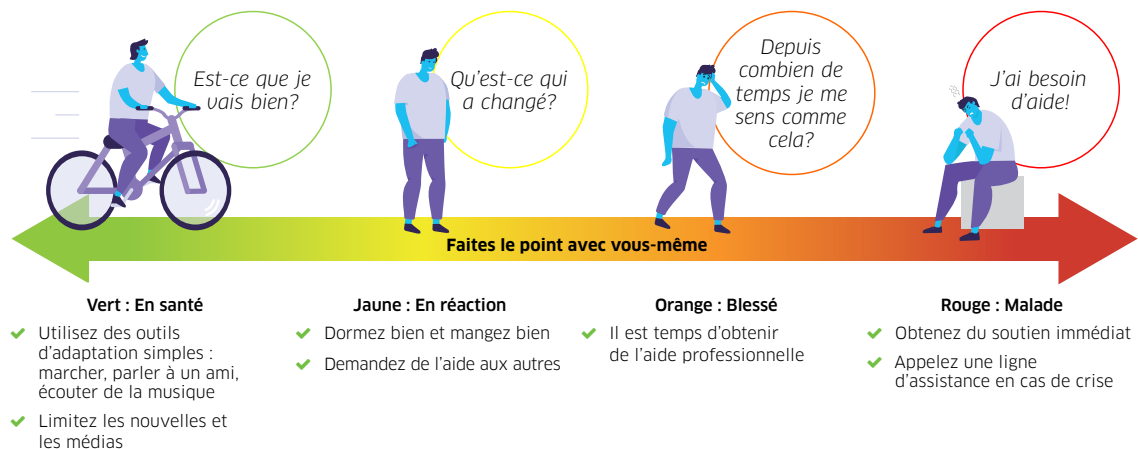
Vérifiez les signes et indicateurs qui montrent réellement comment vous vivez le stress, et notez tout changement supplémentaire que vous pourriez remarquer dans la section « Mes changements personnels ».

	En santé	En réaction	Blessé	Malade
Changements d'humeur	Fluctuations normales de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	En colère Anxieux Tristesse envahissante	Facilement enragé Anxiété / panique excessive Déprime, apathie
Changements d'attitude et pensées	Bon sens de l'humour Capacité à prendre les choses en main Capacité de concentration	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Parfois distrait ou perte de concentration sur les tâches	Attitude négative Pensées / images intrusives récurrentes Constamment distrait / incapacité à se concentrer	Insubordination Pensées / intentions suicidaires Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacités cognitives
Changements comportement et rendement	Actif physiquement et socialement Bons rendements	Diminution de la socialisation/activités Procrastination Problèmes de rendement occasionnels	Évitement Commence à se retirer de la vie familiale Retards Baisse de rendement	Retrait Mentalement absent à la maison Absentéisme Incapacité à s'acquitter de ses devoirs
Changements physiques	Sommeil normal Bon appétit Énergétique Maintien d'un poids stable	Difficultés à dormir Changement dans les habitudes alimentaires Manque d'énergie Gain ou perte de poids	Sommeil agité Perte/gain d'appétit Fatigue Fluctuations ou changement dans le poids	Incapacité à s'endormir / rester endormi Perte/gain d'appétit Fatigue ou épuisement constant ou prolongé Perte ou gain extrême de poids
Changements d'usage de substances	Conso. limitée d'alcool pas de conso. excessive Peu / pas de comportements de dépendance Pas de problème/impact dû à la consommation de substances	Conso. régulière à fréquente d'alcool, conso. excessive limitée Quelques comportements réguliers de dépendance Quelques difficultés / impacts dus à la consommation de substances	Conso. excessive d'alcool fréquente Difficultés à contrôler les comportements de dépendance Augmentation des problèmes/impacts dus à la consommation de substances	Conso. excessive fréquente Dépendance Beaucoup de problèmes / impact dus à la consommation de substances
Mes changements personnels				

Scénario sur le continuum de santé mentale

Référez-vous à l'affiche *sur le continuum de la santé mentale* pour vous aider à orienter votre discussion.

Comment vais-je?



Scénario

Vous...

- Travaillez comme entraîneur à temps plein avec une équipe universitaire canadienne.
- Êtes constamment en déplacement aux matchs et/ou compétitions.
- N'avez pas le temps de voir votre famille, mais elle vous manque.
- Avez rarement le temps de bien manger ou de faire de l'exercice.

Ces derniers temps, vous...

- Avez pris du poids et luttez pour garder votre énergie et concentration.
- Avez des difficultés à dormir la nuit parce que votre cerveau est occupé.
- Vous sentez frustré et submergé par votre charge de travail.
- Hésitez à prendre des congés de l'entraînement parce que vous avez peur de mettre en péril votre carrière

Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?
2. Où pourriez-vous vous trouver sur le continuum de santé mentale (vert – en santé; jaune – en réaction; orange – blessé; rouge – malade)?
3. Où pouvez-vous aller, que pouvez-vous faire et à qui pouvez-vous parler?

Les sources de stress

Prenez un moment pour réfléchir et dresser la liste de certains facteurs de stress personnels, organisationnels ou sportifs. Soyez prêt à partager certaines de vos réponses avec le groupe.

Personnel	Organisationnel	Spécifique au sport

Objectifs SMART

Pensez à un défi que vous avez en ce moment et trouvez un objectif à court terme qui vous permettra de l'atteindre. Par exemple, vous pourriez établir un objectif lié à votre rôle d'entraîneur. Ou bien un objectif de bien-être personnel, par exemple, mettre du temps de côté tous les jours ou toutes les semaines pour prendre soin de vous ou connecter avec vos amis ou votre famille.

Spécifique : QUE voulez-vous accomplir?

Mesurable : COMMENT saurez-vous que vous l'avez accompli?

Atteignable : QUELLES compétences sont nécessaires pour atteindre cet objectif?

Réaliste : POURQUOI est-ce important?

Temporel : QUAND voulez-vous atteindre cet objectif?

Scénario sur les quatre grandes stratégies

- Vous avez une présentation importante la semaine prochaine et vous devrez présenter comment vous alignerez votre vision du programme au plan stratégique de l'organisation nationale du sport pour les 4 prochaines années.
- Des intervenants clés et partenaires seront à la présentation.
- Étant donné les parties présentes, cette présentation pourrait vous ouvrir les portes de futures opportunités de carrières pour vous.
- Vous avez confiance dans votre programme, mais vous vous sentez dépassé par le fait de parler dans cet environnement.
- Vous êtes nerveux et avez peur de perdre votre sang-froid et dire ou faire ce qu'il ne faut pas.

Les 4 grandes stratégies



Questions

1. Lesquelles des 4 grandes stratégies utiliseriez-vous et dans quel ordre?
2. De quelles autres façons pouvez-vous prendre soin de vous et demeurer en santé et résilient pendant les périodes stressantes?

Prendre soin de soi – Auto-évaluation

1. Quelque chose que je fais régulièrement pour prendre soin de moi est...
2. Une chose que j'aimerais faire plus souvent pour moi est...
3. Je sais que j'ai besoin de faire une pause et de prendre soin de moi quand...

Pour en savoir plus, consultez **le Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience de la CSMC** inclus dans cette formation.



[L'Esprit au Travail COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience | L'esprit au travail](#)

Avoir des conversations saines



Que pourriez-vous faire pour soutenir les athlètes ou les membres de l'équipe dans chaque phase ? Écrivez vos réponses dans l'espace ci-dessous.

Protéger	Détecter	Soutenir

Scénario

Aider un athlète

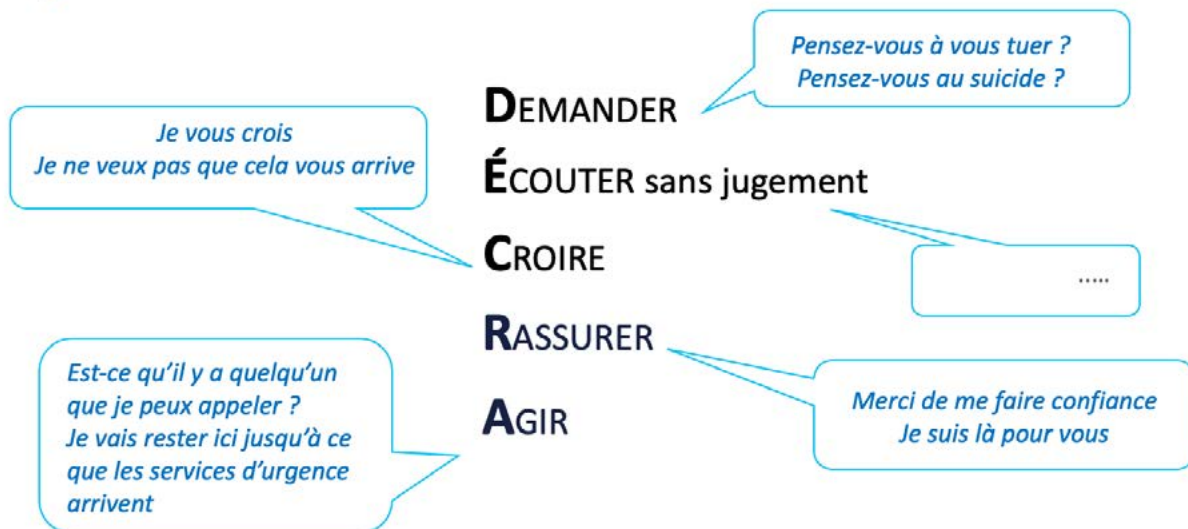
- Un athlète n'est pas lui-même ces dernières semaines.
- Il semble avoir des difficultés; il s'est replié sur lui-même et manque les entraînements.
- Lorsque vous l'approchez pour lui parler des changements que vous avez remarqués, il vous répond : « Je ne sais pas pourquoi je me donne la peine de venir. Tout le monde serait mieux sans moi. »

Référez-vous au Guide des conversations saines et l'approche Protéger, Détecter, Soutenir pour vous aider dans votre discussion.

Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?
2. Où pourrait se situer l'athlète sur le continuum de santé mentale (vert – en santé; jaune – en réaction; orange – blessé; rouge – malade)?
3. Comment l'approcheriez-vous? Que pouvez-vous faire et dire?

Que pouvez-vous dire et faire si quelqu'un pense au suicide ?



Soutenir les autres

Veiller les uns sur les autres est important pour tout le monde.

- **Poser la question** est la seule façon de véritablement savoir si une personne pense au suicide.
- **Éviter de parler** du suicide le rend impossible à prévenir.
- **Demandez de l'aide** si quelqu'un répond par OUI à votre question.



Examen ponctuel de l'incident (EPI)

L'EPI est:

- Un outil de leadership que vous pouvez utiliser pour réduire la détresse de votre équipe après l'exposition à un facteur de stress potentiel ou un incident ou à n'importe quel moment où les niveaux de stress de l'équipe sont élevés une fois que la menace immédiate est passée.
- Une façon informelle de faire le point avec votre équipe et de voir comment elle va, la soutenir et agir au besoin.
- L'occasion pour les personnes de réfléchir à leur façon de réagir et de prendre des mesures appropriées pour prendre soin d'elles.



« C'est une période difficile. Ce que vous ressentez est normal. »

Reconnaître et écouter

- ✓ Reconnaissez que quelque chose s'est produit.
- ✓ Revoyez les faits, sans entrer dans le détail.
- ✓ Écoutez et donnez l'occasion de discuter.

« Voici des moyens qui peuvent nous aider à rester en sécurité... »

Informier et rappeler

- ✓ Aider votre équipe à faire le point sur leur propre santé mentale.
- ✓ Insistez sur l'importance de prendre soin de soi.
- ✓ Rappelez-leur comment utiliser les stratégies d'adaptations saines.
- ✓ Partager les ressources disponibles.

« Y a-t'il autre chose que je puisse faire pour vous soutenir? »

Réagir et faire un suivi

- ✓ Observez votre équipe et faites le point avec les membres dans les heures, jours et semaines à venir.
- ✓ Montrez l'exemple : utiliser des stratégies d'adaptation saines et demandez de l'aide au besoin.

Une chose

1. Citez une chose que vous allez commencer à faire après ce cours :
2. Citez une chose que vous cesserez de faire après ce cours :

Lectures suggérées

Leadership Behaviours to Support Mental Health – by Bill Howatt and Louise Bradley <http://www.ceohsnetwork.ca/blog/psychological-safety/leadership-behaviours-to-support-mental-health/>

Empathy is both a trait and a skill. Here's how to strengthen it <https://www.ctvnews.ca/lifestyle/empathy-is-both-a-trait-and-a-skill-here-s-how-to-strengthen-it-1.4997546>

Article: Coaches and Mental Health <https://theconversation.com/more-than-40-of-elite-sport-coaches-we-surveyed-suffered-mental-ill-health-they-need-our-support-not-stigma-188728#:~:text=Our%20research%20in%202020%2C%20published,seeking%20treatment%20at%20the%20time>

Ressources en ligne

Carrefour de ressources de la CSMC : la santé mentale et le bien être durant la pandémie de COVID-19 [COVID-19 - Commission de la santé mentale du Canada \(commissionsantementale.ca\)](https://www.commissionsantementale.ca/COVID-19-Commission-de-la-sant%C3%A9-mentale-du-Canada)

Fiche conseils Avoir une meilleure résilience : https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2020/09/covid_19_tip_sheet_resilience_fr.pdf

Outil d'auto-observation du continuum de santé mentale [Auto Observation Du Continuum | L'esprit au travail](https://www.espritau travail.ca/Auto-Observation-Du-Continuum)

Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience [L'Esprit au Travail COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience | L'esprit au travail](https://www.espritau travail.ca/COVID-19-Guide-de-prise-en-charge-de-sa-sant%C3%A9-mentale-pour-b%C3%AAtir-sa-r%C3%A9silience)

Astuces pour parler à une personne en crise : https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/2020/09/Tips_Active_Listening_COVID_fr.pdf

Ressources sur la santé mentale de Plan de match : <https://monplandematch.ca/ressources/sante>

Boîte à outils du CIO sur la santé mentale des athlètes de haut niveau. Comité international olympique : https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008_Mentally_Fit_Toolkit_A4_FRE_Layout_2b_AW.pdf

Travail santé vie <https://www.travailsantevie.com/>

Ressources de prévention du suicide

Formation Living Works sur l'intervention en cas de suicide :

<https://www.livingworks.net/asist/>

Formation de Premiers soins en santé mentale <https://www.pssm.ca/fr>

Prévention du suicide

[Obtenez de l'aide | Parlons suicide Canada](#)

Service canadien de prévention du suicide

<https://parlonssuicide.ca>

Appelez le numéro gratuit :

1-833-456-4566 disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Texte 45645 - 4pm-minuit HE



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Commission de la santé mentale du Canada

Bureau 1210, 350, rue Albert
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755

Télec. : 613.798.2989

✉ infocsmc@commissionsantementale.ca

🌐 www.commissionsantementale.ca

🐦 @CSMC_MHCC 📘 /the MHCC 📺 /1MHCC 📷 @theMHCC

🌐 /Mental Health Commission of Canada