



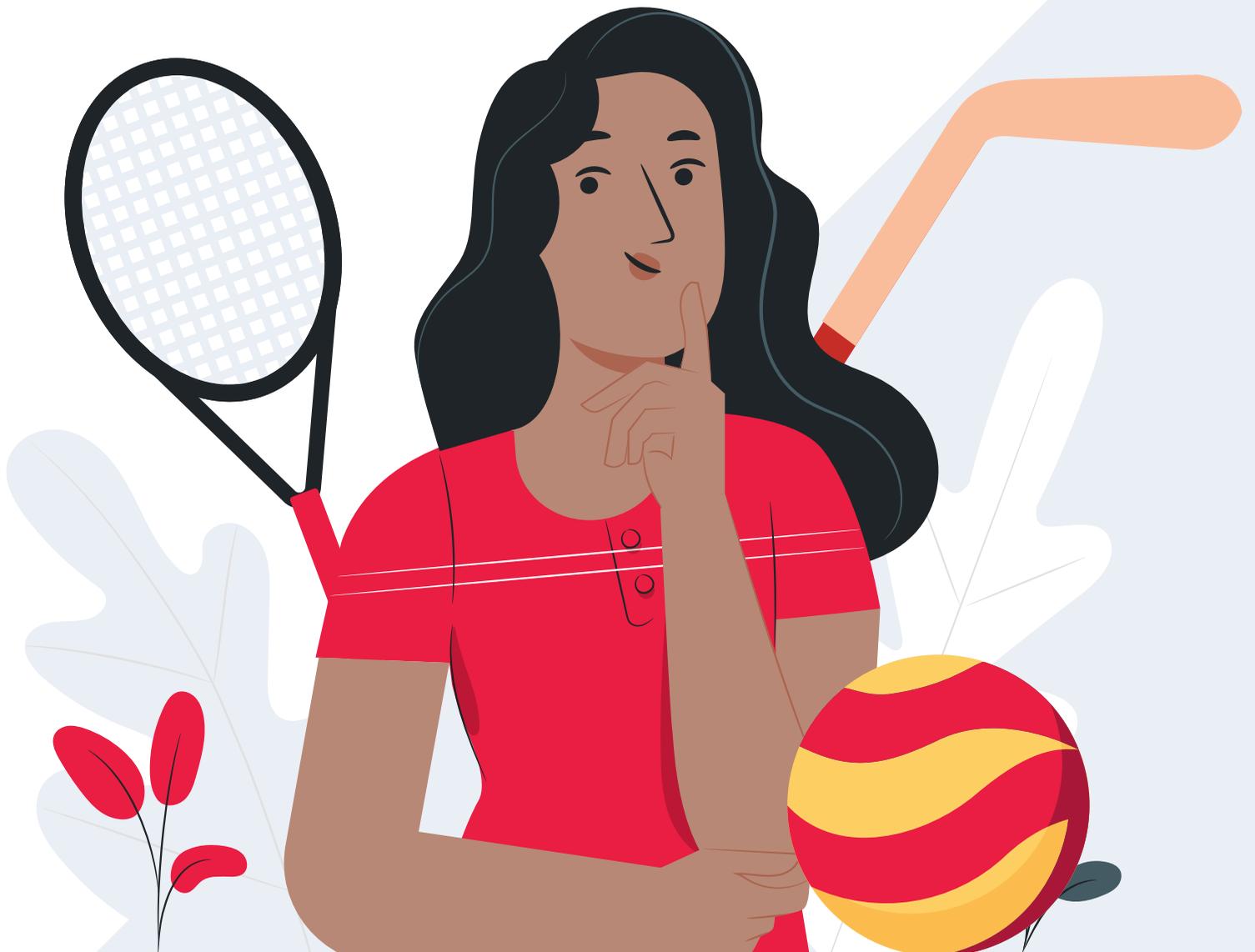
PLAN DE MATCH

GAME PLAN

Parrainé par | Powered by

Deloitte.

CAHIER D'EXERCICES: GÉRER L'INCERTITUDE



Prepared by:
CCMHS
CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT



Préparé par:
CCSMS
CENTRE CANADIEN DE LA
SAITÉ MENTALE ET DU SPORT



GÉRER L'INCERTITUDE PENDANT LA COVID-19

CONSCIENCE Vérifiez comment vous vous sentez. Obtenez les faits sur le COVID-19 de source fiables.

ACCCEPTER Acceptez la réalité, même si ce n'est peut-être pas la réalité que vous voudriez.

NAVIGUER Soyez à l'écoute de vos sens.

ADAPTER Modifiez votre approche du maintien et de la préparation physique, émotionnelle et mentale.

DISCUTER Identifiez votre système de soutien, communiquez votre plan.

ACTE Adoptez une approche axée sur vos valeurs pour mettre votre nouveau plan en action!

Dans quelle zone suis-je maintenant?



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez

<https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.



Feuille d'évaluation de la conscience de soi

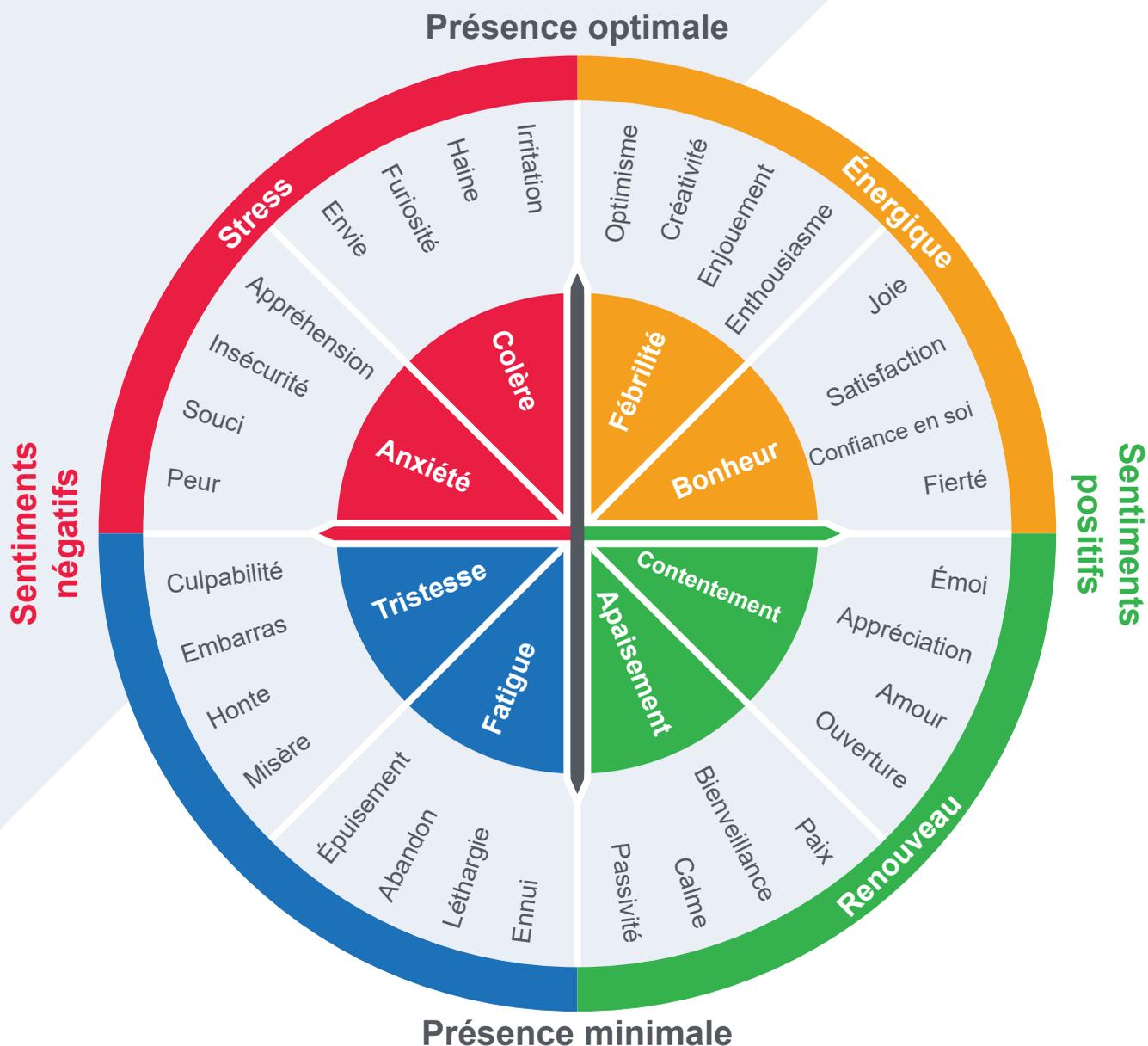
Les « zones » représentent des états physiques, émotionnels et psychologiques que nous ressentons à mesure que l'on avance dans la vie. L'on se sent parfois en confort (zone verte), défiés (zone jaune) ou à un point où nous devons nous arrêter, prendre du recul et réévaluer une situation (zone rouge). À titre d'athlètes d'élite, nous sommes généralement doués pour reconnaître les signaux physiques et y répondre (p. ex. être à bout de souffle, développer de l'acide lactique, ressentir des étourdissements) lorsqu'ils sont reliés aux zones visitées lors de l'entraînement ou des compétitions.

Toutefois, lorsque vient le temps de reconnaître et d'identifier l'escalade de nos comportements, pensées et émotions en lien avec les zones de confort, de défi ou d'arrêt de nos vies personnelles, nous ne sommes habituellement pas aussi compétents. Nous avons fréquemment été socialisés pour ignorer la douleur, surmonter le mal et éliminer nos réactions émotives (stoïcité). Pourtant, le fait de reconnaître que nous ne nous sentons pas nous-mêmes est une aptitude importante qui peut prévenir la détresse si nous agissons tôt. L'évaluation continue de notre conscience de soi est le pilier d'une bonne hygiène de santé mentale. Pour intervenir lorsque notre santé mentale dégringole, nous devons d'abord savoir en reconnaître les « signaux ».

EXERCICE : Remplissez la fiche ci-dessous afin d'identifier certains comportements, pensées et émotions (signaux) correspondant à vos zones de santé mentale. N'OUBLIEZ PAS : Vos signaux peuvent très bien être différents de ceux des autres, car plusieurs facteurs influencent notre parcours dans la vie.

	ZONE DE CONFORT Observez les « signaux » qui vous permettent de rester dans la zone verte	ZONE DE DÉFI Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone jaune	ZONE D'ARRÊT Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone rouge
IDENTIFIEZ VOS « SIGNAUX »			
Ressemble à Quel est mon comportement? Quelle est ma façon d'interagir avec les autres? De quoi ai-je l'air?	Par exemple : - Je suis en paix - Je suis patient(e) avec les autres - Je suis confiant(e) - Je souris souvent - Je suis reconnaissant(e) d'être en vie	Par exemple : - Les autres me frustrent facilement - Je ne parle pas autant qu'avant - Je passe plus de temps seul(e) - J'ai de la difficulté à me concentrer - J'ai fréquemment besoin de pauses personnelles	Par exemple : - Je m'en prends aux autres - J'ai peur, même si ma sécurité n'est pas menacée - Je m'inquiète constamment - J'ai de la difficulté à effectuer mes tâches quotidiennes - J'ai de la difficulté à dormir
Sonne comme Qu'est-ce que je me dis à moi-même (discours intérieur)? Qu'est-ce que je dis aux autres?			
Se ressent comme Quelles sont les émotions et les sensations que je ressens?			

CONSTRUISEZ : Maintenant, puisque vous savez mieux identifier l'ascension des zones de santé mentale, pensez vous évaluer quelques fois par jour (p. ex. lorsque vous vous réveillez le matin, avant d'aller au lit le soir, après un entraînement). Vous pouvez vous demander : « Dans quelle zone est-ce que je me situe présentement? » / « Quels sont mes signaux? » Comme toute autre aptitude technique ou tactique, la conscience de soi est une aptitude qui se développe - alors, évaluez-vous souvent!



ACCEPTER

L'acceptation est le processus actif d'embrasser toutes les expériences humaines sans essayer de les contrôler ou les changer. L'acceptation est le processus actif d'embrasser toutes les expériences humaines sans essayer de les contrôler ou les changer.



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez

<https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.



“Accepter” l’attitude d’acceptation

L’acceptation est le processus actif d’accueil de toute expérience humaine, sans chercher à les contrôler ou s’y opposer (Henriksen et. al, 2019). Lorsqu’on s’entête à garder prise sur une situation qui ne fait pas ou plus partie de notre réalité (p. ex. : nos attentes de préparation pour les Jeux olympiques), cela prend toute la place et on empêche autre chose de se manifester (p. ex. : un entraînement physique ou psychologique adéquat). Ce n’est pas la présence ou l’absence de pensées et d’émotions indésirables qui dicte l’issue de la performance, mais notre capacité d’accepter ces expériences et de demeurer, au niveau de nos comportements et de notre attention, engagé vis-à-vis de la tâche à accomplir (Gardner and Moore, 2007). Lorsque l’on apprend à accepter nos émotions et nos pensées, nous pouvons œuvrer clairement et volontairement vers des actions engagées et guidées par nos valeurs.

Cette feuille de travail vous invite à plonger dans le processus de conscience de soi, d’étiquetage et d’acceptation. Chaque pensée et sensation que vous expérimentez s’accompagne d’une occasion d’ACCEPTER vos pensées et vos émotions, vous permettant ainsi de prendre des décisions productives face à ce qu’il faut FAIRE avec elles.



Identifier vos pensées et vos sensations

D’abord, vous êtes invité à identifier vos **pensées** et vos **sensations**. Lorsque vous êtes en mesure de le faire et de nommer vos pensées, vous commencez à créer une distance entre elles et vous (Hansen & Haberl, 2019). Essayez de noter les pensées et les émotions bénéfiques/productives/positives et celles qui sont nuisibles/contre-productives/négatives à l’aide des formules suivantes.

Je crois que...

P. ex. : Je crois que je ne serai pas en mesure de compétitionner aux Jeux olympiques.

P. ex. : Je crois que ma préparation risque d’être compromise.

Je ressens...

P. ex. : Je ressens des tensions musculaires.

P. ex. : Je ressens de l’anxiété.

Ciblez les faits par rapport à votre situation

Ensuite, vous êtes invité à explorer les faits auxquels vous avez accès et qui concernent les événements ou les circonstances qui ont contribué à votre expérience de ces pensées ou de ces sensations. Essayez de noter les faits qui concernent votre situation actuelle à l’aide des formules suivantes.

Fait à propos de ma situation :

P. ex. : Que dit l’Organisation mondiale de la santé (OMS) à propos de la COVID-19?

P. ex. : Quelle est la meilleure marche à suivre en ce moment concernant l’entraînement et la préparation?

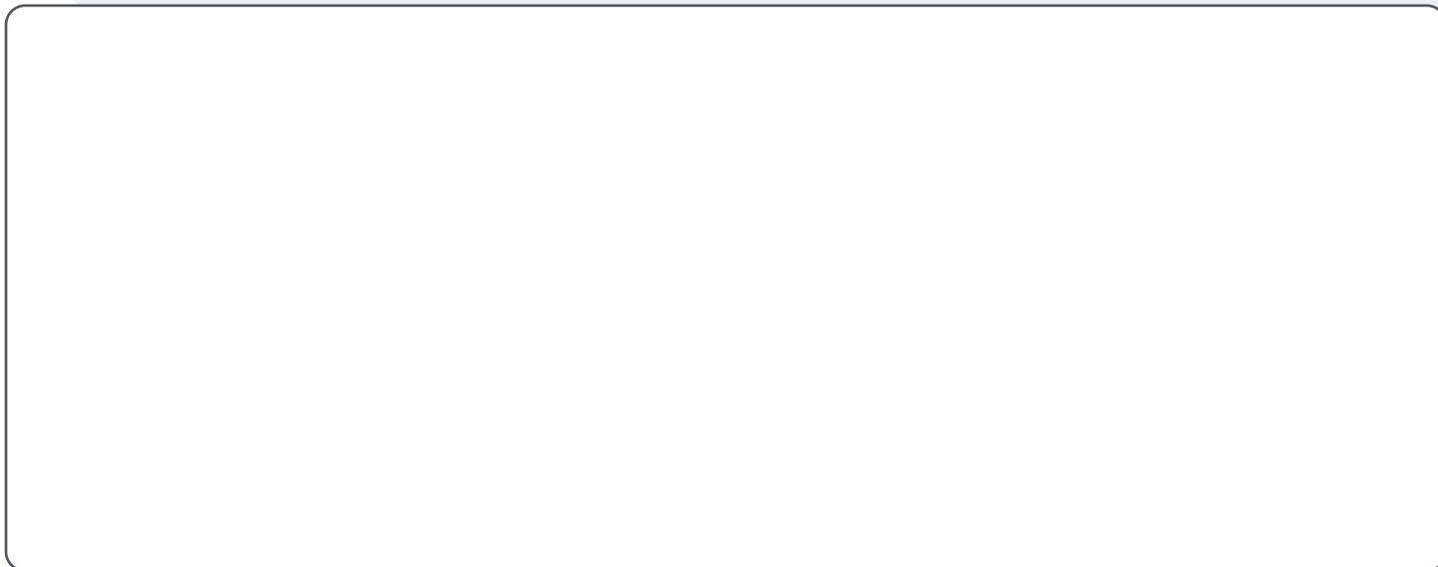
P. ex. : Quelle est ma nouvelle norme?

Ce que je sais...

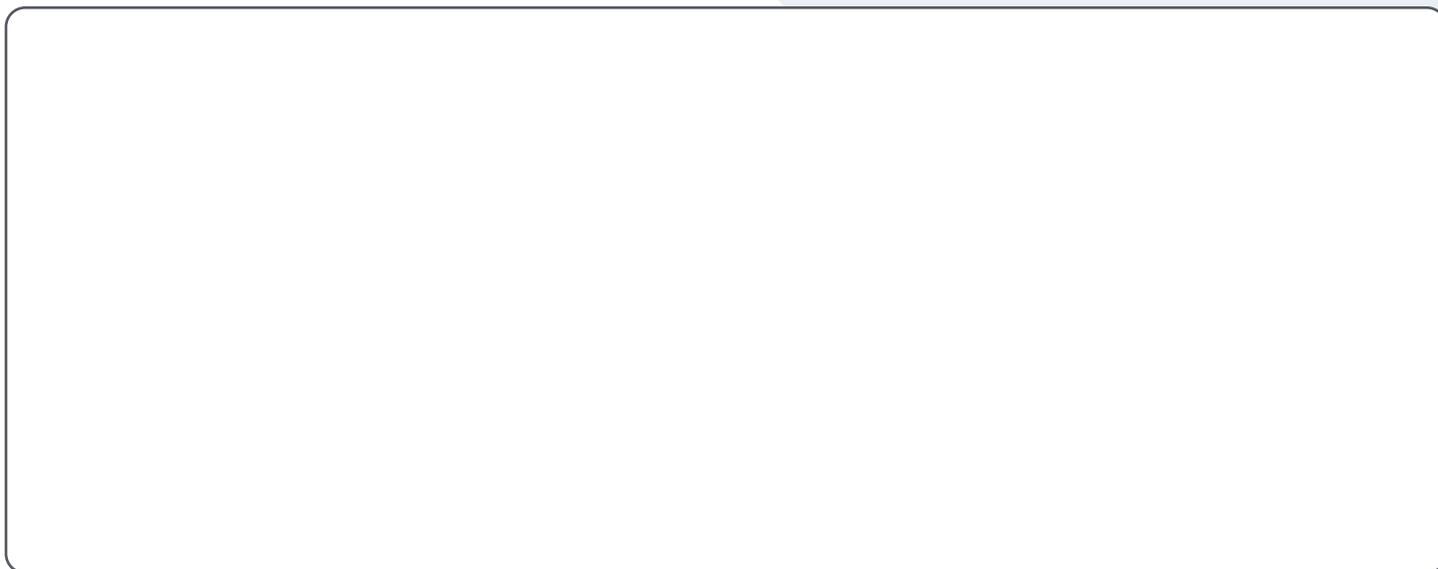
P. ex. : Je sais que j’ai pris toutes les précautions pour prioriser ma santé et la santé des autres (p. ex. : distanciation sociale).

P. ex. : Je sais que je fais souvent une auto-évaluation pour élargir ma conscience de soi.

Ce qui est en mon contrôle :



Ce qui n'est pas en mon contrôle :



Acceptez toutes vos pensées et vos sensations, car elles sont bel et bien réelles, et elles sont la réponse que votre corps a choisie pour faire face à la situation actuelle. Concentrez-vous principalement sur les éléments qui sont en votre contrôle, laissant ainsi la place et l'énergie mentale pour ce qui est productif.

Prochaines étapes

Choisir de **FAIRE** quelque chose qui est en votre contrôle.

Choisir de vous **CONCENTRER** sur quelque chose qui est en votre contrôle.

Choisir de vous **REMÉMORER** souvent les choses qui sont en votre contrôle.

NAVIGUER

Soyez à l'écoute de vos sens:

- 5 - Nommez cinq choses que vous pouvez voir
- 4 - Nommez quatre choses que vous pouvez toucher
- 3 - Nommez trois choses que vous pouvez entendre
- 2 - Nommez deux choses que vous pouvez sentir
- 1 - Nommez une chose que vous pouvez goûter



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez

<https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.



Naviguer

Jeter l'ancre en pleine tempête d'émotions.

S'ancrer est une technique de pleine conscience qui permet à l'esprit de prendre du recul face aux émotions déstabilisantes et de se focaliser sur le moment présent. Vous pouvez utiliser des techniques d'ancrage de toute sorte en période d'anxiété, de panique, de frustration ou de détresse. Aujourd'hui, nous vous partageons deux outils pour vous ancrer dans vos propres sensations.

Soyez à l'écoute de vos sens.

5

Nommez cinq choses que vous pouvez voir

4

Nommez quatre choses que vous pouvez toucher

3

Nommez trois choses que vous pouvez entendre

2

Nommez deux choses que vous pouvez sentir

1

Nommez une chose que vous pouvez goûter

2. Scan corporel

Mets-toi à l'écoute des sensations dans ton corps. Essaie de le faire avec cette méditation guidée de

<https://www.youtube.com/watch?v=EoPPuSr84qQ>

A ADAPTER

**C'est le moment de s'adapter,
nous sommes là pour aider.**



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez

<https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.



Feuille d'adaptation



La distanciation sociale a sans aucun doute perturbé vos plans d'entraînement et de compétition. Même si la demande des responsables de la santé publique de minimiser ou d'éliminer les contacts avec les autres est hors de votre contrôle, vous pouvez modifier votre entraînement afin de répondre aux exigences en place tout en continuant à vous préparer à de futures compétitions.

Voici des façons de modifier votre préparation physique, technique/tactique et mentale/émotionnelle tout en respectant les normes de distanciation sociale.

Plan physique

- **Sommeil:** Améliorez votre hygiène de sommeil afin de stimuler votre système immunitaire et optimiser votre performance.
- **Entraînement du jour:** Si vous n'avez pas accès à une salle d'entraînement, modifiez votre programme (ex. : utilisez le poids de votre corps seulement, des boucles de résistance au lieu des barres, des objets lourds au lieu des poids).
- **Endurance:** Faites votre travail d'endurance avec de longues courses, du vélo, des sprints, de l'entraînement dans les côtes ou de l'entraînement par intervalle et profitez-en pour vous connecter avec la nature.
- **Mobilité:** Concentrez-vous sur l'amélioration de votre flexibilité (essayez le yoga pour des étirements imprégnés de pleine conscience).

Plan technique/tactique

- **Restez en contact:** Il est encore possible de communiquer avec vos coéquipiers et vos entraîneurs virtuellement. Pensez à planifier une brève rencontre quotidienne ou hebdomadaire ou à organiser des rassemblements virtuels, à des moments où vous seriez normalement en groupe, afin de maintenir une routine et un esprit de soutien.
- **Prenez soin de vous:** Faire des activités qui favorisent votre bien-être émotionnel, spirituel, physique et psychologique est plus important que jamais. Faites une liste des choses que vous appréciez et qui vous détendent (ex. : essayer une nouvelle technique de relaxation ou un programme de pleine conscience à l'aide d'une appli). Donnez-vous comme objectif de prendre soin de vous chaque jour!

- **Visualisez:** Les chercheurs ont démontré que la visualisation est presque aussi efficace que la pratique lorsqu'il est question d'acquérir et de retenir des habiletés. En utilisant tous vos sens, visualisez-vous exécutant avec succès des compétences ou séquences clés en entraînement ou en compétition. Se visualiser en train d'accomplir des tâches est important, mais il est également utile d'imaginer comment vous réagiriez efficacement aux revers et obstacles potentiels qui pourraient survenir dans le futur.
- **Misez sur vous:** Prenez cette période pour en apprendre davantage sur vous-même, pour passer du temps seul et pour prendre part à des activités qui vous feront grandir.
- **Obtenez du soutien:** Si vous avez déjà un conseiller ou une conseillère en performance mentale (CPM), prenez contact pour du soutien. Si vous aimeriez communiquer avec un CPM, visitez le site de l'ACPS pour trouver un professionnel dans votre région (www.cspa-acps.com). Notre équipe est également disponible par télésanté pour répondre à vos besoins en santé mentale. Visitez le www.ccmhs-ccsms.ca/refer pour plus d'information.

EXERCICE : À votre tour! Quelles sont vos façons d'adapter votre entraînement pour les deux prochaines semaines?

En pleine épidémie de la COVID-19, les choses changent rapidement. Il est donc important d'aborder votre entraînement par petites doses gérables. Établissez des objectifs flexibles et faciles à atteindre, ainsi qu'un plan d'entraînement réaliste. Envisagez d'en discuter avec vos entraîneurs, vos coéquipiers, avec un CPM ou tout autre personnel de soutien.

D DISCUTER

Pendant une période de turbulences, parlez à des personnes de confiance (virtuellement). Discutez des vos plans avec votre réseau de soutien. Vous n'êtes pas seul(e).



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez <https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.

Posez des actions en lien avec vos buts et vos valeurs.



Contactez votre conseiller en performance mentale ou visitez

<https://www.mygameplan.ca/resources/health> pour obtenir du soutien et en tant qu'athlète de l'équipe nationale canadienne et entraîneur olympique ou paralympique, vous pouvez appeler la ligne d'assistance Morneau Shepell 24/7: [1- 844-240-2990](tel:1-844-240-2990) pour du support.



Feuille d'évaluation : Comportement axé sur les valeurs

Les valeurs sont les principes qui guident notre manière d'agir (p. ex. comportements, prise de décision, priorités) dans tous les aspects de notre vie.

Lorsque nos objectifs et nos comportements sont en symbiose avec nos valeurs, nous effectuons des actions engagées, lesquelles nous mènent vers la satisfaction, la motivation intrinsèque, l'épanouissement et le contentement.

Une action engagée signifie de se comporter d'une manière qui est à la fois motivée et aussi guidée par nos valeurs. Celle-ci est inclusive des aspects physiques (p. ex. langage verbal et non verbal) et psychologiques (p. ex. attitude). Une action engagée nous dirige forcément vers les personnes et les choses auxquelles nous accordons de la valeur

Les valeurs et les objectifs peuvent se chevaucher, mais demeurent des concepts distincts. Par exemple, nos valeurs peuvent influencer les objectifs auxquels nous choisissons d'aspirer. Si nous comparons la vie à une aventure, nous pourrions illustrer les valeurs comme une boussole nous rappelant où se trouve le nord, alors que les objectifs représenteraient des « balises » à atteindre dans l'achèvement de notre parcours.

Le fait de déterminer nos valeurs nous fournit une boussole de vie, nous aidant à planifier, à établir des objectifs et à prendre des décisions difficiles autant dans le sport que dans la vie en général.

Cette feuille d'évaluation vous permettra de définir vos valeurs et de vous guider vers la prise d'actions engagées puisque vous êtes maître de vous-mêmes et de votre environnement pendant la pandémie de la COVID-19.

EXERCICE

A. Définir vos valeurs

1. Parcourez la liste de valeurs ci-dessous (Tableau 1) et réfléchissez à chacun des mots. Gardez ce mot en tête pendant un moment et évaluez à quel point il résonne en vous.
2. À la suite de votre premier survol, pensez à votre vie ainsi qu'à vos performances sportives. Posez-vous la question : quelle devrait être ma façon d'être dans la vie et dans le sport? Assurez-vous que les valeurs que vous choisissez sont basées sur vos croyances et sur vos désirs.
3. N'oubliez pas la différence entre une valeur (p. ex. un principe qui guide votre façon d'être) et un objectif (p. ex. une visée ou un résultat que vous désirez accomplir).

Tableau 1: Liste des valeurs (façons d'être privilégiées)

Curieux, curieuse	Honnête	Courageux, courageuse	Responsable
Présent, présente	Créatif, créative	Amical, amicale	Autonome
Persévérant, persévérante	Aventureux, aventureuse	Juste	Compatissant, compatissante
Patient, patiente	Compétitif, compétitive	Contributionnel, contributive	Indulgent, indulgente
Sain, saine	Humble	Encourageant, encourageante	Flexible

Travaillant, travailleuse
Généreux, généreuse
Coopératif, coopérative
Équilibré, équilibrée
Autres :

Bienveillant, bienveillante
Déterminé, déterminée
Serviable
Prêt, prête au défi

Confiant, confiante
Solidaire
Optimiste
Harmonieux, harmonieuse

Reconnaissant,
reconnaissante
En contrôle
Conscient, consciente
Respectueux, respectueuse

Notez vos trois valeurs les plus privilégiées ci-dessous et spécifiez pourquoi elles sont importantes pour vous.

Valeur 1 : _____

Cette valeur m'est chère parce que: _____

Valeur 2 : _____

Cette valeur m'est chère parce que: _____

Valeur 3 : _____

Cette valeur m'est chère parce que: _____

B. Mener des actions engagées:

Lorsque nous devons faire face à des situations inconfortables ou qui nous mettent au défi, nous pouvons agir de façon à nous RAPPROCHER (plus près) ou nous ÉLOIGNER (plus loin) de ce que nous chérissons. Lorsque nous nous rapprochons des gens et des choses que nous chérissons, nous prenons une action engagée (p. ex. *choisir de s'entraîner dans sa ville natale ou son coin de pays plutôt que dans un centre sportif hors province est une action engagée pour une personne qui valorise la responsabilité, la flexibilité, le respect, la coopération et la compétitivité*). Le fait de vivre en accord avec nos valeurs nous pousse inévitablement à modifier ce qui est possible tout en laissant de la place aux défis/difficultés qui les accompagnent (fait important en lien avec certains éléments de la situation de la COVID-19). Laisser de la place signifie faire preuve d'acceptation et d'autocompassion.

En utilisant les trois valeurs que vous avez choisies dans l'exercice précédent, nommez des *actions engagées* que vous pourriez prendre pour gérer votre environnement et votre attitude tout en respectant les contraintes de la situation apportée par la COVID-19. N'oubliez pas, tant les aspects physiques que psychologiques font partie d'une action engagée.

P. ex. **Valeur 1 : Responsable**

Action engagée : *Je me conformerai aux normes nationales et pratiquerai la distanciation sociale, même lors de mes entraînements à l'extérieur. J'encouragerai et soutiendrai les autres à faire de même.*

Valeur 1 : _____

Action engagée : _____

Valeur 2 : _____

Action engagée : _____

Valeur 3 : _____

Action engagée : _____