

La santé mentale comme moteur du rétablissement

Nous comprenons que les processus du Bureau du Commissaire à l'intégrité dans le sport (« BCIS ») peuvent sembler insurmontables et incertains. Lorsque vous vous engagez dans ces processus, il est important de donner la priorité à vos besoins en santé physique ET en santé mentale, car le rétablissement après avoir vécu des expériences de maltraitance et des traumatismes exige une connexion entre l'esprit et le corps qui est cruciale. Vous trouverez ci-après quelques conseils pour vous aider à prendre soin de vous durant ce processus.

LA TRIADE MENTALE : SANTÉ MENTALE, MALADIE MENTALE ET PERFORMANCE MENTALE

La littératie en santé mentale est la capacité de comprendre comment la santé mentale et la maladie mentale peuvent être améliorées, comment les stigmatisés peuvent être réduits et comment les capacités de recherche d'aide et d'autogestion peuvent être renforcées. Une composante importante de cette dynamique est la compréhension de la triade mentale – la santé mentale, la maladie mentale et la performance mentale. Ces trois concepts s'influencent l'un l'autre et ont un impact sur notre performance, notre bien-être et notre rétablissement.

SANTÉ MENTALE

La santé mentale correspond à un **état de bien-être** psychologique, social et émotionnel qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et bien travailler, et de contribuer à la société. (Organisation mondiale de la santé, 2022).

MALADIE MENTALE

La maladie mentale correspond à un **état de santé** caractérisé par des altérations de la pensée, des émotions et des comportements, qui entraîne un sentiment de grande détresse et perturbe le fonctionnement dans les activités personnelles et professionnelles. (Société pour les troubles de l'humeur du Canada, 2019; Organisation mondiale de la santé 2010).

PERFORMANCE MENTALE

La performance mentale correspond à la **capacité** d'utiliser nos processus cognitifs et compétences mentales/autorégulatrices pour être performants dans un environnement changeant. (Durand-Bush et al., 2022).

CONSEILS ET STRATÉGIES EN SANTÉ MENTALE

SE CONCENTRER

En vous soumettant aux processus du BCIS, il se pourrait que vous ressentiez des émotions intenses ou des pensées persistantes au sujet du passé ou de l'avenir, qui pourraient perturber votre système nerveux et avoir un impact sur votre capacité à vous concentrer, prendre des décisions et résoudre des problèmes.

Que puis-je faire?

Concentrez-vous sur le moment présent : Vous pouvez favoriser votre rétablissement en vous concentrant sur le moment présent. Grâce à des activités quotidiennes de pleine conscience ou de conscience de l'ici-maintenant, qui prennent en compte votre bien-être physique et mental, vous pouvez développer la conscience de votre esprit et de votre corps, améliorer votre capacité à identifier et réguler vos pensées et vos émotions, et favoriser la clarté et la concentration.

CONSEILS ET STRATÉGIES

Respiration 4-7-8



Utilisez la technique de respiration 4-7-8 pour promouvoir votre rétablissement physique et mental. Respirez en utilisant votre diaphragme et à l'inspiration, comptez lentement jusqu'à 4. Lorsque vous atteignez 4 secondes, retenez votre respiration pendant 7 secondes. Ensuite, videz lentement vos poumons en comptant jusqu'à 8. Répétez le cycle 3 à 4 fois, ou autant de fois que vous en sentirez le besoin.

Prise de notes



Conservez des notes écrites de vos pensées et sentiments. Le fait de les écrire peut vous aider à vous observer sans vous juger. En libérant de l'espace cognitif, vous pouvez améliorer votre concentration générale et votre connexion au moment présent.

Balayage corporel



La pratique d'un exercice de balayage mental de l'ensemble de votre corps peut améliorer votre relaxation, réguler votre système nerveux et vous connecter à vos expériences sensorielles. Installez-vous confortablement, fermez vos yeux et concentrez-vous sur les sensations, tensions ou points douloureux dans votre corps. À simplement observer vos sensations, sans résistance ni jugement.

Se brancher



Créez une liste de phrases ou mots clés que vous pouvez formuler en pensée ou à haute voix pour vous ramener dans le moment présent. Le fait de vous « brancher » peut vous aider, lorsque vous vous sentez distrait ou dépassé, à optimiser votre conscience, votre concentration et l'exécution de vos tâches.

RAPPEL-VOUS : Il est crucial de développer et d'augmenter votre sentiment de sécurité et de contrôle pour vous rétablir. Soyez attentifs aux moments où vous vous sentez à l'aise en vous concentrant et en vous connectant à votre esprit et à votre corps, par rapport aux moments où vous avez besoin de prendre un pas de recul. Ce sont des processus individuels qui prennent du temps et que vous devriez vous sentir en sécurité.

RECONNAÎTRE

À mesure que vous avancez dans les processus du BCIS, il est courant de passer par des états de santé mentale et de fonctionnement qui fluctuent, et qui ont une influence sur votre façon de penser, vos émotions et vos actions.

Que puis-je faire?

Reconnaître les signes et symptômes : La conscience de soi est fondamentale pour la préservation de la santé mentale et le rétablissement. Il est important de pouvoir reconnaître les facteurs de stress ainsi que les signes et symptômes précoces d'une détérioration de la santé mentale, d'une maladie mentale et d'une mauvaise performance mentale pour protéger votre bien-être et prévenir le développement de symptômes de maladie mentale.

CONSEILS ET STRATÉGIES

Continuum



Utilisez le *Continuum des indicateurs en santé mentale* comme feuille de route. Le Continuum est un outil complet qui circonscrit quatre « zones » distinctes qui vont de « en santé » à « malade » et décrit d'importants signes et symptômes à chaque stade.

Mon cas particulier



Les signes et symptômes que vous présentez dans chaque zone vous sont propres. Prenez conscience de vos sentiments, vos actions, vos sensations et vos pensées dans chacune des quatre zones. Vous pourrez ensuite utiliser ces indicateurs pour évaluer votre état mental et répondre à des problèmes naissants en temps opportun.

Règle des 2 minutes



Cet auto-examen vous aidera à mieux vous connaître, ce qui est essentiel pour établir de saines habitudes. Suivez la règle des 2 minutes et engagez-vous à faire cet auto-examen de deux minutes de votre état mental tous les jours, surtout en période de grand stress et de vulnérabilité.

RAPPEL : Rappelez-vous que la santé mentale est universelle, dynamique et gérable. Et surtout, sachez que dans certaines situations, les symptômes de maladie mentale peuvent être épisodiques et peuvent être surmontés avec un traitement et un soutien appropriés.

ACCROÎTRE

Durant les processus du BCIS, vous aurez des interactions avec des gens, des situations, des environnements et des échéanciers qui pourraient causer du stress, de l'incertitude et un sentiment d'impuissance, ou aggraver ces états, et contribuer à fragiliser votre santé mentale ou à vous donner une sensation d'épuisement.

Que puis-je faire?

Accroître votre bien-être et vos stratégies d'adaptation : Prendre soin de soi produit un effet tampon important qui peut vous protéger lorsque vous faites face à du stress, ceci influence votre capacité à répondre à des exigences complexes en augmentant vos ressources personnelles et votre capacité d'adaptation. Le fait de développer et d'appliquer des stratégies de bien-être intentionnelles et cohérentes peut également renforcer vos sentiments d'autonomie, de compétence et de contrôle, qui revêtent une importance cruciale durant le processus de rétablissement.

CONSEILS ET STRATÉGIES

Faites le plein



Durant les périodes de stress persistant, adaptez votre style de vie pour promouvoir la résilience et une santé mentale durable.

Si vous donnez la priorité à votre bien-être en adoptant des habitudes saines, n'importe quelle situation vous semblera plus gérable. Voici quelques conseils :

1. Accordez une importance prioritaire au **sommeil** et à l'**hygiène du sommeil**
2. Maintenez une relation saine avec la **nourriture**
3. Faites fréquemment une **activité physique** ou des **mouvements**
4. Surveillez votre consommation d'**alcool** ou autres **substances** et connaissez les limites
5. Limitez votre utilisation de la **technologie** et vérifiez la qualité des interactions sur les **médias sociaux**
6. Optimisez votre **milieu de vie** et de **travail** en vous concentrant sur des interactions saines et sécuritaires

Créez une structure



L'adoption de routines quotidiennes structurées qui tiennent compte de vos forces et de vos intérêts peut renforcer votre sentiment d'agentivité et de sécurité personnelle. Rappelez-vous que pour favoriser votre rétablissement, il est important de reconnaître le pouvoir du choix personnel. Soyez souple et adaptez vos plans en fonction de ce dont vous avez besoin au moment présent.

RAPPEL-VOUS : Vos réactions aux traumatismes peuvent devenir plus intenses ou être étouffées. Pour faire face à ces réactions, envisagez de pratiquer des activités qui vous permettent d'exprimer votre créativité (p.ex. l'écriture, le dessin, la peinture, le mouvement). En prenant soin de vous, vous favorisez d'autres méthodes pour absorber, gérer et dissiper votre stress mental et physique.

TROUVER DES RESSOURCES

Il est courant de se sentir seul et isolé lorsqu'on chemine à travers les processus du BCIS, et c'est correct. Selon les difficultés auxquelles vous faites face, vous pourriez avoir tendance à ne pas faire confiance aux autres et à vous en éloigner, ce qui pourrait finir par nuire à votre santé mentale.

Que puis-je faire?

Trouver des ressources et du soutien : Il est important de savoir à qui et où vous pouvez vous adresser pour obtenir un soutien. Le fait d'identifier des personnes à qui vous faites confiance et d'être en contact avec elles peut être un facteur de protection quotidien, car cela vous permet d'établir des points d'ancrage constants et fiables pour vous aider à préserver votre santé mentale. Selon la zone où vous vous situez, il pourrait également être utile ou nécessaire de prendre contact avec des praticiens qualifiés qui pourront vous fournir des soins professionnels et complets.

CONSEILS ET STRATÉGIES

Maintenez des contacts



Faites l'effort de maintenir des contacts avec des personnes en qui vous avez confiance et qui témoignent de l'attention, de la compassion et de la curiosité. Identifiez trois à cinq personnes à qui vous pouvez vous adresser pour obtenir un soutien et fixez-vous l'objectif de communiquer avec au moins une personne chaque semaine.

Des soins axés sur le sport



Vous pouvez contacter la Ligne d'assistance du sport canadien au 1-866- 83SPORT (77678) ou consulter <https://commissaireintegritesport.ca/sante-mentale> pour obtenir davantage d'information sur le Programme de soutien en santé mentale du BCIS.

RAPPEL-VOUS : En tant que participant en milieu sportif, vous devriez évaluer vos compétences en matière de performance mentale, car il a été démontré qu'elles aident à protéger et améliorer la santé mentale.