

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Quel est le but de cette recherche?

- Examiner l'interaction entre la santé mentale, la performance mentale, la culture et la performance sportive dans le sport de haut niveau.

Qui mène cette recherche?

- La chercheuse principale Dre. Natalie Durand-Bush du Centre canadien de la santé mentale et du sport (<https://www.ccmhs-ccsms.ca/>), le SEWP Lab de uOttawa (<https://www.sewplab.com/>) ainsi que les collaborateurs Krista Van Slingerland (uOttawa), Connor Primeau (uOttawa), Dre. Michelle Dionne (uRyerson) et Rachel Jewett (uRyerson).

Est-ce que cette recherche est financée?

- Oui, elle est financée par À nous le podium et MITACS.

Pourquoi cette recherche est-elle importante?

- Notre santé mentale est un atout essentiel qui influence notre fonctionnement quotidien ainsi que notre performance.
- La recherche sur la santé mentale des athlètes au fil du cycle olympique/paralympique est rare dans le monde et nous n'avons présentement aucune donnée de base sur les athlètes canadiens de haut niveau.

Quels sont les bénéfices reliés à cette recherche?

- Informer la stratégie de santé mentale pour le sport de haut niveau au Canada qui est actuellement développée par les leaders sportifs canadiens.
- Comprendre comment la santé mentale peut aider les athlètes à performer optimalement et atteindre le podium.
- Développer des politiques, des ressources et des programmes de formation qui protégeront la santé mentale et la performance des athlètes.
- Déterminer comment la pandémie de COVID-19 a influencé la santé mentale et les buts des athlètes afin d'atteindre le podium.

Pourquoi les données sont-elles recueillies à plusieurs reprises?

- La santé mentale fluctue avec le temps et peut se détériorer lors de longues périodes de demandes élevées, de stress et de manque de ressources. Il est donc essentiel de mesurer la santé mentale sur une période étendue pour comprendre pleinement son impact et pouvoir périodiser le soutien offert.

Pourquoi plusieurs variables sont-elles incluses dans la recherche?

- La santé mentale est influencée par plusieurs facteurs. Par exemple, la performance mentale et la culture sportive peuvent servir de facteurs de protection dans l'atteinte et le maintien d'une bonne santé mentale. Ainsi, il est important d'examiner ces variables afin de développer des programmes de formation et des ressources convenables.

Est-ce que les athlètes seront intéressés par cette recherche?

- Oui, bien sûr. La littérature suggère que les athlètes de haut niveau veulent être en mesure de parler de santé mentale et d'obtenir du soutien provenant de leurs entraîneurs, du personnel de soutien et de leur organisation : « *Ma relation avec mon entraîneur est maintenant beaucoup plus ouverte et honnête et je ne me sens pas obligée d'inventer quelque chose lorsque ma santé mentale interfère avec ma capacité à m'entraîner et à performer. Avoir un coach qui peut comprendre cela et m'encourager à aller chercher de l'aide fait une grande différence.* »

Existe-t-il des risques de participation reliés à cette recherche?

- Les risques sont minimes. Toutefois, si les athlètes ont besoin de soutien à la suite d'avoir répondu au sondage ou d'avoir participé à une entrevue, ils seront encouragés de communiquer avec leur consultant en performance mentale ou leur professionnel de la santé mentale via Plan de match, Morneau Shepell, le CCSMS ou toute autre ressource additionnelle offerte à eux.
- Les athlètes auront une période flexible afin de compléter leur sondage à chacune des étapes (c.-à-d., 10 semaines) et participer à une entrevue s'ils sont sélectionnés (c.-à-d., 12 semaines). Leur participation et leurs réponses resteront **anonymes et confidentielles**.



CCMHS
CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT



CCSMS
CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

Mitacs

