



BONJOUR ATHLÈTES CANADIEN-NES DE HAUTE PERFORMANCE!



Vous êtes invités à participer à la première étude approfondie sur la santé mentale au Canada qui documentera des indicateurs de performance et de santé mentale à travers 2 années de la période quadriennale Olympique/Paralympique, incluant les Jeux de 2021 et 2022

Pourquoi devrais-je participer?

- Pour déterminer comment une bonne santé mentale peut avoir un effet décisif et vous aider à atteindre le podium
- Pour contribuer au développement des politiques, des ressources, et des programmes éducatifs qui protégeront votre santé mentale
- Pour que la stratégie de santé mentale pour le sport de haut niveau au Canada qui est actuellement élaborée par les leaders sportifs canadiens tienne compte des données des athlètes canadien-nes
- Pour déterminer comment la pandémie de COVID-19 a influencé votre progrès et vos buts

Suis-je éligible?

- Tout athlète senior ou junior de la prochaine génération étant sur la voie d'accès au podium tel qu'identifié par votre ONS, et/ou recevant un soutien financier du Programme d'aide aux athlètes est éligible (anglophone/francophone; sports d'hiver/été; sports individuels/d'équipe; avec/sans déficience; avec identité de genre, orientation sexuelle et origine ethnique variées, etc.)

Qu'est qu'on attend de moi?

- Semblable aux tests physiques auxquels vous participez régulièrement, vous devrez compléter un sondage en ligne d'une durée de 20 à 25min aux étapes suivantes et vous aurez une période d'environ 10 semaines pour compléter le sondage à chaque étape, ce qui vous offrira une grande flexibilité:
 - Temps 1.** 10-12 mois [sports d'été] ou 18-20 mois [sports d'hiver] avant les Jeux Olympiques/Paralympiques
 - Temps 2.** 6-8 mois avant les Jeux Olympiques/Paralympiques
 - Temps 3.** 1-3 mois avant les Jeux Olympiques/Paralympiques
 - Temps 4.** 1-3 mois après les Jeux Olympiques/Paralympiques
 - Temps 5.** 10-12 mois après les Jeux Olympiques/Paralympiques
- Participer à une entrevue en ligne (45 min; optionnelle et selon le principe du premier arrivé, premier servi) 1 à 3 mois avant les Jeux Olympiques/Paralympiques (si vous n'êtes pas sélectionné pour participer aux Jeux) ou 1 à 3 mois après les Jeux Olympiques/Paralympiques (si vous êtes sélectionné pour participer aux Jeux).

**Votre participation est entièrement volontaire et vos réponses demeureront anonymes et confidentielles.
Vous êtes libre de compléter le sondage à toutes les étapes ou seulement à quelques-unes si pour une raison ou une autre vous n'êtes pas en mesure de répondre.**

Votre choix de participer (ou non) à cette recherche ne sera PAS divulgué aux membres de votre ONS, de votre OSI et d'À nous le podium

Cliquez ce lien pour compléter le sondage à la **1ère étape pour courir une chance de gagner une **carte-cadeau Amazon de 100\$**
<http://bit.ly/mentalhealthinHPsport>**

QUESTIONS

Natalie Durand-Bush, PhD
ndbush@uottawa.ca



CCMHS
CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT



CCSMS
CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

Mitacs



uOttawa

Ryerson
University