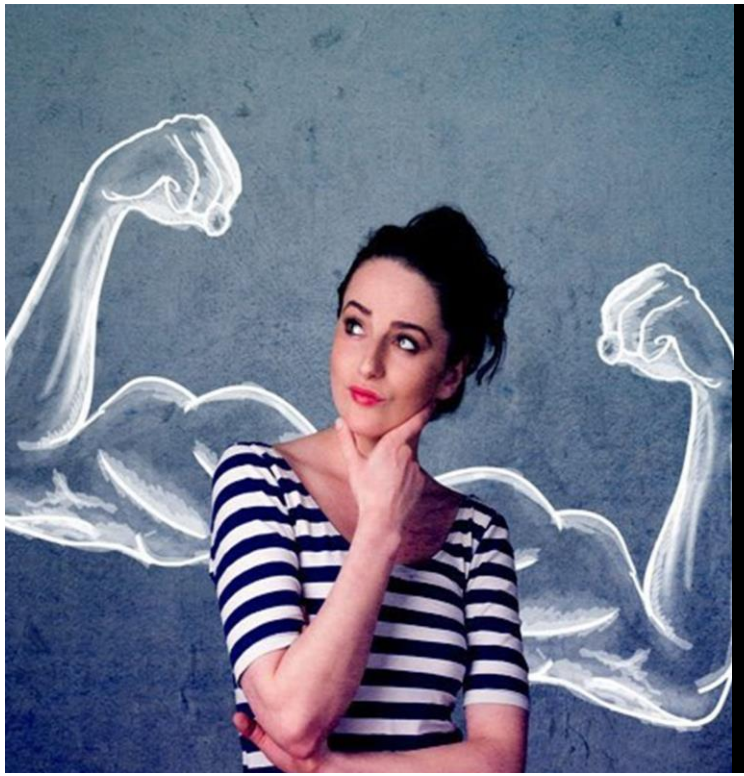


SORTIR PLUS FORT DE LA "CRISE":

Comment développer la résilience, maintenir la motivation et favoriser le bien-être psychologique en période de turbulence?

Amélie Soulard, DPs.

Psychologue et consultante en performance mentale

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Le génie derrière les performances

Fédération québécoise d'athlétisme

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

Explorer les leviers émotionnels et motivationnels de la résilience

Revisiter les piliers de la motivation: l'autonomie, le sentiment de compétence et d'affiliation sociale

Proposer un processus en 3 étapes qui permettra de donner un sens à la poursuite des objectifs sportifs, de même que des actions concrètes à chacune des phases pour s'assurer de maintenir une bonne santé psychologique, raviver la motivation et d'aller de l'avant de manière positive.

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

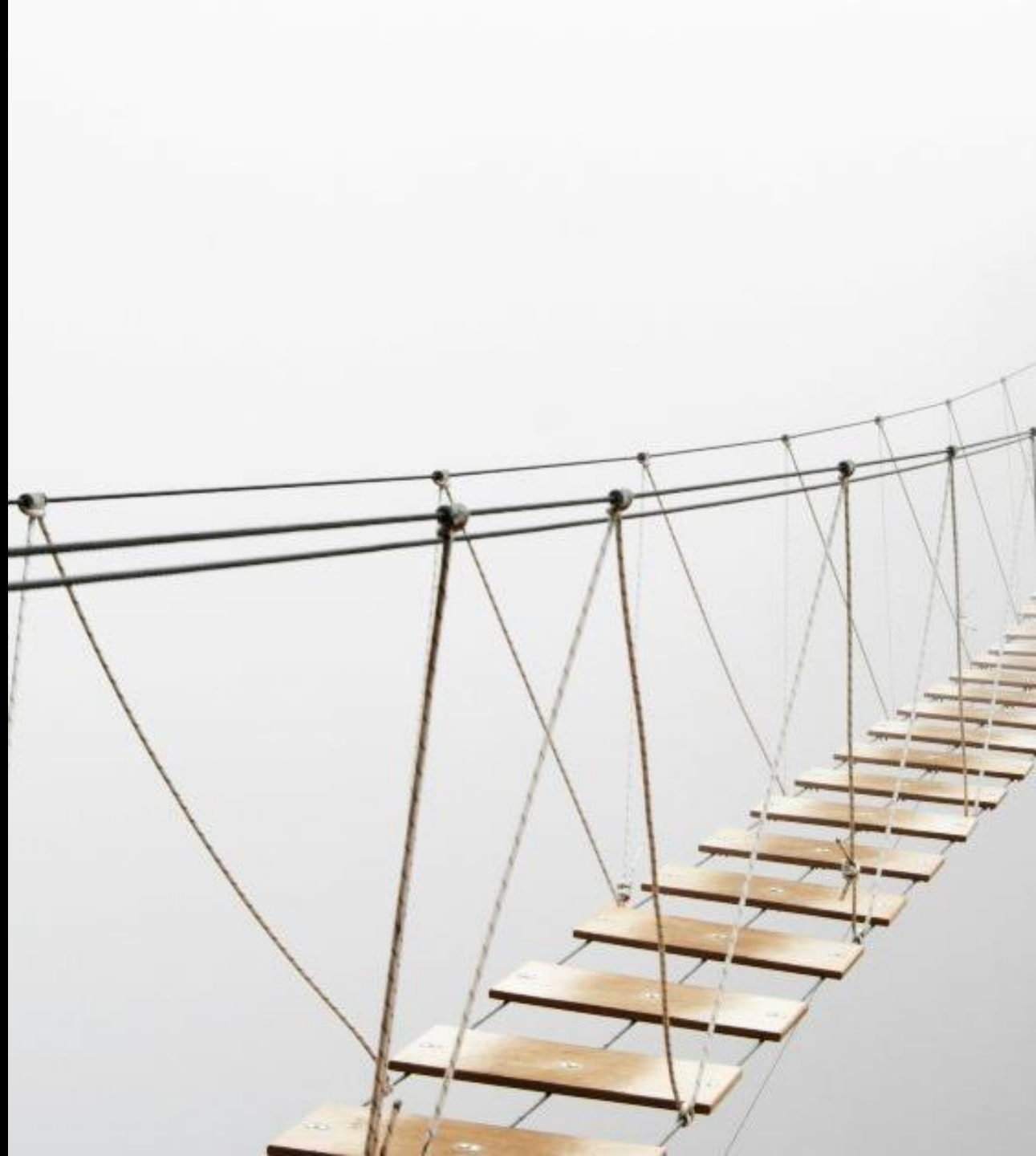
2020...

Volatile

Incertain

Complexe

Ambigu



L’incertitude, en quelques chiffres…

Sur le plan organisationnel:

- 100 % des organisations sportives sondées (38) entrevoient une baisse d’inscriptions en 2020, allant 20 à 40 %, ce qui signifierait, un recul de 5 à 10 ans.
- 82 % des organisations sportives Québécoise prévoient une baisse importante des revenus, allant jusqu’à 90 % dans quelques cas.

Source: Brunelle et al. (2020). Enquête sur les impacts de la COVID-19 sur le milieu sportif québécois, Pôle Sports HEC Montréal

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

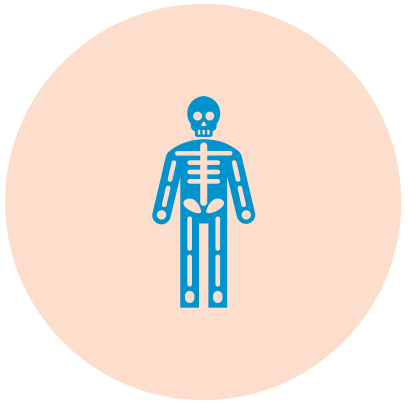
Sur le plan individuel:

Crédit photo: https://citadins.uqam.ca/

- 24% des étudiants-athlètes disent ne pas aller très bien ou pas bien du tout.
- 45 % affirment que les mesures sanitaires nuisent beaucoup ou énormément leur motivation à l'entraînement.
- Près de 50% des étudiants-athlètes confient que l'arrêt des sports et l'école à distance nuisent beaucoup ou énormément à leur motivation scolaire.

SOURCE: ALLIANCE SPORT-ÉTUDES, AUTOMNE 2020

Une année pendant laquelle nos besoins fondamentaux ont été grandement affectés…



AUTONOMIE **AFFILIATION** **COMPÉTENCE**

Modèle intégré de la motivation (Vallerand et collègues, 1997; 2001)

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Les trois principaux défis auxquels nous devons faire face…

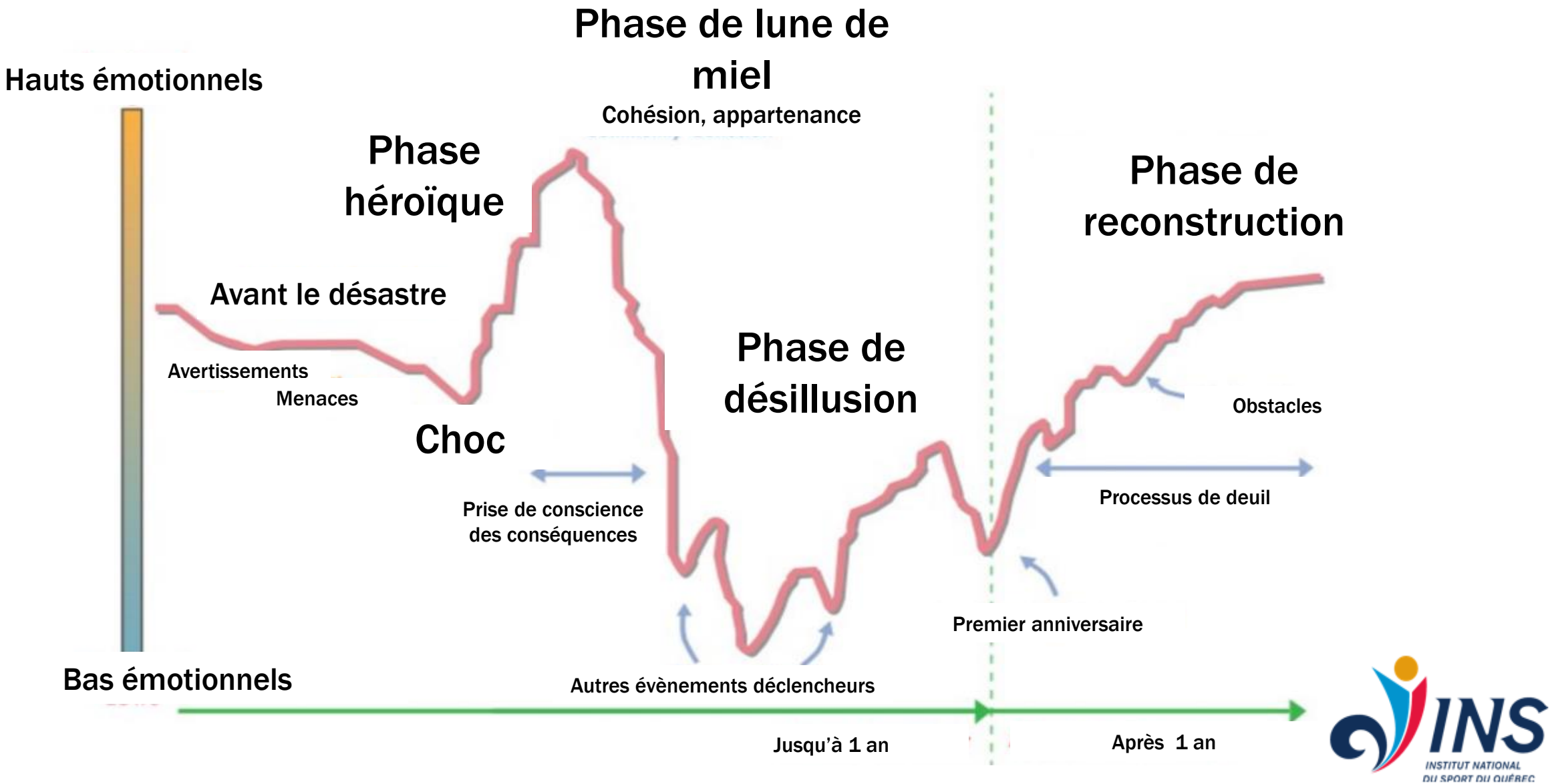
1. **Tolérer l'incertitude et gérer les émotions** associées à la perte de repères

2. **Donner un sens** à la situation et au changement nécessaire

3. **Mobiliser et fournir des efforts** pour apprivoiser la nouvelle réalité, maîtriser les nouvelles habitudes ou compétences et atteindre les objectifs revisités.

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Notre capacité d'adaptation est donc mise à rude épreuve!



Pourquoi certaines personnes semblent-elles mieux s'en sortir que d'autres?

1. Tolérance à l'incertitude
2. Résilience

+ Tolérance à l'incertitude
Voir l'inconnu comme un défi
+ Confortable avec l'ambigüité

+Intolérant à l'incertitude
Voir l'inconnu comme menaçant et source de stress
+ Inconfortable

Notre seuil de tolérance à l'incertitude varie selon :

Notre personnalité:

- Nature anxieuse
- Ouverture
- Perfectionnisme
- Confiance en soi générale
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Optimisme, etc.

Nos apprentissages et expériences de vie:

- Stratégies de coping et de gestion de stress
- Obstacles, adversité et difficultés rencontrées
- Liens d'attachement à l'enfance, etc.

Burh & Dugas, 2009; Seidah, 2017; Robinson & Freeston, 2015

Augmentation de la confiance en soi et de l'estime de soi

Diminution de la confiance en soi et de l'estime de soi

+ Tolérance à l'incertitude

+ Anxiété
+ Intolérance à l'incertitude
+ Doutes

Confiance
Satisfaction

Succès:
Autonomie, compétence, acceptation

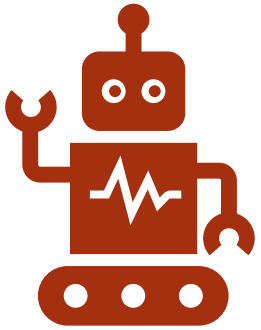
Adversité, obstacles, défi à relever

Échec:
Surprotection, dévalorisation, rejet

Perte de confiance
Déception

Notre capacité à aller de l’avant face à l’adversité dépend essentiellement de deux choses:

Nos ressources individuelles et collectives



Notre interprétation des évènements

Développer sa résilience: Un processus en trois étapes...

Phase émotionnelle

Phase rationnelle

Phase décisionnelle

7 actions concrètes pour s’assurer de maintenir une bonne santé psychologique, raviver la motivation et aller de l’avant de manière positive.

1. Explorer ses réactions émotionnelles et prendre soin de sa santé psychologique

Les athlètes, les entraîneurs, le personnel, les dirigeants vivent des experiences différentes et ont donc des attitudes différentes.

En détresse, fragilisés

Gardent espoir, vont généralement bien

En réaction, en résistance

En questionnement

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

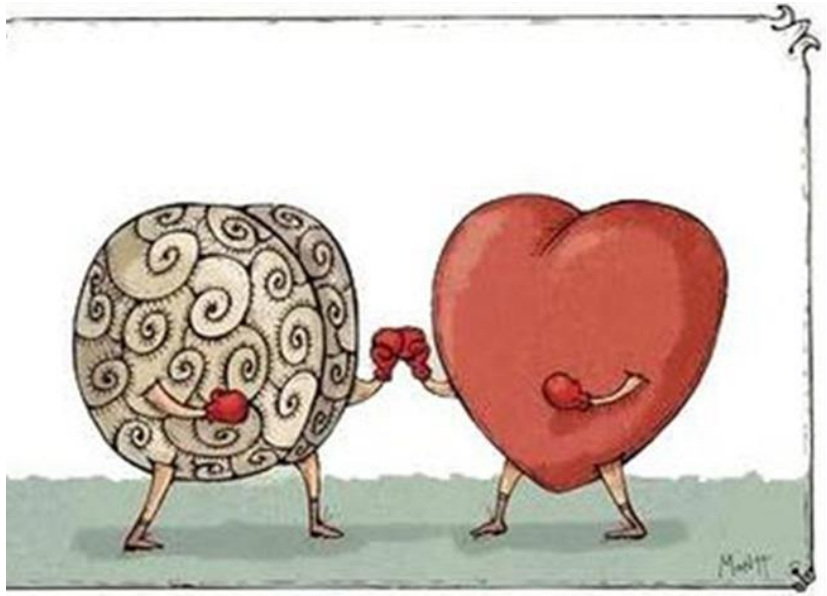
	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

- Il est normal de vivre toute une gamme d'émotions!
- Ne pas hésiter à se confier, à consulter ou à référer à un.e professionnel.le au besoin

2. FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ET COMPASSION ENVERS SOI ET LES AUTRES



Donnez-vous la permission d'avoir de la difficulté et de trouver cela difficile.

La recherche montre que l'auto-compassion est liée à:

- Plus grande motivation personnelle envers l'exercice et la santé
- Diminue la peur de l'échec
- Plus de persévérance et de détermination
- Plus de résilience face aux obstacles
- Plus de responsabilité et d'imputabilité envers les objectifs
- Plus de créativité

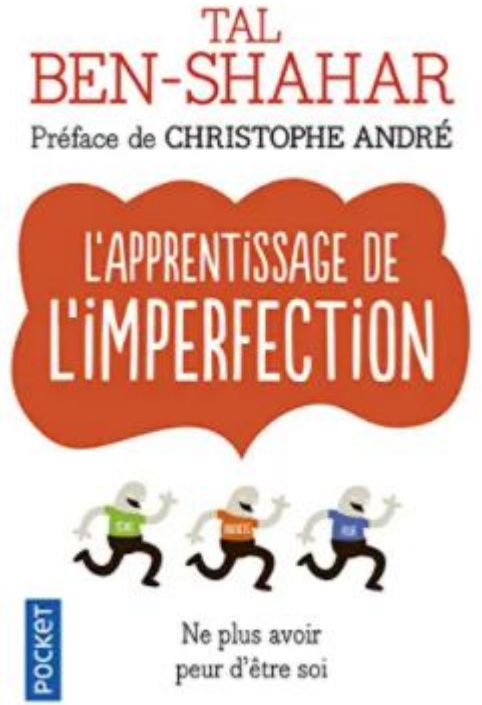
(Neff, 2003, 2007, 2010).

3. Explorer ses perceptions et ses interprétations de la situation actuelle

Quels mots utilisez-vous pour décrire ce qui vous arrive? Crise vs. Situation exceptionnelle?

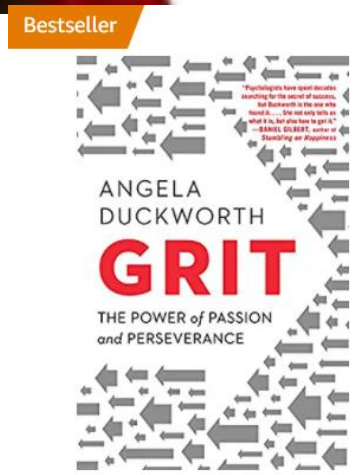
Focalisez-vous sur les menaces ou sur les opportunités? Sur vos faiblesses ou sur vos forces?

- Soyez Snoopy, pas Charlie Brown
- Soyez optimaliste plutôt qu'idéaliste ou perfectionniste



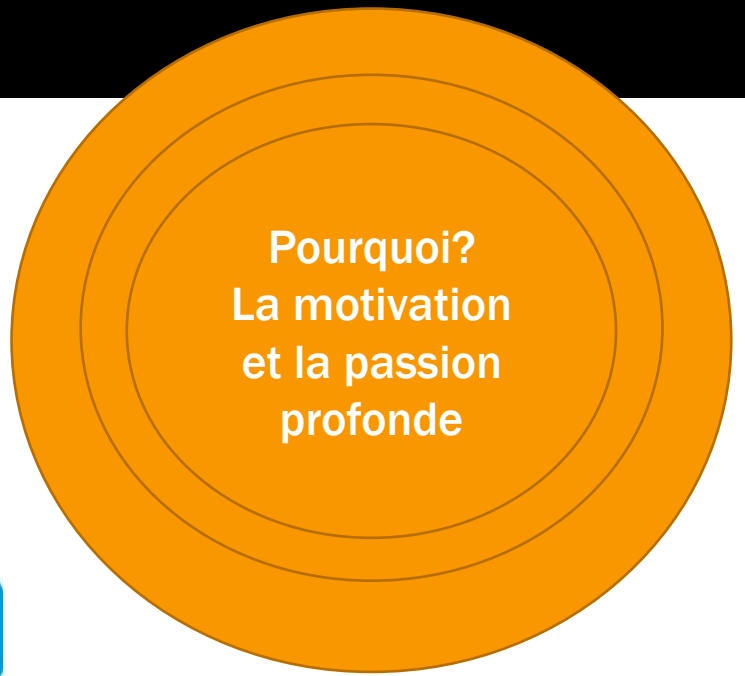
- Évaluez où vous en êtes vraiment
- Reconnectez avec vos buts à très long terme pour maintenir votre motivation (GRIT)
- Brainstormez avec les autres pour trouver des solutions alternatives et résoudre des problèmes, créez des liens
- Donnez-vous le droit à l'erreur, le droit d'essayer, d'oser, d'inventer, d'improviser.

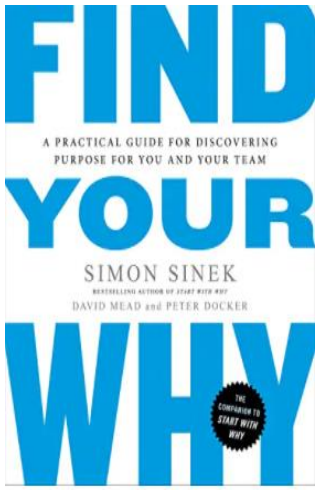
4. Se donner le droit de rêver!



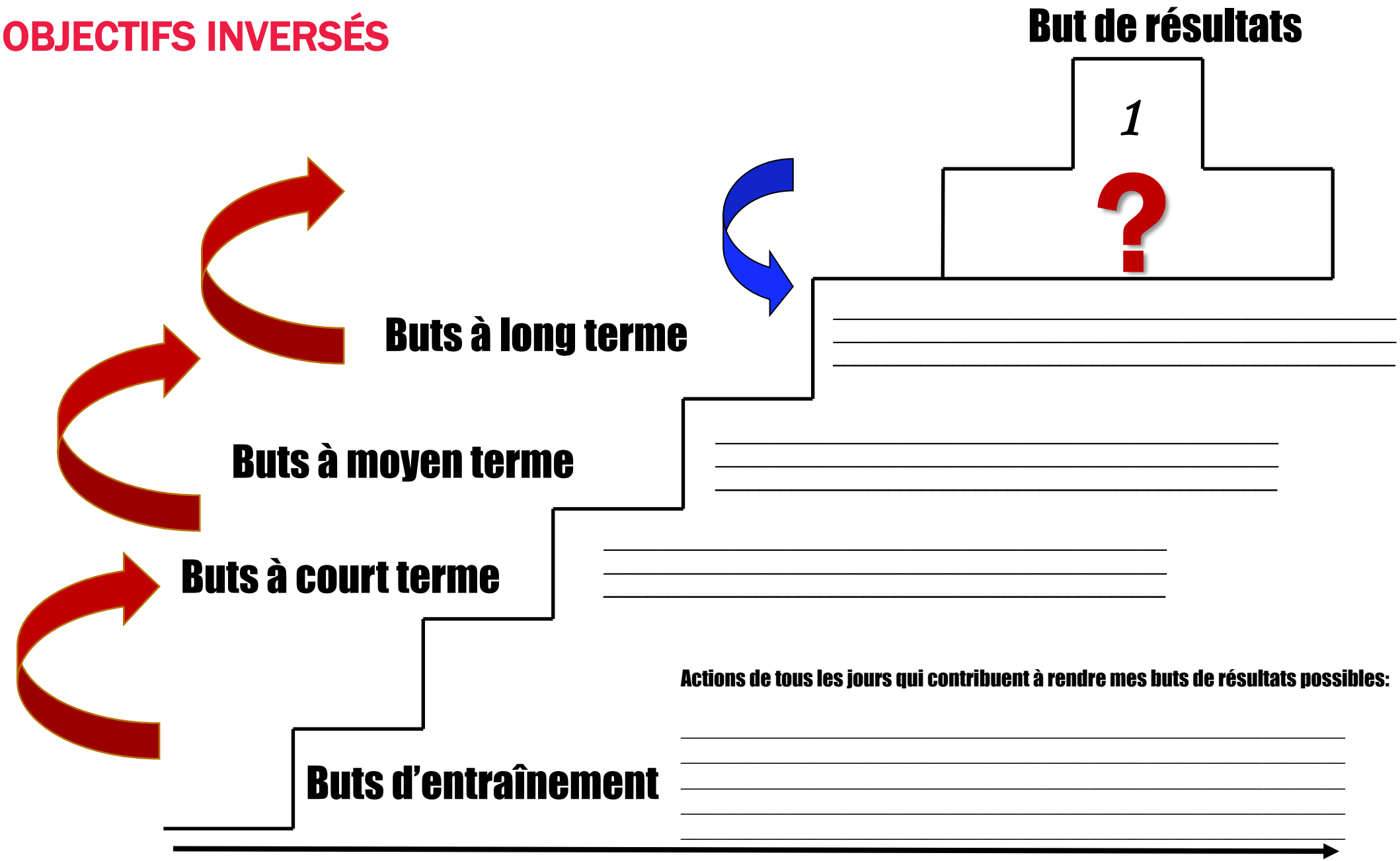
5. Revenir à ses forces, au plaisir et à ce qu'on contrôle

- Faire un inventaire des ressources individuelles et collectives qu'on possède pour atteindre nos objectifs
- Focaliser sur nos forces, reconnaître les forces des autres
- Créer des ponts entre le présent et l'avenir
- Trouver son « pourquoi »
- Faire de la fixation d'objectifs inversée





OBJECTIFS INVERSÉS



6. S’inspirer de modèles de résilience

- Trouvez quelqu’un dans votre entourage qui incarne la résilience et demandez-vous comment cette personne réagirait aux obstacles que vous rencontrer.
- Partagez vos difficultés avec cette personne, si possible, et demandez-lui conseils.
- Lire des biographies de personnes qui ont surmonté des obstacles.
- Favoriser le mentorat entre athlètes.

7. Favoriser la récupération et prendre soin de soi

Continuez de maximiser les stratégies de récupération telles que le sommeil, la relaxation, la physiothérapie, la nutrition, l'hydratation, la méditation, etc. afin d'être prêts physiquement et mentalement à faire face aux prochains défis.

Alors que l'entraînement reprendra, les mots d'ordre sont:

GRADUEL et PROGRESSIF

PÉRIODE DE QUESTIONS

QUELLES SONT VOS STRATÉGIES POUR ALLER DE L'AVANT ET SORTIR PLUS FORT.E DE L'ADVERSITÉ?

Merci pour votre participation!

asoulard@insquebec.org