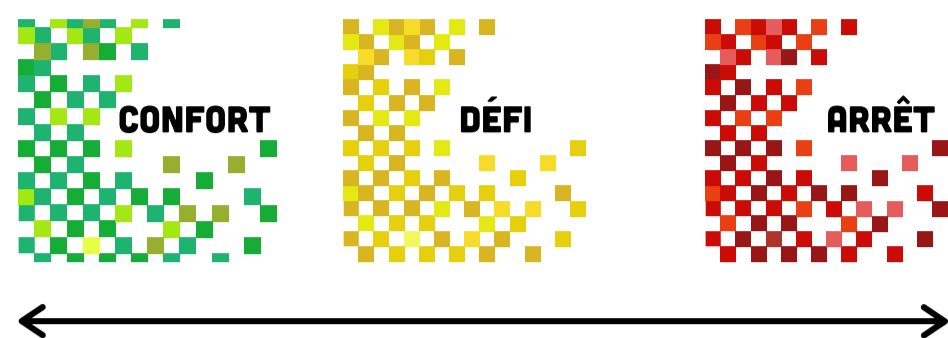


FEUILLE D'ÉVALUATION DE LA CONSCIENCE DE SOI

LES "ZONES"



"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

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

ZONE DE DÉFI

Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone jaune

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

ZONE D'ARRÊT

Observez les « signaux » qui vous indiquent que vous êtes dans la zone rouge

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



IDENTIFIEZ VOS « SIGNAUX »

RESSEMBLE À

Quel est mon comportement?
Quelle est ma façon d'interagir avec les autres?
De quoi ai-je l'air?

SONNE COMME

Qu'est-ce que je me dis à moi-même (discours intérieur)?

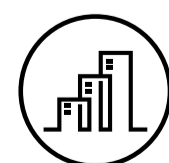
Qu'est-ce que je dis aux autres?

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!



FUEILLE D'ÉVALUATION : ACCEPTER L'INCERTITUDE ET LES ÉPREUVES

L'acceptation est un processus actif qui vise à accueillir toutes les expériences humaines sans tenter de les nier, de les contrôler ou de lutter contre elles. Lorsque nous nous accrochons à des situations qui ne sont plus fidèles à réalité (p. ex. préparation anticipée pour les Jeux olympiques), nous réduisons notre réceptivité à la possibilité de nouvelles situations (p. ex. préparation ajustée pour les Jeux olympiques). Lorsque nous apprenons à accepter nos expériences telles qu'elles sont et nous nous laissons guider par nos actions, nous nous ouvrons à l'avenir et devenons plus aptes à répondre efficacement aux épreuves.

Cette feuille d'évaluation vous aidera à atteindre l'acceptation de l'incertitude et des épreuves causées par la pandémie actuelle de la COVID-19.

EXERCICE IDENTIFIER CE QUE VOUS PENSEZ ET RESSENTEZ



Identifiez ce que vous pensez et ressentez présentement à propos de la pandémie de la COVID-19 et l'incidence qu'elle a sur vous. Cette approche vous permettra de commencer l'acceptation et l'extériorisation de vos expériences pour gérer plus adéquatement. Prenez également le temps de noter ce qui vous semble important à l'heure actuelle afin de guider vos prochaines actions.

Complétez les affirmations suivantes :

EN CE MOMENT JE PENSE QUE : p. ex. Je pense que je ne serai pas en mesure de compétitionner aux Olympiques et que l'ensemble de ma préparation a été vaine.

EN CE MOMENT, JE ME SENS : p. ex. Je me sens tendu(e), déçu(e), anxieux(euse) quant à l'avenir.

EN CE MOMENT, J'ACCORDE DE L'IMPORTANCE À : p. ex. la santé, au soutien, à la communication, à la transparence.

Reconnaissez qu'il est normal et approprié de ressentir une gamme de pensées et d'émotions quant à la situation et aux incertitudes créées par la COVID-19.

ÉTANT DONNÉ LA PANDÉMIE, IL EST ADMIS ET NORMAL DE PENSER ET DE RESSENTIR QUE : p. ex. La pandémie est nouvelle et connaît une évolution rapide de chacun de nous, alors il est normal de s'inquiéter et de ressentir des tensions.

Trouvez des façons constructives d'influencer votre mode de pensées et vos émotions pour faire émerger des expériences positives de cette période de stress.

POUR PROGRESSER, IL POURRAIT ÊTRE UTILE DE PENSER : p. ex. Qu'il s'agit d'une bonne occasion pour ajuster mon entraînement, passer du temps de qualité avec mes proches et ajouter du temps de récupération à ma routine.

POUR PROGRESSER, IL POURRAIT ÊTRE UTILE DE RESSENTIR : p. ex. une sensation de calme, de contrôle et d'espoir

EXERCICE IDENTIFIER LES RÉALITÉS DE VOTRE SITUATION

À l'aide des éléments de preuve actuels, complétez les affirmations suivantes :

LES EXPERTS DE LA COVID-19 DISENT QUE : p. ex. tous devraient suivre les recommandations de distanciation sociale afin de limiter la propagation du virus

LES EXPERTS SPORTIFS DISENT QUE : p. ex. les sites d'entraînement sont fermés afin de respecter la réglementation sanitaire et que nous devons adapter notre entraînement en faisant X, Y, Z

EXERCICE IDENTIFIER LES ÉLÉMENTS QUE JE CONTRÔLE

Listez les éléments que vous contrôlez et ceux que vous ne contrôlez pas en lien avec la situation de la COVID-19. Considérez ce qui appartient à votre environnement externe (physique, virtuel - habituellement hors de votre contrôle) et ce qui appartient à votre environnement interne (pensées, sensations corporelles, actions - habituellement sous votre contrôle).

HORS DE MON CONTRÔLE : p. ex. annulations d'épreuves, isolement forcé de mon équipe.

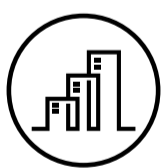
SOUS MON CONTRÔLE : p. ex. Mon attitude quant à l'annulation des épreuves, ma capacité à communiquer virtuellement avec mon équipe.

**CON-
CENT-
-RER**

Il est préférable de se concentrer sur ce que nous pouvons contrôler plutôt que de dépenser temps et énergie sur ce qui se trouve en dehors de notre contrôle.



Reconnaissez et acceptez les émotions que vous ressentez comme normales et valables face à cette tempête émotionnelle et imprévue. Parallèlement, construisez-vous une résilience et entretenez votre état de bien-être en développant des pensées positives et utiles qui généreront de bonnes expériences.

CONSTRUISEZ

Préparez-vous un discours intérieur qui vous rappellera d'accepter votre situation telle qu'elle est, vous permettra de vous centrer sur ce que vous contrôlez et qui engendra une expérience positive.

p. ex. « Même si j'ignore ce qui nous attend, les décisions sont prises afin de préserver la santé de tous et c'est ce qui prime avant tout. Je peux contrôler mes actions de la journée comme faire de l'exercice et passer du temps de qualité avec ma famille. »



Navigreur //

La conscience de l'ici-maintenant est une technique inspirée de la pleine conscience qui permet de détourner l'esprit émotionnel vers le moment présent. Vous pouvez utiliser les techniques de l'ici-maintenant lorsque vous vous sentez anxieux(euse), paniqué(e), frustré(e) ou tourmenté(e) d'une quelconque façon. Aujourd'hui, nous partageons deux outils qui vous permettront de vous centrer sur l'ici-maintenant en faisant appel à vos sens.

1. LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1 :

- 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. Un balayage du corps - concentrez-vous sur les sensations ressenties dans votre corps. Et essayez cette méditation guidée tirée



FEUILLE D'ÉVALUATION : S'ADAPTER

Il va sans dire que la distanciation sociale a perturbé vos plans d'entraînement et de compétition. Bien que la demande des dirigeants de la santé publique de minimiser voire éliminer les contacts avec les autres est en dehors de votre contrôle, il vous est tout de même possible de modifier votre entraînement pour satisfaire aux exigences tout en poursuivant votre préparation vers d'éventuelles compétitions.

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

PHYSIQUE



- **Sommeil** : Améliorez votre hygiène du sommeil pour stimuler votre système immunitaire et optimiser vos performances.
- **Entraînement du jour** : Si vous n'avez pas accès à un gymnase, modifiez vos exercices (p. ex. avec le poids du corps seulement, en utilisant des bandes élastiques plutôt que des barres, en utilisant des objets en remplacement des haltères).
- **Conditionnement physique** : Travaillez sur votre conditionnement physique en courant de longues distances, en pédalant, en sprintant, en faisant de l'entraînement en côte ou par intervalles et profitez de ces moments pour être en harmonie avec la nature.
- **Mobilité** : Concentrez-vous sur l'amélioration de votre flexibilité (essayez le yoga pour effectuer des étirements inspirés de la pleine conscience).

TECHNIQUE & TACTIQUE



- **En solo** : Raffinez vos compétences techniques particulières (p. ex. maniement du bâton).
- **Retour en arrière** : Révisez vos vidéos de compétition pour entretenir de bons souvenirs et des expériences positives. Apprenez de vos bons coups et laissez place à l'amélioration.
- **Un bon jeu de pieds** : Concentrez-vous sur l'amélioration de la rapidité et de l'agilité de votre jeu de pieds grâce à des exercices et des jeux.
- **Devenez analyste de jeu** : Visionnez les enregistrements des « meilleurs » de votre sport et étudiez ce qu'ils réussissent exceptionnellement bien.

MENTALE & ÉMOTIONNELLE



- **Restez en contact** : Vous pouvez toujours échanger virtuellement avec vos coéquipiers(ères) et entraîneurs(euses). Pensez organiser des rencontres virtuelles quotidiennes ou hebdomadaires avec votre équipe aux mêmes moments qu'à l'habitude afin de maintenir la routine et le soutien social.
- **Autosoins** : Exercer des activités qui soutiennent le bien-être émotionnel, spirituel, physique est plus important que jamais. Faites une liste des choses que vous aimez faire et que vous trouvez apaisantes (p. ex. essayer une nouvelle technique de relaxation ou une nouvelle appli de pleine conscience)! Fixez-vous des objectifs personnels à atteindre au quotidien!
- **Visualisation** : Les chercheurs ont démontré que la visualisation est quasi aussi efficace que la pratique en termes d'acquisition de compétences et de rétention. En impliquant tous vos sens, visualisez-vous en train d'effectuer des compétences-clés ou des enchaînements à l'entraînement ou en compétition. Le fait de vous visualiser à réaliser des tâches est important, mais il est également utile d'imaginer comment vous pourriez répondre efficacement à des contretemps ou à des obstacles éventuels.
- **Misez sur vous** : Profitez de ce temps pour mieux vous connaître, passer du temps en solo et entreprendre des activités qui favorisent votre croissance personnelle.
- **Demandez du soutien** : Si vous travaillez déjà avec un conseiller en performance mentale (CPM), demandez du soutien. Si vous désirez prendre contact avec un CPM, visitez le site Internet de l'ACPS pour trouver un spécialiste qualifié dans votre région www.cspa-acps.com. Notre équipe est également disponible en télémédecine pour vous soutenir dans vos besoins en santé mentale. Visitez le www.ccmhs-ccsms.ca/refer pour de plus amples renseignements.

EXERCICE



À VOTRE TOUR! QUELLES SONT LES MANIÈRES QUE VOUS AVEZ TROUVÉES POUR ADAPTER VOTRE ENTRAÎNEMENT POUR LES DEUX PROCHAINES SEMAINES?

La situation évolue rapidement avec l'épidémie de COVID-19 alors il est important de fragmenter votre entraînement en petits blocs faciles à gérer. Fixez-vous des objectifs flexibles à réaliser grâce à un plan d'entraînement réaliste. Parlez-en avec vos entraîneurs(euses), coéquipiers(ères), CPM ou d'autres membres de votre équipe.

FEUILLE D'ÉVALUATION : COMPORTEMENT AXÉ SUR LES VALEURS

VALEURS VS OBJECTIFS

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.

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.

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.

ACTION ENGAGÉE

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.

EXERCICE

1. Parcourez la liste de valeurs ci-dessous et réfléchissez à chacun des mots. Gardez ce mot en tête pendant un moment et mesurez à quel point il résonne en vous.



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 personnelles et sur vos désirs. 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).

Curieux/se	Travaillant/e	Créatif/ve	Déterminé/e	Juste	Optimiste	Indulgent/e
Présent/e	Généreux/se	Aventureux/se	Serviable	Respectueux/se	Harmonieux/se	Flexible,
Persévérant/e	Coopératif/ve	Compétitif/ve	Prêt/e au défi	Encourageant/e	Responsable	Reconnaissant/e
Patient/te	Équilibré/e	Humble	Courageux/se	Confiant/e	Autonome	En contrôle
Sain/e	Honnête	Bienveillant/e	Amical/e	Solidaire	Compassionnant/e	Conscient/e

Autres : _____

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

Valuer 1 :

Cette valeur m'est chère parce que : _____

Valuer 2 :

Cette valeur m'est chère parce que : _____

Valuer 3 :

Cette valeur m'est chère parce que : _____

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 respect de nos valeurs nous pousse inévitablement à modifier ce qui est possible tout en laissant place aux défis/difficultés qui les accompagnent (fait important en lien avec certains éléments de la situation de la COVID-19). Laisser place signifie l'acceptation et l'autocompassion.

EXERCICE

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 en respect des contraintes de la situation apportée par la COVID-19. N'oubliez pas, les aspects physiques et psychologiques font partie d'une action engagée.



P. ex. **Valuer 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.

Valuer 1 :

Action engagée : _____

Valuer 2 :

Action engagée : _____

Valuer 3 :

Action engagée : _____