MHDA
MENTAL HEALTH OF DEVELOPMENT ATHLETES

SMAD
SANTÉ MENTALE DES ATHLÈTES EN DÉVELOPPEMENT

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Quel est le but de cette recherche?

- Étudier la prévalence et la prise en charge de la santé mentale des athlètes en développement selon l'environnement sportif.

Qui mène cette recherche?

- La chercheuse principale Dre. Véronique Boudreault (USherbrooke), les cochercheuses Natalie Durand-Bush (uOttawa), Sylvie Parent (ULaval), Jacinthe Dion (UQAC), Lara Pomerleau-Fontaine (USherbrooke) et Juliette Maurin (USherbrooke) et les collaboratrices Sophie Brassard (USherbrooke) et Amélie Soulard (uSherbrooke).
- Cette recherche est aussi en partenariat avec le programme Plan de Match, l'Institut National du Sport du Québec (INS), la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ) ainsi que les fédérations provinciales suivantes: la fédération de natation, du Québec, la fédération de gymnastique, du Québec, la fédération d'haltérophilie, du Québec, la fédération québécoise des sports cyclistes et la fédération Plongeon Québec.

Est-ce que cette recherche est financée?

- Cette recherche est financée par le conseil de recherche en sciences humaines (CRSH), le programme MITACS et le programme Plan de Match.

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 en développement (identifiés Élite ou Relève par le MELS) est rare dans le monde et nous n'avons présentement aucune donnée de base sur les athlètes canadiens en développement.

Quels sont les bénéfices reliés à cette recherche?

- Comprendre comment la santé mentale peut aider les athlètes à performer optimalement et atteindre l'équipe nationale.
- Faciliter l'optimisation du soutien en santé mentale pour tous les athlètes canadiens en développement.
- Développer des politiques, des ressources et des programmes de formation qui protègeront la santé mentale et la performance des athlètes.

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 à communiquer avec un psychologue, un consultant en performance mentale ou toute autre ressource additionnelle offerte à eux.
- Leur participation et leurs réponses au sondage et à l'entrevue resteront **anonymes** et **confidentielles**.