



**GAME PLAN**  
**PLAN DE MATCH**

# **PLANIFICATION DE LA VIE APRÈS LES JEUX**

**CAHIER DE PLANIFICATION DE LA VIE APRÈS DES JEUX OU DES  
CHAMPIONNATS D'ENVERGURE DESTINÉ AUX ATHLÈTES**



**L**a source d'inspiration de ce document est née d'une conversation entre Kirsten Barnes et des membres de Plan de match en mars 2019. Kirsten est double médaillée d'or olympique en aviron et elle détient une riche expérience de travail auprès d'athlètes et d'équipes sportives (lisez le récit d'après-Jeux de Kirsten et découvrez quelques-uns des outils qu'elle emploie avec ses athlètes à la **page 10**). Lors de cette conversation, elle a exposé sa manière d'encourager les athlètes à mettre au point leur plan post-olympique au moins neuf mois auparavant, car ainsi, ils peuvent relaxer et se concentrer sur le sport, en sachant que la suite n'est pas laissée au hasard; même s'il s'agit simplement de planifier quelques semaines de congé.

L'idée d'une telle planification est au cœur de Plan de match. En fait, Plan de match a été créé exactement pour cette raison. Il s'agit d'un programme canadien qui vise à aider les athlètes des équipes nationales à vivre une vie meilleure et bien remplie. On sait qu'un athlète ayant un « plan de match » pour atteindre le succès dans le sport comme dans la vie a de meilleures chances de réussir en sport, d'y rester plus longtemps et de connaître une retraite plus agréable qu'autrement. Mais nous avons fait tant d'efforts pour bâtir des programmes et des services de classe mondiale qui répondent aux besoins des plans de ces athlètes, que nous avons oublié d'aborder quelques-uns des éléments essentiels de cette réalité. En d'autres mots, nous n'avions pas conçu d'outils qui serviraient aux athlètes et à leurs conseillers de Plan de match ou leurs conseillers en performance mentale pour mettre sur pied leur plan. Ce cahier de planification pallie cet oubli. En mettant au point cet outil pour aider les athlètes et les équipes qui les entourent à créer des plans des plus concrets et efficaces, nous souhaitons améliorer la performance et alléger la pression vécue par les athlètes après des Jeux d'envergure.

Le personnel du programme aimerait remercier les nombreux membres de l'équipe de Plan de match qui ont offert leurs commentaires et leurs suggestions pour ce cahier. Nous aimerions aussi remercier Kirsten Barnes pour son inspiration et ses commentaires, Karen MacNeill, pour sa contribution touchant la chimie du cerveau, et tous ceux et celles qui ont permis la réalisation de ce projet. Nous aimerions aussi remercier nos partenaires sportifs : le Comité olympique canadien, le Comité paralympique canadien, Sport Canada et le Réseau des instituts du sport olympique et paralympique du Canada. Nous souhaitons enfin souligner la collaboration de nos partenaires d'affaires : Deloitte, Morneau Shepell, la Smith School of Business de l'Université Queen's et la RBC. N'hésitez pas à communiquer vos commentaires, vos idées ou vos impressions à [info@mygameplan.ca](mailto:info@mygameplan.ca).

Merci,

**L'équipe de Plan de match**

# PLANIFICATION DE LA VIE APRÈS LES JEUX

CAHIER DE PLANIFICATION DE LA VIE APRÈS DES JEUX OU DES  
CHAMPIONNATS D'ENVERGURE DESTINÉ AUX ATHLÈTES

## TABLE OF CONTENTS

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Introduction .....                  | 4  |
| La déprime post-olympique.....      | 5  |
| Directives.....                     | 6  |
| Santé.....                          | 7  |
| Santé mentale .....                 | 8  |
| Outils .....                        | 9  |
| Communauté (réseau) .....           | 12 |
| Outils .....                        | 14 |
| Carrière .....                      | 15 |
| Outils .....                        | 18 |
| Éducation .....                     | 19 |
| Développement des compétences ..... | 21 |
| Prochaines étapes.....              | 23 |



# PLANIFICATION DE LA VIE APRÈS LES JEUX : EXCELLER AUX JEUX ET CHEZ SOI

## INTRODUCTION

Le but de Plan de match n'est ni d'encourager les athlètes à poursuivre la compétition ni de les encourager à s'en retirer. Le programme vise plutôt à aider les athlètes à prendre contrôle de leur vie par l'élaboration d'un plan de réussite en sport et dans d'autres sphères de leur vie.

Si nous vous disions que consacrer une heure ou deux par semaine à réfléchir à votre avenir améliorerait vos chances de participer aux Jeux olympiques ou paralympiques, que feriez-vous? Prendriez-vous le temps?

Le programme Plan de match a été lancé en partie parce qu'une athlète pleurait à chaudes larmes à la veille de sa finale olympique à Vancouver. Elle n'était pas à l'envers parce qu'elle était stressée. Elle était à l'envers parce qu'elle ne savait pas ce qu'elle ferait le lundi suivant les Jeux. Selon vous, cet état d'esprit est-il optimal avant votre finale olympique ou paralympique ou votre finale de championnat du monde?

L'équipe de Plan de match a parlé avec des centaines d'athlètes au sujet de leurs actions en dehors du sport pour préparer leur vie après la retraite. Plusieurs athlètes ne prennent pas vraiment le temps d'y penser ou y pensent seulement lorsque la fin de leur carrière sportive se pointe à l'horizon. Il s'agit d'une grave erreur qui risque de nuire à leur carrière sportive comme à leur transition vers la vie après le sport.

Rappelons-le, le but de Plan de match n'est ni d'encourager un athlète à poursuivre la compétition ni de l'encourager à arrêter le sport, mais d'élaborer un plan pour réussir en sport et réussir sa carrière professionnelle. En d'autres mots, *vous préparer pour la vie après les Jeux et en dehors du sport en général est un enjeu crucial de votre bien-être présent que vous vous prépariez ou non à arrêter le sport de haut niveau.*

## LA DÉPRIME POST-OLYMPIQUE

Exceller en compétition n'est pas l'unique but de la préparation. Nous savons que plusieurs athlètes vivent une « déprime après les Jeux », souvent associée au fait que, du jour au lendemain, après de nombreuses années à tenter d'atteindre ce seul et grand objectif sans nécessairement réussir, ils se retrouvent sans objectif. Ce qui vient ensuite, la poursuite de la carrière sportive ou d'une nouvelle carrière, paraît parfois ennuyant en comparaison avec l'expérience forte en émotions qu'apportent les grandes compétitions.

Le concept est large, et personne ne vit cette période de la même façon. Quoi qu'il en soit, un athlète peut suivre certaines étapes pour l'aider à éviter les pires creux de la déprime après les Jeux.

Plusieurs athlètes sourient à l'idée de ne rien faire au lendemain des Jeux. Ils ne veulent se concentrer sur rien et croient qu'un horaire libre fera descendre la pression et le stress. Pour certains, ce sera vrai, mais pour d'autres, nous l'avons vu, trop de temps libre engendre parfois des expériences négatives, notamment parce que la participation aux Jeux olympiques se traduit par une bonne dose d'hormones « de bien-être », soit la dopamine, la sérotonine et les endorphines. L'euphorie « biochimique » qui vous propulsait durant les Jeux chute abruptement après ceux-ci et vous êtes envahi d'un grand sentiment de tristesse ou de déprime. À cela s'ajoute le sentiment de désorientation causé par votre horaire devenant tout à coup complètement libre après de nombreuses années à suivre un horaire calculé à la minute près. Avoir trop de temps libre à votre horaire, sans objectifs clairs, brouille parfois l'état d'esprit et engendre des sentiments de stress, d'anxiété et de dépression. Il va de soi que les athlètes ont besoin d'une pause après les Jeux, et nous souhaitons vous aider à trouver le juste milieu.

Les recherches que nous avons réalisées à la suite de Rio 2016 et de PyeongChang 2019 démontrent que les athlètes qui ont un plan de match, soit un plan pour réussir en sport et dans d'autres sphères de leur vie, ont une concentration optimale en compétition. Par ailleurs, les conclusions d'une recherche australienne menée après les Jeux olympiques de Sydney 2000 ont dégagé une tendance chez les athlètes qui n'avaient aucun plan, celle de commencer à se sentir malheureux environ un mois après les Jeux. La fébrilité s'était éteinte, et ils se sentaient perdus, déconnectés et amorphes. Leur communauté s'était dispersée. Puis, après environ trois mois, ils remplissaient le vide créé en surchargeant leur horaire. Ils essayaient tout à la vitesse grand V. Au début, ils se sentaient bien, efficaces, mais cela ne durait pas longtemps. Après environ douze mois, ils avaient repris le contrôle de leur horaire et trouvé une stabilité.

Les exercices que nous vous proposons aux prochaines pages ont pour objectif de vous aider à raccourcir la période de déséquilibre après les Jeux tout en étant au sommet de votre forme lorsque vous y compétitionnez.

## DIRECTIVES

Si on pense à la semaine, au mois, et aux mois ou aux années qui suivent les Jeux, il ne sert à rien d'être anxieux. Dès cette semaine, ce mois-ci, ou quand bon vous semble (nous vous encourageons tout de même à le faire au plus tard le 1er janvier, question de ne plus avoir à y penser, et de pouvoir vous concentrer sur l'entraînement), vous pouvez préparer votre avenir en réalisant des étapes simples et concrètes qui dissiperont les papillons et vous permettront d'être au sommet de votre forme sur le terrain comme dans les autres sphères de votre vie.

Le présent cahier est simple et a été élaboré selon les cinq piliers de Plan de match que sont la santé, la communauté, la carrière, l'éducation et le développement des compétences. Il vous suffira d'une heure ou deux pour bien le remplir. Il a été conçu pour que vous puissiez faire l'exercice seul si nécessaire, mais l'idéal serait de le remplir en compagnie de votre conseiller de Plan de match ou votre conseiller en performance mentale.

En gros, vous concevrez un plan d'entraînement pour votre vie après les Jeux. Vous y consignerez ce que vous ferez, le moment et les personnes qui vous accompagnent, puis vous désignerez quelqu'un en qui vous avez confiance qui veillera à ce que vous respectiez vos engagements. Rangez votre plan en lieu sûr, mais accessible, jusqu'à ce que les Jeux soient terminés. Ainsi, si vous ressentez du stress en pensant à ce que vous ferez le lundi suivant les Jeux, vous pourrez vous rappeler que vous avez un plan et calmer vos inquiétudes.

Durant l'exercice, rappelez-vous que les cinq piliers ne coïncident pas à des moments précis dans le temps et qu'ils se chevauchent à tout moment. Ne vous inquiétez pas si des noms, des tâches ou des idées sont associés à plusieurs piliers. Chaque section du cahier soulève des questions, prévoit l'inscription de réponses et propose d'autres ressources. Rappelez-vous que remplir le cahier en compagnie de votre conseiller de Plan de match est préférable.

## SANTÉ

**Santé physique :** la diminution progressive de l'entraînement est cruciale après les Jeux. Arrêter l'activité physique du jour au lendemain est susceptible d'avoir des effets néfastes sur la santé tant physique que mentale. Si on y ajoute la tendance qu'ont les athlètes à faire la fête après les Jeux, leur santé en souffrirait; d'où l'importance de suivre les conclusions de recherches qui démontrent la nécessité de diminuer progressivement l'entraînement. Si vous prévoyez de cesser la compétition ou de prendre quelques mois de repos, parlez à votre entraîneur et à votre préparateur physique ou à d'autres membres de votre équipe de soutien intégré (ESI).

### ■ Quelles autres activités physiques que votre sport vous engagez-vous à pratiquer?

| ACTIVITÉ : |      |                     |                       |
|------------|------|---------------------|-----------------------|
| MOMENT     | LIEU | MOYEN/MÉTHODE/FAÇON | PARTENAIRE D'ACTIVITÉ |
|            |      |                     |                       |

| ACTIVITÉ : |      |                     |                       |
|------------|------|---------------------|-----------------------|
| MOMENT     | LIEU | MOYEN/MÉTHODE/FAÇON | PARTENAIRE D'ACTIVITÉ |
|            |      |                     |                       |

| ACTIVITÉ : |      |                     |                       |
|------------|------|---------------------|-----------------------|
| MOMENT     | LIEU | MOYEN/MÉTHODE/FAÇON | PARTENAIRE D'ACTIVITÉ |
|            |      |                     |                       |

| ACTIVITÉ : |      |                     |                       |
|------------|------|---------------------|-----------------------|
| MOMENT     | LIEU | MOYEN/MÉTHODE/FAÇON | PARTENAIRE D'ACTIVITÉ |
|            |      |                     |                       |

## SANTÉ MENTALE

**Santé mentale :** La santé mentale et la santé physique sont indissociables. Une bonne santé physique est tout aussi importante qu'une bonne santé mentale. Comme nous l'avons mentionné précédemment, n'avoir aucun plan et faire la fête après les Jeux semble parfois être une excellente idée, mais en réalité, c'est épuisant sur le plan émotionnel, que l'athlète gagne une médaille d'or ou non. L'enthousiasme s'estompe, et passer plusieurs mois d'inactivité n'a rien d'une bonne idée pour une personne habituée à calculer à la minute près ses activités quotidiennes. Les émotions, positives ou négatives, que vivent les athlètes après les Jeux ont aussi le potentiel d'altérer le fonctionnement normal du cerveau des athlètes, ce qui rendrait insurmontables les tâches et situations auparavant simples.

Dans la présente section, nous vous encourageons à déterminer les stratégies que vous adopterez pour vous sentir bien sur le plan mental et les personnes à qui vous adresser si vous ne vous sentez pas bien. Référez-vous au récit **Transition après les Jeux** de Kirsten Barnes à la page 10, et pensez aux étapes de transition au moment de répondre aux questions.

### ■ Si je me sens triste ou je ne me sens pas moi-même, à qui puis-je parler ou que puis-je faire?

### ■ Quelle stratégie vais-je mettre en pratique pour prendre soin de moi (p. ex., pleine conscience, journal de gratitude)?

## ■ Comment vais-je réussir à bien me sentir? Avec qui et où?

### OUTILS :

#### Ressources de Plan de match :

- Conseiller Plan de match \_\_\_\_\_
- Psychologue sportif/conseiller en performance mentale \_\_\_\_\_
- Guide sur la santé mentale (voir l'annexe) \_\_\_\_\_
- Plan d'autogestion de la santé (voir l'annexe) \_\_\_\_\_
- Séries de webinaires sur la santé de Plan de match \_\_\_\_\_
- Entraîneur, membre de l'ESI de votre institut ou centre national de sport ou de votre programme national \_\_\_\_\_

**Journal de gratitude :** les recherches menées en psychologie positive ont démontré que la reconnaissance d'éléments positifs dans notre vie transforme nos attitudes, notre sentiment d'estime de soi et notre réussite. Le maintien d'un journal de gratitude s'avère pour tout athlète (ou toute personne) une excellente habitude. Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Les reconnaissances n'ont nul besoin d'être profondes : « Je suis reconnaissant de m'être arrêté pour sentir un rosier en fleurs lorsque je me rendais à l'entraînement. » ou « Je suis reconnaissante du spaghetti trop cuit que ma colocataire a cuisiné. J'étais fatiguée, je n'ai pas été obligée de me commander une pizza, et j'ai mangé à ma faim. » Prenez simplement le temps de reconnaître les bonnes choses et de les consigner dans votre journal.

## TRANSITION APRÈS LES JEUX

**Texte écrit par Kirsten Barnes pour l'équipe canadienne de rugby après la Coupe du monde de 2014. Édité en 2019 aux fins d'utilisation par Plan de match.**

Les jeux d'envergure sont une expérience incroyable. Pour un athlète, un entraîneur ou le personnel de soutien qui vit une compétition aussi importante, la période de préparation et la participation à la compétition suscitent de grandes émotions et une grande fébrilité. La période suivant ces grandes compétitions (coupes du monde, championnats du monde, Jeux olympiques et paralympiques) fait souvent vivre un tourbillon d'émotions. Nous accordons tellement de temps à nous y préparer sur les plans physique, mental et émotionnel que nous oublions la période qui suit et les répercussions possibles.

Peu importe ce que vous prévoyez à long terme en sport, que ce soit de vous retirer, de faire une pause, de reprendre l'entraînement après une courte pause ou de reprendre votre travail normal, vous vivrez sûrement toute une gamme d'émotions au cours des jours, des semaines et des mois qui suivront la compétition. Vous vivrez ce qu'on appelle la « déprime post-olympique ».

Pour moi, la déprime, je l'ai vécue au retour des Jeux olympiques de 1992. Au cours des mois qui ont suivi les Jeux, je me souviens d'avoir vécu une période de grand bonheur, mais des émotions en montagnes russes aussi : je me sentais heureuse et incroyablement satisfaite des derniers mois, puis sans savoir pourquoi, tout basculait; je me sentais seule, j'éclatais en sanglots et je me demandais ce qui venait de se passer, ce que je devais faire, qui pouvait me soutenir?

Heureusement, on m'a expliqué que je ne devenais pas folle et qu'en fait, la situation était plutôt normale. Bien que rassurée, je ne m'étais pas préparée aux émotions qui surviennent après les Jeux et je me suis

fait prendre par surprise. Chaque athlète vivra à sa façon cette période. Être conscient d'une telle fragilité émotionnelle et s'y préparer est cependant la première étape pour se donner des moyens efficaces de faire face à la situation et d'apprécier l'expérience vécue.

La période suivant une compétition d'envergure est propice au repos, à de petits changements ou à un changement complet d'occupation. Il est naturel et compréhensible d'utiliser cette période pour réfléchir aux événements récents et à l'avenir souhaité.

Nous vous proposons maintenant les deux cadres ci-dessous pour vous aider à comprendre votre état actuel et un état possible et prochain. Les deux cadres se complètent. Ainsi, vous remarquerez des similarités de votre état actuel avec le premier cadre, et vous utiliserez le deuxième pour planifier votre avenir.

### CADRE 1 : TRANSITION ÉMOTIONNELLE

La transition émotionnelle qui survient après une compétition d'envergure se compare au processus de deuil. Peu importe le résultat sportif obtenu ou l'expérience vécue, tout athlète vit les six étapes suivantes :

- 1) choc** (« Je n'arrive pas à croire ce qui vient d'arriver. »)
- 2) colère** (« C'est injuste. » « Tous ces efforts pour rien. »)
- 3) déni** (« Je m'en fiche. »)
- 4) résistance** (« Je n'ai pas besoin de votre aide ni de vos conseils. »)
- 5) acceptation** (« Il est temps de passer à autre chose. »)
- 6) retour à l'action** (« C'est ce que je veux faire maintenant. »)

Le cadre ci-dessus explique les différentes étapes que vous vivez après la compétition. Dans l'exemple donné, les six étapes ont été associées à une expérience négative, mais elles se produisent parfois subtilement après une expérience positive.

Au moment de remplir le présent cahier et de travailler avec votre conseiller de Plan de match, votre psychologue sportif ou le consultant en performance mentale, rappelez-vous que ce sont des stades normaux d'une transition et qu'il demeure utile de se préparer à de telles émotions ou d'y faire face.

## CADRE 2 : TRANSITION ACTIVE

Le deuxième cadre propose une approche orientée sur l'action et un processus de transition à long terme, qui commence souvent environ un mois après la compétition.

### ÉTAT ACTUEL

Songez à la situation vécue et soulevez ce que vous avez aimé? Nommez tout changement souhaité?

### ATTENTES

Quelles sont vos attentes envers vous-même?  
Quelles sont les attentes des autres (entraîneurs, coéquipiers, famille, amis) envers vous? Comment leurs attentes vous affectent-elles?

### CONSCIENCE DE SOI

En fonction de ce qui est important pour vous, vos valeurs et vos forces, que voulez-vous faire?

### VISION DE L'AVENIR

Imaginez un avenir positif et passionnant.

### OBJECTIFS ET ACTIONS

Déterminez vos objectifs et les actions qui appuient votre vision.

### RÉVISION

Évaluez votre progrès dans l'atteinte de vos objectifs et réévaluez la situation de trois à six mois plus tard.

Il n'existe aucune réponse immédiate ni aucune solution miracle pour surmonter la période creuse que vous vivez peut-être. Une étape importante du processus consiste à être conscient de soi et à savoir que des ressources et des outils sont à notre disposition pour traverser cette période. Demandez du soutien de votre entourage. Les personnes de votre entourage (votre famille, vos amis, vos partenaires d'entraînement, vos entraîneurs, le personnel de soutien et les conseillers de Plan de match) qui vous appuyaient sont toujours là. Parlez-leur.

Prenez aussi le temps d'entreprendre ce que vous avez mis de côté au cours des derniers mois ou depuis quelques années. Prenez le temps de vous reposer; déconnectez de la réalité comme bon vous semble; et refaites le plein d'énergie. Prenez le temps d'explorer toutes les options qui s'offrent à vous si vous vous trouvez à la croisée des chemins.

Je veux mettre l'accent sur le caractère unique de cette période pour chacun. Certains vivront une déprime et les étapes que j'ai décrites, et d'autres, non. Je sais que certains vivent une période creuse, et je tiens à vous dire que personne n'est seul.

Rappelez-vous qu'il y a au Canada un réseau de centres et d'instituts canadiens du sport et des conseillers de Plan de match, prêts à vous aider, à répondre à toutes vos questions concernant la transition ou à vous appuyer dans votre démarche de développement personnel et de perfectionnement professionnel. Visitez le site Web de Plan de match, à [monlandematch.ca](http://monlandematch.ca), pour connaître les ressources offertes.

J'espère que vous allez bien et que vous êtes heureux de votre performance. Sachez que même si vous vivez toute sorte d'émotions après la compétition, c'est OK.

**Kirsten Barnes (Ph. D.), conseillère en performance mentale**

## COMMUNAUTÉ (RÉSEAU)

Vous faites partie d'une équipe depuis de nombreuses années. Même si vous pratiquez un sport individuel, vous êtes appuyé par une communauté formée de partenaires d'entraînement, d'entraîneurs, de physiothérapeutes et d'un personnel. Après les Jeux, la communauté disparaît, du moins pendant un certain temps.

La situation devient encore plus difficile du fait que vous vous êtes rapproché de votre communauté sportive au détriment de votre autre groupe social, qui a grandi et changé. Il arrive fréquemment pour les athlètes qui retournent chez eux après les Jeux, particulièrement pour ceux qui vivaient ailleurs pour s'entraîner, de découvrir que le réseau de soutien qu'ils avaient quitté quelques années auparavant n'est plus le même. Les amis changent, se marient, fondent une famille et tissent de nouvelles amitiés. Il y a fort à parier qu'ils occupent un emploi à temps plein, alors que vous, l'athlète, avez beaucoup de temps libre.

Dans la présente section, nous vous demandons d'écrire le nom des personnes qui exercent une influence positive sur vous, qui ne drainent pas votre énergie, mais vous en donnent.

Nous vous encourageons également à déterminer les personnes que vous pouvez aider. Redonner à la communauté vous apportera beaucoup. Vous pourriez peut-être organiser une rencontre à votre école primaire ou secondaire ou à plusieurs écoles de votre communauté pour parler de votre expérience. **(Un conseil : ne vous sentez pas ridicule d'organiser de telles rencontres plusieurs mois avant les Jeux. Réussir ou non aux Jeux n'a pas d'importance. Le simple fait d'avoir tout donné pour réussir quelque chose est tout ce qui importe aux yeux des « non-athlètes ». Rares sont les personnes qui ont la chance de vivre l'expérience que vous avez vécue, et vous devriez en être fier. Vous l'avez mérité!)** Ou vous pourriez entraîner des athlètes à votre ancien club pendant quelques mois.

### ■ Qui sont mes champions, c'est-à-dire les gens qui veillent à ce que je respecte mes engagements et qui me soutiennent aussi?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

■ **Qui m'apporte du bonheur?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

■ **Qui me rend malheureux? Qu'est-ce qui me rend malheureux?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

■ **Comment puis-je faire pour passer plus de temps avec les personnes qui m'influencent positivement?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

■ **Quelle personne de ma ville d'origine me soutiendra? (Plusieurs athlètes vivent ailleurs pendant plusieurs années. Après les Jeux, ils y retournent et ne se sentent plus chez eux.)**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

■ **Qui puis-je aider? À qui puis-je redonner?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**OUTILS :**

**Ressources de Plan de match :**

- Conseiller de Plan de match \_\_\_\_\_
- Programme de mentorat \_\_\_\_\_
- YouToi2.o \_\_\_\_\_



## CARRIÈRE

Pour les athlètes qui se retirent de la compétition, l'idée d'une carrière professionnelle cause parfois un grand stress. Mais ça peut se passer autrement. Nous entendons plusieurs athlètes dire qu'ils ne sont pas certains de savoir ce qu'ils veulent faire; qui se demandent quelle sera leur prochaine passion; quel est leur but; quelles sont leurs valeurs; quelle sera leur carrière? En vérité, presque personne ne le sait.

Les athlètes qui quittent le sport de haut niveau et passent à la prochaine étape de leur vie ont besoin de prendre une grande respiration. L'idéal aurait été d'avoir commencé à travailler avec un conseiller de Plan de match il y a quelques années et de tirer avantage de nos divers programmes et services conçus pour vous aider à répondre à certaines questions. Mais si ce n'est pas le cas, ne paniquez pas. La décision de choisir une carrière semble peut-être la plus importante de votre vie, mais en réalité, elle ne l'est sans doute pas. Vous n'avez pas à trouver la carrière que vous ferez pour le reste de votre vie. Vous n'avez qu'à essayer une carrière. **(Un conseil : lisez le livre *Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World* de David Epstein. Vous y découvrirez l'atout que sont les diverses expériences pour une carrière réussie.)**

Même si vous ne prévoyez pas de cesser la compétition, la présente section est importante. L'année qui suit les Jeux est l'occasion parfaite d'élaborer un plan de match de quatre ans qui vous apportera du succès sur le terrain et ailleurs. Connaître vos objectifs en dehors du sport vous aiderait à réduire le stress et vous permettrait de vous concentrer sur autre chose si le besoin de prendre une pause mentale du sport se faisait sentir.

Dans la présente section, nous vous demandons de penser aux personnes en position de vous aider à répondre à certaines questions et aux étapes à franchir pour vous soulager du stress. **(Un conseil : il est utile d'entrer en contact avec votre conseiller de Plan de match au moment de remplir cette section.)**

### ■ Avec qui puis-je parler de mon avenir?

■ **Que puis-je faire pour explorer les possibilités de carrière?**



■ **Quels sont mes champs d'intérêt? Pourrais-je en faire une carrière? (Un conseil : demandez l'aide de votre conseiller si vous ne voyez pas de lien entre vos champs d'intérêt et une carrière.)**



- **Les compétences dans lesquelles j'excelle pourraient-elles convenir à un emploi et être un atout pour un employeur?**

- **À quelles caractéristiques du milieu de travail est-ce que j'accorde le plus d'importance (p. ex., le travail d'équipe, la créativité, la variété)?**

■ **Si j'ai déjà une carrière, comment puis-je l'utiliser pour faciliter ma transition?**

■ **Quelles compétences me manque-t-il et comment puis-je faire pour les acquérir?**

**OUTILS :**

**Ressources de Plan de match :**

- Conseiller de Plan de match \_\_\_\_\_
- Réseau des employeurs \_\_\_\_\_
- Événements de réseautage \_\_\_\_\_
- Journée nationale de Plan de match \_\_\_\_\_

## ÉDUCATION

L'éducation est une question délicate pour les athlètes. Commencer ou terminer des études donne parfois l'impression de faire quelque chose et d'avoir un plan. Mais, en réalité, nombreux sont les simples étudiants (non-athlètes) à terminer leurs études en se posant la même question que les athlètes qui prennent leur retraite sportive : est-ce que je souhaite faire ce travail pour le restant de ma vie? Devrais-je retourner aux études?

Bien qu'il soit important de poursuivre des études et de décrocher un diplôme, vous devez avoir une idée de la suite. En d'autres mots, assurez-vous de remplir aussi la section portant sur la carrière parce que terminer ses études, comme sa carrière sportive, est une importante étape qui suscite le sentiment de confusion et d'incertitude.

Les athlètes commettent souvent la grave erreur d'attendre après les Jeux ou la saison pour commencer à penser aux études, ce qui leur fait souvent perdre un semestre. La plupart des programmes requièrent une inscription plusieurs mois à l'avance. Si vous attendez après la saison pour penser à votre inscription, vous pourriez très bien rater un semestre seulement parce que vous vous êtes inscrit après les dates limites. **(Un conseil : parlez de vos plans à votre conseiller. Les conseillers ont accès à des logiciels permettant de confirmer quels établissements offrent les programmes qui vous intéressent, leur emplacement, leurs conditions d'admission et les personnes-ressources.)**

Pour la prochaine section, nous vous demandons de penser à vos plans en ce qui concerne votre éducation afin de vous assurer de répondre à vos objectifs à long terme. Encore ici, déterminer quelles personnes seraient en mesure de vous aider est crucial au processus.

Est-ce que je sais quand je dois m'inscrire pour commencer mes études au semestre de mon choix? (Les dates limites d'inscription sont fixées plusieurs mois avant le début des études.)

- **Est-ce que je sais quand je dois m'inscrire pour commencer mes études au semestre de mon choix? (Les dates limites d'inscription sont fixées plusieurs mois avant le début des études.)**

■ **Suis-je inscrit à l'école? Le cas échéant, que puis-je faire pour m'assurer que j'y connaîtrai du succès après les Jeux? Si je ne le suis pas, pourrais-je m'inscrire et que dois-je faire pour m'inscrire?**

■ **Comment ferai-je pour reprendre le rythme de la vie étudiante?**

■ **Si je suis déjà aux études, à quelles ressources ai-je accès?**

■ **Qui peut m'offrir du soutien si j'ai besoin d'aide?**

**OUTILS :**

**Ressources de Plan de match :**

- Conseiller de Plan de match \_\_\_\_\_
- Réseau d'éducation \_\_\_\_\_
- Tutorat en ligne GradeSlam \_\_\_\_\_

## DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Au fil de sa carrière, un athlète rencontre des occasions et est confronté à des enjeux que la plupart des personnes ne vivront jamais. Par exemple, un athlète voyage à travers le monde et apprend à gérer le stress et les médias. Tout au long de sa carrière, il développe des compétences largement recherchées par les employeurs potentiels.

Pour répondre aux questions qui suivent, pensez aux compétences que vous avez développées et comment vous pourriez en développer de nouvelles.

■ **Si je pense aux expériences que le sport m'a apportées, qu'est-ce qui me démarque des autres?**

■ **Qu'est-ce que je veux apprendre pour m'épanouir dans ma prochaine carrière ou même durant ma carrière sportive?**

■ **Où puis-je apprendre ces compétences?**

■ **Qui peut m'aider à les mettre en pratique?**

■ **Quelles compétences me manque-t-il, et qui peut m'aider à les développer?**

■ **Quand vais-je apprendre ces nouvelles compétences?**

**OUTILS :**

**Ressources de Plan de match :**

- Conseiller de Plan de match \_\_\_\_\_
- Webinaires \_\_\_\_\_

## PROCHAINES ÉTAPES

1. Faites votre calendrier en y ajoutant les activités que vous avez décidé de poursuivre lorsque vous avez rempli le présent cahier, et fixez-vous des rappels. (Assurez-vous cependant de ne pas planifier des rappels que vous recevrez pendant que vous serez aux Jeux!) Précisez comment et quand vous réaliserez les activités consignées dans le cahier (p. ex. la détente, l'activité physique, le temps passé avec des amis et en famille, la poursuite de vos études, le bénévolat et le travail). Rappelez-vous que votre conseiller de Plan de match est là pour vous aider.
2. Si vous sentez à l'aise de le faire, partagez votre cahier avec une personne de confiance qui veillera à ce que vous respectiez vos engagements.
3. Prenez rendez-vous avec votre conseiller de Plan de match après les Jeux.
4. Gardez votre cahier en lieu sûr où vous y aurez accès rapidement au besoin.
5. Faites ce dont vous avez besoin pour donner le meilleur de vous-même. Si vous devez remettre à plus tard, c.-à-d. après les Jeux, vos préoccupations concernant votre avenir, faites-le. Si vous voulez suivre un cours ou développer des compétences avec Plan de match, faites-le. Toutes les solutions sont bonnes. L'important, c'est de découvrir ce qui fonctionnera pour vous.

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
|          |       |       |          |       |          |        |
|          |       |       |          |       |          |        |
|          |       |       |          |       |          |        |
|          |       |       |          |       |          |        |
|          |       |       |          |       |          |        |







## ANNEXE

- Plan d'autogestion de la santé

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

**INTRODUCTION :** Cette feuille de travail a été créée par Plan de match et le Centre canadien de la santé mentale et du sport. Nous vous recommandons de la remplir en compagnie de votre conseiller ou conseillère de Plan de match, ou de votre conseiller en santé mentale. Cette feuille de travail a été créée par Plan de match et le Centre canadien de la santé mentale et du sport. Nous vous recommandons de la remplir en compagnie de votre conseiller ou conseillère de Plan de match, ou de votre conseiller en santé mentale. Être honnête envers soi-même est le premier pas vers la création d'un plan d'autogestion de la santé fiable.

**IMPORTANT :** Il ne s'agit pas d'un substitut au soutien en santé mentale. Si vous croyez avoir besoin de parler à un professionnel en santé mentale, n'attendez pas. Les athlètes admissibles à Plan de match reçoivent du soutien gratuit par l'entremise de Morneau Shepell — le numéro de téléphone au bas de cette page. Visitez [mygameplan.ca](http://mygameplan.ca) pour en apprendre davantage ou demandez à votre conseiller ou votre conseillère, ou à quelqu'un de confiance pour savoir où trouver de l'aide.

### SECTION A

## MA MANIÈRE ACTUELLE DE M'ADAPTER

Examiner vos propres habitudes est un premier pas crucial dans la mise au point de votre plan d'autogestion de votre santé. Comment réagissez-vous généralement face aux aléas de la vie? Êtes-vous en mesure de cerner les moments où vous avez besoin d'une pause?

Lorsqu'on fait face à des obstacles, nous pouvons employer des stratégies d'adaptation positives ou négatives. Vous trouverez des exemples de chacune ci-dessous. Quelles stratégies employez-vous?

**Autogestion de la santé** est l'habitude que l'on a de prendre activement des mesures pour assurer et améliorer notre propre santé et notre bien-être grâce à l'organisation de notre mode de vie et aux choix que l'on fait quotidiennement. Cette pratique va au-delà de nos besoins physiques de base. On doit tenir compte de nos bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et scolaire; tous des sujets intégrés aux cinq éléments de Plan de match.

| STRATÉGIES D'ADAPTATION POSITIVE   | STRATÉGIES D'ADAPTATION NÉGATIVES  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Respirer profondément</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Crier/agir avec agressivité</li></ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>S'étirer</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>S'entraîner davantage</li></ul>              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Méditer</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Se suralimenter/sauter des repas</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Écouter de la musique</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Boire de l'alcool</li></ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Marcher</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Procrastiner</li></ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Lire</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Naviguer sur les médias sociaux</li></ul>    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Prendre un bain</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Éviter la situation/la personne</li></ul>    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Socialiser avec des amis</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Se ronger les ongles</li></ul>               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Faire un loisir</li></ul>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Prendre de la drogue ou fumer</li></ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Se rendre dans la nature</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>S'isoler de ses amis/de sa famille</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Autre : _____</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Autre : _____</li></ul>                      |

La ligne d'appel de Morneau Shepell en tout temps 1-844-240-2990

*Adapté du Homewood Health (2016) Self Care Starter Kit et du matériel mis au point par la Graduate School of Social Work de l'Université de Houston, Reiser & Butler (N.D.).*



# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

*Avez-vous besoin d'inspiration pour vos activités d'autogestion de la santé? En voici une courte liste. Lesquelles vous attirent le plus? Y a-t-il des activités que vous aimez faire qui ne figurent pas sur cette liste?*

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Faire une liste de gratitude | <input type="checkbox"/> Danser, chanter, jouer d'un instrument | <input type="checkbox"/> Cuisiner                            |
| <input type="checkbox"/> Écouter de la musique        | <input type="checkbox"/> Créer de l'art                         | <input type="checkbox"/> Lire/écouter quelque chose de drôle |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga                | <input type="checkbox"/> Méditer                                | <input type="checkbox"/> Poser un geste de bonté au hasard   |
| <input type="checkbox"/> Faire une sieste             | <input type="checkbox"/> Marcher dans les rues ou en nature     | <input type="checkbox"/> Respirer profondément               |
| <input type="checkbox"/> Voir des amis                | <input type="checkbox"/> Jouer avec mon animal de compagnie     | <input type="checkbox"/> Passer du temps en famille          |

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

## SECTION B

### MES BESOINS EN MATIÈRE D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Nous faisons tous face à des épreuves uniques et les besoins de chacun en matière d'autogestion de la santé le sont tout autant.

Prenez un moment pour tenir compte de vos priorités (*ce à quoi vous aspirez dans le sport et dans la vie*) et de vos besoins dans la vie de tous les jours (besoins quotidiens en matière d'autogestion de la santé), versus vos priorités et vos besoins en cas de crise (besoins urgents en matière d'autogestion de votre santé). N'oubliez pas que l'autogestion de la santé s'étend au-delà de vos besoins physiologiques de bases. Pensez à votre bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et éducatif.

#### AUTOGESTION DE LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

|   | CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT : | PRATIQUES À ESSAYER : |
|---|-------------------------------|-----------------------|
| <b>Esprit</b><br>(p. ex. : éviter les appareils électroniques, tenir un journal, faire un budget, créer une liste de choses à faire, demander l'aide d'un conseiller, travailler sa préparation mentale, faire son lit tous les matins)   |                               |                       |
| <b>Corps</b><br>(p. ex. : manger des repas santé de manière régulière, avoir une bonne hygiène de sommeil, aller chez le médecin/physiothérapeute régulièrement, s'étirer après l'entraînement/une compétition, faire de l'entraînement transversal, avoir une bonne hydratation) |                               |                       |
| <b>Émotions</b><br>(p. ex. : célébrer mes « victoires », faire des affirmations positives, éviter les médias sociaux, reconnaître ses émotions à l'aide d'un journal, faire des activités qui procurent de la joie)   |                               |                       |

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

|  | CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT : | PRATIQUES À ESSAYER : |
|--|-------------------------------|-----------------------|
| <p><b>SOCIAL/HUMEUR</b><br/>(p. ex. : passer du temps en famille, demander le soutien de la famille/des amis, entretenir des relations en dehors du sport, faire un suivi régulier auprès d'un coéquipier ou de l'entraîneur)</p>  |                               |                       |
| <p><b>ÉCOLE</b><br/>(p. ex. : faire un horaire d'études, utiliser un calendrier, faire les travaux d'école dans un endroit calme, prendre des pauses mentales, étudier en groupe, participer à la communauté étudiante, demander de l'aide supplémentaire aux enseignants)</p> |                               |                       |
| <p><b>SPORT/COMPÉTITION</b><br/>(p. ex. : repas d'avant compétition, visualisation du succès, écouter de la musique entraînante, faire une sieste, passer du temps seul(e), passer du temps avec des coéquipiers, réviser ses stratégies de compétition)</p>                   |                               |                       |

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

## AUTOGESTION DE LA SANTÉ EN ÉTAT D'URGENCE

Lorsque vous faites face à une situation de crise, vous n'aurez sans doute pas le temps de vous créer une stratégie d'adaptation. Prenez le temps de prévoir un plan qui sera prêt lorsque vous en aurez besoin. Remplissez le tableau ci-dessous pour cibler vos besoins uniques en matière d'autogestion de la santé en situation de détresse.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>SIGNES PRÉCURSEURS :</b><br/>Quel genre de pensées, d'émotions et de comportements indiquent que vous êtes en détresse?</p> |  |
|---|--|

| OUTILS D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ  | BÉNÉFIQUES (À FAIRE) | NUISIBLE (À NE PAS FAIRE) |
|---|----------------------|---------------------------|
| <p><b>Relaxation/rester calme</b><br/>Quelles activités vous aident à relaxer?<br/>Quelles activités vous irritent ou vous contrarient?</p>   |                      |                           |
| <p><b>Dialogue intérieur</b><br/>Un dialogue intérieur bénéfique : « Je suis capable. »/« Je peux le faire. »<br/>Un dialogue nuisible : « Je ne peux pas gérer cette situation. »/« Je mérite ce qui m'arrive. »</p>               |                      |                           |
| <p><b>Soutien social</b><br/>Vers qui pouvez-vous vous tourner pour obtenir de l'aide? Y a-t-il des gens que vous devriez éviter en période de détresse?</p>  |                      |                           |
| <p><b>Humeur/émotions</b><br/>Quelles activités améliorent votre humeur (p. ex. : écouter le spectacle d'un comédien)? Que devriez-vous éviter de faire lorsque vous avez le moral bas (p. ex. : rester au lit, faire la fête)?</p> |                      |                           |

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

## SECTION C

### MON PLAN D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Lorsque vous aurez créé votre plan d'autogestion de votre santé, consultez-le régulièrement. Forger de bonnes habitudes prend du temps — ajouter l'autogestion de votre santé à votre calendrier au même titre que vous y priorisez les entraînements, les compétitions et le conditionnement physique. Engagez-vous à pratiquer votre routine d'autogestion le plus souvent possible — vous le méritez.

| Mon plan quotidien d'autogestion de la santé               |       |          |                           |       |       |
|--|-------|----------|---------------------------|-------|-------|
| ÉNUMÉREZ LES PRATIQUES À PRÉCONISER POUR CHAQUE CATÉGORIE. |       |          |                           |       |       |
| ESPRIT   | CORPS | ÉMOTIONS | SOCIAL/HUMEUR             | ÉCOLE | SPORT |
|  |       |          |                           |       |       |
| MES TROIS MEILLEURES STRATÉGIES D'ADAPTATION               |       |          |                           |       |       |
| 1.   |       | 2.       |                           | 3.    |       |
| EN SITUATION DE CRISE                                      |       |          |                           |       |       |
| BÉNÉFIQUE (À FAIRE)  |       |          | NUISIBLE (À NE PAS FAIRE) |       |       |
|  |       |          |                           |       |       |
| MA PERSONNE-RESSOURCE :                                    |       |          |                           |       |       |



GAME PLAN  
CCSM  
PLAN DE MATCH

# PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN  
PLAN DE MATCH

## REMARQUES

# GUIDE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POUR L'ATHLÈTE D'ÉQUIPE NATIONALE CANADIENNE

## 10 SYMPTÔMES À SURVEILLER EN SANTÉ MENTALE\*

Signes et symptômes :

*Des changements significatifs dans la façon dont vous pensez, dont vous vous sentez ou dont vous agissez habituellement, sur une période de deux semaines ou plus, peuvent être le signe qu'il est temps de demander de l'aide. Voici quelques exemples de changements que vous pourriez ressentir :*

- 1 Une sensation de déprime, de tristesse, de vide ou d'inutilité
- 2 Une peur écrasante ou des inquiétudes intenses qui interfèrent avec vos activités quotidiennes.
- 3 Des changements significatifs de votre appétit ou de votre poids, ou la présence de pensées intrusives concernant la nourriture, l'alimentation ou votre corps.
- 4 Des changements importants dans vos habitudes de sommeil ; comme des difficultés à vous endormir ou à rester endormi, ou des changements importants dans votre niveau d'énergie.
- 5 Des pensées, rêves ou souvenirs récurrents d'un événement stressant ou traumatisant.
- 6 Des changements significatifs de votre humeur ou de votre personnalité
- 7 Une consommation de drogues ou d'alcool
- 8 Augmentation de la consommation ou usage nocif de drogue
- 9 Des pensées d'automutilation ou de suicide
- 10 L'impression de voir, entendre ou croire des choses que les autres ne vivent pas.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

**S'IL S'AGIT D'UN MOMENT DE CRISE, RENDEZ-VOUS À L'URGENCE LA PLUS PRÈS OU APPELEZ :**

- Le 911
- **La ligne d'aide en santé mentale 24 h/24 h**  
1-833-456-4566 | **texte:** 45645  
<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>
- **La ligne d'appel de LifeWorks 24 h/24h**  
1-844-240-2990

## SI CE N'EST PAS URGENT, COMMUNIQUEZ AVEC :

- **Votre médecin d'équipe**  
Par l'entremise du réseau des instituts du sport olympique et paralympique (RESOP)
- **La ligne d'appel de LifeWorks 24 h/24 h**  
1-844-240-2990
- **Votre conseiller de Plan de match**  
[www.mygameplan.ca](http://www.mygameplan.ca)
- **Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) en vous rendant au Courriel:** [mentalhealth@mygameplan.ca](mailto:mentalhealth@mygameplan.ca)
- **Le responsable de la performance mentale à votre institut ou centre de sport**

**Gardez toujours en tête que vous vous connaissez mieux que quiconque. Si vous ne vous sentez pas bien, même juste un peu, n'hésitez pas à parler avec quelqu'un.**



**GAME PLAN  
PLAN DE MATCH**

\*National Alliance on Mental Illness





**GAME PLAN**  
**PLAN DE MATCH**