



Le guerrier qui est en vous : Renforcer la Santé Mentale lors de la pandémie du COVID-19

Janet A. Young^a & Alan J. Pearce^a

^a Université Victoria, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

Les preuves de l'impact du COVID-19 sur la santé mentale des individus dans le monde sont de plus en plus nombreuses. Les entraîneurs ne sont pas à l'abri de ce risque, car ils continuent de voir leurs moyens de subsistance affectés par les fermetures et les restrictions. Ce document examine comment les entraîneurs peuvent faire pour atténuer les conséquences de la crise COVID-19 sur la santé mentale. Un certain nombre de stratégies clés sont proposées aux entraîneurs pour les aider à préparer une « nouvelle normalité ».

Mots clés: COVID-19, mental, entraîneur, santé

Article reçu: 20 Avril 2020

Article accepté: 10 Juin 2020

Auteur correspondant: Janet A. Young, First Year College, Université Victoria, Melbourne, Australie. Email: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCTION

« Au milieu du chaos, il y a aussi des opportunités » (Sun Tsu)

On se souviendra longtemps de l'année 2020 pour les bouleversements massifs provoqués par la pandémie du COVID-19. Les chocs sanitaires, sociaux et économiques de la pandémie continuent à se répercuter dans le monde entier sans qu'une fin immédiate ne soit en vue (Organisation Mondiale de la Santé [OMS], 2020). Alors que nous essayons de comprendre l'énormité des événements récents, une caractéristique frappante du COVID-19 a été la vitesse et la nature exponentielle de la pandémie qui a paralysé et enveloppé les économies et les communautés mondiales (Hooper, 2020). L'ampleur des répercussions a été époustouflante et nous met en garde contre le fait de croire qu'un retour à « ce qui était » est possible.

Au-delà de la crise immédiate sur santé physique, les bouleversements causés par le COVID-19 ont un effet profond sur la santé mentale (Holmes et al., 2020). Les entraîneurs ne sont pas à l'abri de cet impact psychologique. Il est donc opportun d'examiner la santé mentale en relation avec la crise du COVID-19 : quels sont les principaux problèmes et comment les entraîneurs peuvent-ils s'équiper au mieux pour réussir la transition vers une « nouvelle normalité » ?

Aux fins du présent document, nous adoptons la définition de la « santé mentale » proposée par l'OMS (2018), à savoir « un état de bien-être dans lequel un individu réalise ses propres

capacités, peut faire face aux stress normaux de la vie, peut travailler de manière productive et est en mesure d'apporter une contribution à sa communauté ». Pour souligner l'importance cruciale de la santé mentale, l'OMS soutient que la santé mentale fait partie intégrante et est une composante essentielle du concept plus large de la « santé », étant « un état de complet bien-être physique, mental et social ».

Effet du COVID-19 sur la santé mentale

Étant donné la gravité de la pandémie du COVID-19 et l'incertitude qui l'entoure, il est naturel qu'une série d'émotions négatives intenses s'exacerbent, comme la peur et l'anxiété, la colère, la confusion et la détresse (Koh et al., 2020). Ces émotions sont provoquées par une multitude de facteurs de stress (difficultés financières, peur de l'infection, de mourir et de perdre sa famille et ses proches, rapports contradictoires et négatifs sur le virus, isolement social, solitude) qui ont été observés lors de précieuses flambées virales, notamment le SRAS et le syndrome d'immunodéficience acquise (Holmes et al., 2020 ; Koh et al., 2020 ; Nations unies [ONU], 2020).

Les données recueillies à ce jour dans le cadre d'enquêtes nationales confirment une détresse psychologique généralisée dans les populations touchées par le COVID-19 (ONU, 2020). Le problème est que les réactions émotionnelles négatives à la pandémie sont étroitement associées à la dépression, à l'automutilation et aux tentatives de suicide tout au long de la vie (Holmes et al., 2020). À court terme, les individus peuvent avoir recours à des moyens négatifs pour faire face à la situation, notamment la consommation de drogues, d'alcool et de jeux en ligne (ONU, 2020). En résumé,

COVID-19 est un défi émotionnel pour tout le monde, en particulier pour les personnes qui sont déjà à risque (par exemple, celles qui souffrent de dépression). Faire face à une incertitude, une volatilité, une ambiguïté, une perturbation et un danger potentiels supplémentaires qu'auparavant peut faire payer un lourd tribut.

Circonstances uniques du COVID-19

Pour mieux apprécier les réactions émotionnelles au COVID-19 rapportées ci-dessus, il peut être utile de réfléchir aux lacunes actuelles dans les connaissances scientifiques sur le virus. Si beaucoup de choses ont été découvertes sur le virus depuis sa première apparition dans les médias en janvier 2020, beaucoup de choses restent inconnues et doivent être comprises pour minimiser le mystère, la peur et l'incertitude qui alimentent les problèmes de santé mentale pour beaucoup.

Les inquiétudes et les incertitudes liées à une pandémie sont courantes, mais le COVID-19 s'avère unique et extrêmement difficile. Appelant à une réponse collective mondiale, le New York Times (2020) a récemment identifié ce que nous ne savons pas encore sur le virus : combien de personnes ont été infectées, le temps qu'il faut pour être malade, pourquoi certaines personnes sont plus malades que d'autres, le rôle des enfants dans la propagation du virus, quand et où il a commencé à se propager et combien de temps vous serez immunisé après l'infection. Parallèlement à ces questions, les communautés scientifiques sont confrontées à la course mondiale pour la mise au point d'un vaccin sûr et efficace.

CE QUE LES ENTRAÎNEURS PEUVENT FAIRE POUR ATTENUER LES CONSÉQUENCES DU COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE

Les entraîneurs peuvent adopter une approche proactive pour passer de l'autre côté de la crise COVID-19, en se dotant de capacités nouvelles ou améliorées pour profiter et embrasser le « nouveau monde » qui suivra sans aucun doute. Pour ce faire, les entraîneurs pourraient envisager d'adopter certaines des stratégies qui ont été récemment signalées comme permettant de développer et de renforcer la résilience (Young, 2014). Dans la pandémie actuelle, les entraîneurs pourraient trouver ces stratégies utiles pour s'adapter efficacement à l'adversité et aux changements déconcertants entourant le COVID-19.

En outre, les entraîneurs pourraient envisager les stratégies suivantes qui s'attaquent aux facteurs de stress liés à la santé mentale cités ci-dessus. Ces stratégies sont adaptées des recherches de Csikszentmihalyi (1990) sur le bonheur et des textes sur le COVID-19 des principales organisations internationales (par exemple, ONU, 2020 ; OMS, 2020). L'essentiel ici est que les entraîneurs sélectionnent et adoptent des stratégies qui répondent à leurs besoins et circonstances individuels. Les stratégies à prendre en considération sont les suivantes :

S'engager dans un but utile de votre choix

Nous devons savoir qu'il y a une destination désirée pour réussir à surmonter les tampons tumultueux que beaucoup d'entre nous ont vécu/vivent actuellement. Avec un objectif clair et significatif, nous pouvons nous relever pour affronter le prochain revers, défi ou difficulté inévitable, en sachant qu'il y a une lumière vive de l'autre côté de la pandémie.

Avoir un tel objectif nous donne l'énergie et la détermination nécessaires pour continuer à avancer même lorsque les choses semblent les plus décourageantes.

Pour entamer ce processus, vous devez vous fixer un objectif réaliste qui est d'une importance capitale pour vous, un objectif qui vous motivera et vous enthousiasmera. Votre objectif peut être lié à votre travail, à votre famille ou à votre condition physique et à votre bien-être personnel. Un exemple d'objectif lié au travail pourrait être de retenir, puis d'augmenter de 20 % le nombre d'enfants participant à vos séances d'entraînement entre la pandémie du COVID-19 et la fin 2021.

Avec une destination globale qui vous guide, il est alors plus facile de s'assurer que, d'une certaine manière, chaque jour est un pas en avant et que des progrès sont réalisés. Gardez une structure à votre jour et à votre semaine et partez un jour à la fois. Par exemple, étant donné l'objectif cité ci-dessus, contacter les joueurs, identifier de nouveaux joueurs, rechercher, mettre à jour et créer des plans de cours et des activités sûrs et inclusifs peuvent tous contribuer à atteindre avec succès la destination finale choisie.

Soyez flexible dans l'avalanche de changements

Le bouleversement du COVID-19 nous rappelle que nous ne pouvons jamais être tout à fait sûrs de ce qui nous attend, et que nous devons donc être flexibles, agiles et prêts à nous adapter. C'est le bon moment pour auditer vos pratiques et procédures d'encadrement. Peuvent-elles être facilement adaptées lorsque les circonstances l'exigent ? Êtes-vous prêt et capable d'adopter de nouvelles façons de faire des affaires ? La flexibilité est clairement essentielle pour faire face aux fluctuations des perturbations COVID-19 en cours. Prenez donc le temps de vous arrêter, de réfléchir, de délibérer, d'envisager et d'évaluer les possibilités, puis de faire un choix judicieux. Sachez que vous devrez peut-être suivre ce processus souvent, étant donné les événements en constante évolution de cette année.

Privilégier la forme physique, les activités de loisir et les liens sociaux

Pour atteindre votre destination (telle que décrite ci-dessus), vous devez être en pleine forme mentale et physique. Un bon point de départ consiste à reconnaître la crise COVID-19 pour ce qu'elle est (par exemple, alarmante) et il est normal de se sentir anxieux et stressé. Rappelez-vous que, plutôt que d'être vraiment « isolé », nous sommes tous dans le même bateau ! La crise est temporaire et des solutions seront trouvées.

En attendant, vous pouvez prendre soin de vous, en vous assurant que vous vous adonnez à des activités agréables (par exemple, peindre, cuisiner) pendant votre temps libre et que votre cerveau se déconnecte et se recharge. Faites une promenade ou une course quotidienne. Trouvez le temps de

vous reconnecter avec la nature en observant les arbres, le temps ou les nuages par exemple, car cela peut avoir des effets réparateurs considérables. En complément d'un programme d'exercice, faites attention à ce que vous mangez, buvez et dormez. C'est le moment idéal pour vous gâter avec un programme d'activité physique nouveau ou révisé.

Les liens sociaux sont toujours importants, et peut-être plus encore, en période d'éloignement physique et d'isolement à la maison. Il est relativement facile de rester en contact par le biais d'appels téléphoniques, de messages textuels, de chats vidéo et de médias sociaux. Gardez le contact avec vos amis, votre famille, les autres entraîneurs et les personnes de soutien. Rester en contact vous aidera à garder le moral, tout comme le fait de savoir que vous soutenez peut-être d'autres personnes en difficulté.

Prenez le contrôle de votre hygiène personnelle pour mieux vous protéger et protéger les autres

Il est inutile de se préoccuper de choses que l'on ne peut pas changer. Ce que vous pouvez, et devriez, contrôler, c'est vous protéger et protéger les autres du virus du mieux que vous le pouvez. Cela implique d'adopter des pratiques de protection personnelle comme se laver les mains, ne pas toucher la zone T du visage et s'éloigner socialement ou physiquement. Il faut absolument faire attention à ce que l'on aurait pu faire inconsciemment auparavant (par exemple, toucher librement les surfaces autour du terrain et des installations d'entraînement).

Il est important que vous ayez un devoir de vigilance envers les personnes que vous entraînez et qui assistent à vos séances, afin de protéger leur santé et leur bien-être. Des pratiques sûres, et la communication de celles-ci, sont essentielles. Informez donc tout le monde de la manière dont vous organiserez vos séances, activités et compétitions afin de respecter les meilleures pratiques et réglementations en matière de santé. Par exemple, combien de joueurs seront présents sur le terrain à tout moment ; les joueurs doivent-ils apporter leurs propres bouteilles de boisson plutôt que d'utiliser la fontaine, etc.). Votre association nationale et la Fédération internationale de tennis (<https://www.itftennis.com/media/3446/return-to-tennis-guidelines-eng.pdf>) peuvent vous fournir des idées et des ressources pour assurer des séances en toute sécurité pendant ces moments extraordinaires. N'hésitez pas à rester en contact avec ces organisations.

Obtenez des informations pour éviter les dangers d'une « infodémie » de coronavirus

La désinformation peut répandre la peur, l'anxiété et la panique, alors renseignez-vous sur le COVID-19. C'est particulièrement important si vous êtes un coach dont le personnel vous rend compte. Parlez régulièrement à votre équipe pour vous assurer qu'elle dispose d'informations appropriées, précises, claires et à jour. Pour vous tenir au courant de faits crédibles, vous pouvez consulter les sites web de l'OMS (<https://www.who.int/>), des Nations unies (<https://www.un.org/en/>), de la Fédération internationale de la Croix-Rouge (<https://www.ifrc.org/>) ou de l'UNICEF

(<https://www.unicef.org/>) et l'autorité nationale de la santé de votre pays.

Dans ce contexte, il est plus avantageux de se concentrer sur les faits "positifs" que sur les faits plus pénibles. Un sentiment d'espoir doit remplacer un récit de peur et d'impuissance. Il est plus facile d'y parvenir si, par exemple, vous vous concentrez sur le nombre de guérisons (par rapport aux décès) et évitez de stigmatiser dans vos communications un langage qui associe l'ethnicité ou la région au virus ou qui blâme les personnes pour la transmission.

Trouver les « bons côtés » du virus

Aussi difficile que cela puisse paraître, il y a des "bons côtés" à toute catastrophe. Bien que ces "points positifs" soient probablement très peu nombreux par rapport à l'ampleur de la dévastation du COVID-19, essayez de les trouver. Le COVID-19 vous a-t-il permis de mieux apprécier la famille, les amis, la santé, la nature et l'entraînement, par exemple ? A-t-il été un moment de réflexion, de croissance personnelle, de créativité et d'apprentissage de nouvelles compétences ? Soyez reconnaissant pour ces points positifs qui auraient pu rester cachés sans le bouleversement du COVID-19.

CONCLUSION

Le COVID-19 est une crise médicale, humaine et économique sans précédent. L'impact psychologique sur les individus dans le monde entier ne doit pas être sous-estimé en ces temps d'incertitude, de volatilité et de danger potentiel. Partout dans le monde, les moyens de subsistance des entraîneurs ont été bouleversés par l'arrêt, la réduction, l'interruption ou la modification du travail pour se conformer aux nouvelles directives et réglementations en matière de santé. Un appel à l'action est lancé aux entraîneurs pour qu'ils relèvent ces défis et vérifient leur santé mentale. Nous espérons que le présent document contribuera à ce processus afin que, lorsque les entraîneurs sortiront de la crise, ils soient mieux à même, ou plus à même, de prendre un nouveau départ et de s'épanouir. Surtout, les entraîneurs ne devraient pas hésiter à faire appel à une aide professionnelle si nécessaire tout au long de ce voyage.

RÉFÉRENCES

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Rowe.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547-560, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hooper, N., & Southwood, J. (2020, May). What happens next? *Company Director*, 36(4) 16-19.
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Interim briefing note addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak*. <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and->

- psychosocial-aspects-covid-19- outbreak (accessed March 24, 2020).
- Koh, C., Lee, L., Lo, C., Wong, C., Yap, J. (2020). *A socio-psychological perspective*. World Economic Forum. http://www3.weforum.org/docs/WEF_Challenges_and_Opportunities_Post_COVID_19.pdf
- The New York Times. (2020, June 2). *After six months, important mysteries about coronavirus endure*. <https://www.nytimes.com/2020/06/01/health/coronavirus-mysteries.html?searchResultPosition=1>
- United Nations. (2020). *United Nations policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
- World Health Organisation. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organisation. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-healthconsiderations.pdf>
- Young, J.A. (2014). Coach resilience: What it means, why it matters and how to build it. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Janet A. Young & Alan J. Pearce



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence - Texte intégral de la licence](#)