

L'équipe fait front commun



Partout au Canada, les athlètes vivent le même deuil. Ils ressentent l'absence du sport qui fait pomper leur adrénaline, des conseils avisés de leur entraîneur et du mouvement synchronisé de leurs coéquipiers sur le terrain, à l'aréna ou dans le champ.

À la grandeur du pays, les praticiens de la santé mentale et de la performance mentale unissent leurs forces pour appuyer les athlètes et les entraîneurs. Ils font équipe pour transmettre leurs connaissances et leur créativité dans le cadre de webinaires, de cahiers d'exercices et de séances en ligne sur le développement des compétences mentales et de la santé psychologique.

Parmi ces praticiens figure Lori Dithurbide, conseillère en performance mentale au Centre canadien du sport Atlantique. Pour Lori, l'aspect le plus gratifiant de son emploi, c'est le travail d'équipe, la possibilité de jouer un rôle pour aider les athlètes et les entraîneurs canadiens à atteindre leurs objectifs.

Aujourd'hui, en cette période d'incertitude, Lori constate une résilience au sein de l'équipe. « Si nous cherchons les côtés positifs de cette période difficile pour la planète tout entière, c'est qu'elle a vraiment rapproché les membres d'une équipe déjà tissée serrée. Nous travaillons ensemble mieux que jamais, et c'est vraiment bien. »

Le travail acharné et le succès apportent leur lot de défis. Comme beaucoup le savent, parler avec un écran d'ordinateur a tendance à épuiser les réserves d'énergie. Lori affirme que la notion de *Zoom fatigue* (la fatigue Zoom) est bien réelle, mais gérable. Le message qu'elle souhaite transmettre aux membres de la communauté sportive, c'est de ne pas être trop dur envers soi-même : les sentiments négatifs et le manque de motivation sont normaux et justifiés.

Lori donne aussi des conseils pour la santé mentale durant cette période d'isolement. « Fixez-vous des objectifs quotidiens, même tout petits, qui contribueront à générer des

sentiments positifs. Par exemple, donnez-vous comme objectif d'aller dehors en toute sécurité pendant une période déterminée, de communiquer avec un ami, un proche ou un coéquipier, ou d'essayer une nouvelle recette. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. La routine et la structure peuvent vous aider à vous sentir productif à la fin de la journée. Et bien sûr, demandez de l'aide si vous vivez des moments difficiles. »

Nous sommes Équipe Canada et nous sommes solidaires. Victoire ou défaite, beau temps mauvais temps, nous pouvons compter sur le soutien de notre communauté.