

Rapport du sous-comité du Comité sur la diversité et l'inclusion

Handicaps, santé mentale et bien être, récréation et sports

Comité sur la diversité et l'inclusion

uottawa.ca/recteur/domaines_strategiques



uOttawa

Sous-comité sur les handicaps, la santé mentale et le bien-être, la récréation et le sport

Membres:

Krista Van Slingerland, doctorante, Université d'Ottawa

Natalie Durand-Bush, professeure, Faculté des sciences de la santé

Définition des problèmes

Étudiant.e.s athlètes et entraîneur.se.s universitaires

- Plus de 40 % des jeunes adultes de 18 à 29 ans sont touchés par une déficience fonctionnelle suffisamment importante pour causer au moins un trouble psychiatrique pendant cette période de la vie, soit le plus souvent l'anxiété, la toxicomanie ou des troubles de l'humeur (Kessler, Chiu, Demler et Walters, 2005).
- Les étudiant.e.s athlètes, un sous-groupe visible et diversifié de l'effectif étudiant universitaire, sont autant, voire plus à risque d'avoir des problèmes de santé mentale que leurs pairs non athlètes (Brewer et Petrie, 2002; Neal et coll., 2013).
- Les entraîneur.se.s sont aussi vulnérables aux problèmes de santé mentale, lesquels peuvent par ricochet influencer négativement les athlètes dont ils s'occupent (McNeill, Durand-Bush et Lemyre, 2016).

Principaux obstacles et difficultés

- La culture du sport d'élite perpétue et amplifie la stigmatisation entourant la maladie mentale et les troubles mentaux.
- Les étudiant.e.s athlètes ont tendance à sous-rapporter leurs problèmes (Steiner, Denny et Stemmler, 2010) et à sous-utiliser les services de santé mentale (Lopez et Levy, 2013).
- Il n'y a pas assez de données empiriques sur la santé mentale des étudiant.e.s athlètes (Van Slingerland, Durand-Bush et Rathwell, 2017) et des entraîneur.se.s (McNeill, Durand-Bush et Lemyre, 2017) du Canada.

Étudiant.e.s athlètes et entraîneur.se.s des Gee-Gees

1. Selon une étude récente menée auprès d'athlètes des Gee-Gees au moyen de groupes de discussion, le stress, la stigmatisation et l'absence de ressources pertinentes pour les athlètes nuisent à leur santé mentale (DesClouds, Van Slingerland et Durand-Bush, 2017).

Voici des données à l'appui :

1. Facteurs de stress multiples liés à la compétition

« Notre entraîneuse se fait toujours un point d'honneur de dire qu'il faut prioriser la famille, puis les études et en dernier le sport, mais elle n'applique pas toujours ce principe dans la pratique. »

2. Stigmatisation

« Je crois qu'il faut beaucoup de caractère, et peut-être que certaines personnes ayant

des problèmes de santé mentale ne seraient pas à l'aise d'en parler à leur entraîneur.se. »

3. Manque de ressources en santé mentale appropriées

« Il existe des ressources, mais j'ai l'impression que certaines sont davantage axées sur le volet scolaire ou la performance sportive comme telle que sur la santé mentale. J'ai le sentiment que tous les athlètes se heurtent à ces barrières, mais en cas de problèmes plus sérieux, il est tout simplement plus difficile de s'y attaquer. »

« Mes expériences passées ont été mauvaises, parce que personne n'a les compétences requises pour fournir les outils adaptés dont on a besoin. »

2. D'après une étude de cas multiples récemment menée auprès d'entraîneur.se.s des Gee-Gees, la culture du sport universitaire, axée sur la victoire, continue de stigmatiser les problèmes de santé mentale des entraîneur.se.s et des athlètes. Elle empêche les entraîneur.se.s de donner la priorité à leur santé mentale, ainsi que de s'informer de celle de leurs athlètes et d'adapter leur entraînement et leur philosophie en conséquence (Van Slingerland, Kraft, Culver et Durand-Bush, 2017). Voici des données à l'appui :

1. La santé mentale des entraîneur.se.s , elle aussi, a de l'importance

« Quels besoins en matière de santé mentale faut-il satisfaire en premier : ceux des entraîneur.se.s ou ceux des athlètes? Comment peut-on demander à quelqu'un qui a de la difficulté à trouver l'équilibre de demander à ses joueur.se.s de trouver l'équilibre? »

2. Les entraîneur.se.s ont besoin et envie de suivre une formation sur la santé mentale

« Nous essayons de déceler les signes. Nous avons récemment eu un [cas] où il n'y en avait pas beaucoup... Nous n'avons donc pas vu les signaux d'alarme. Les entraîneur.se.s ont besoin d'encadrement à ce chapitre. Si on ne forme pas les supérieurs [les entraîneur.se.s], il est très probable que le nombre d'athlètes universitaires ayant des problèmes de santé mentale s'accroîtra. »

Recommandations et possibilités

- Les mieux placés pour traiter les athlètes et les entraîneur.se.s ayant des problèmes de santé mentale et des maladies mentales sont les praticien.ne.s se spécialisant dans le sport ET la psychologie clinique (Uphill, Sly et Swain, 2016).
- Malheureusement, rares sont les praticien.ne.s au Canada spécialisé.e.s dans ces deux domaines. De plus, il n'existe pas de milieu clinique spécialisé et de modèle ou d'équipe multidisciplinaire visant à faire de la sensibilisation à la santé mentale et à traiter la maladie mentale chez ces personnes.

Canadian Centre for Mental Health and Sport

- Vu l'importance de la santé mentale et les écarts de taille entre la théorie et la pratique, la professeure Natalie Durand-Bush et les membres du laboratoire de recherche SEWP,

relevant de l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa, sont en voie de créer le Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS), une occasion en or pour les étudiant.e.s athlètes et les entraîneur.se.s de l'Université de bénéficier du premier service de soutien en santé mentale propre au secteur sportif au Canada.

- Le projet sera exécuté par Krista Van Slingerland – candidate au doctorat, ex-chef de l'équipe de basketball féminine des Gee-Gees et porte-parole de la campagne Défier les conventions de l'Université d'Ottawa – en collaboration avec M^{me} Durand-Bush et une équipe d'intervenants. Il comportera trois phases : (1) conception, (2) mise en œuvre et (3) évaluation.
- La **phase de conception** servira à créer un modèle et une équipe de prestation de services en santé mentale adaptés sur le plan culturel, inclusifs, collaboratifs et globaux qui s'axeront sur le patient, seront pertinents pour le domaine du sport et cibleront toute la vie. Reposant sur une philosophie canadienne de promotion de la santé (Organisation mondiale de la Santé, 1986), le Centre sera mis sur pied en collaboration par 20 intervenants importants des domaines de la santé mentale et du sport et du milieu universitaire au moyen d'une méthodologie de recherche-action (Cook, 2012). La mise au point du modèle et de l'équipe de prestation de services se fera à la lumière de modèles collaboratifs efficaces de prestation de soins existants fondés sur le travail d'équipe, la santé des populations, les évaluations et les données probantes (American Psychiatric Association, 2016).
- Le modèle et l'équipe de prestation de services en santé mentale seront mis à l'essai durant la **phase de mise en œuvre**, en partenariat avec le Centre de haute performance du Service des sports de l'Université d'Ottawa et l'Ottawa Sports and Entertainment Group (c.-à-d. les Redblacks, l'Ottawa Fury et les Ottawa 67's). Grâce à ces organisations, l'équipe de projet aura accès à des athlètes de compétition et à des entraîneur.se.s qui participeront de leur propre initiative ou seront aiguillé.e.s vers le CCMHS par leur médecin traitant ou leur équipe de soutien. Après la conception du modèle à la première phase, ces personnes seront évaluées et assignées à une équipe de praticien.ne.s qui s'occupera de leurs problèmes de santé mentale et de leurs besoins.
- L'efficacité globale et la viabilité du modèle et de l'équipe de prestation de services en santé mentale et du CCMHS seront mesurées dans le cadre de la **phase d'évaluation**, en fonction de différents objectifs fixés au cours des phases précédentes et au moyen de techniques d'évaluation employées dans le secteur des soins de santé (Alden, Hoa et Bhawuk, 2004).
- Le CCMHS sera le premier centre du genre au Canada, et le deuxième au monde. Il favorisera l'évolution de la recherche, des pratiques et des politiques dans l'optique d'améliorer le sport universitaire et en général au Canada. Il fera aussi de l'Université d'Ottawa un chef de file dans le domaine de la santé mentale et du bien-être des athlètes et des entraîneur.se.s sur la scène internationale.
- L'Université devrait se hâter de commencer une planification détaillée en vue de soutenir l'élaboration actuelle (a) de la **stratégie de bien-être, de loisir et de sport de l'Université d'Ottawa**, qui favorisera l'activité physique auprès de TOUTES les personnes se trouvant sur le campus, et (b) du **Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS)**, et de créer des liens entre ceux-ci. L'établissement du CCMHS se justifie par le fait que les étudiant.e.s

athlètes et les entraîneur.se.s universitaires ont des besoins et des obligations particuliers qu’elles et ils doivent gérer efficacement et rapidement au quotidien dans divers contextes de compétition de haut niveau, ce qui peut les rendre vulnérables aux problèmes de santé mentale. Les études montrent que ces problèmes doivent être traités par des praticien.ne.s qui connaissent le milieu des sports de compétition et peuvent y intervenir au besoin. À l’heure actuelle, peu de praticien.ne.s au Canada, y compris sur les campus universitaires, ont reçu une formation reconnue dans le domaine des sciences de l’activité physique ou celui de la psychologie clinique. Par ailleurs, il n’existe pas de modèles ni d’équipes de prestation de services de santé mentale *multidisciplinaires*, ni de cliniques *spécialisées* au Canada pour les étudiant.e.s athlètes de compétition et les entraîneur.se.s. C’est ce qui a inspiré ce projet visant à concevoir, à mettre en place et à évaluer le Canadian Centre for Mental Health and Sport avec des intervenant.e.s spécialisé.e.s des domaines de la santé mentale et du sport et du milieu universitaire. Comme ce projet en est à un stade embryonnaire, le moment est bien choisi pour le promouvoir et l’associer à la stratégie de bien-être, de loisir et de sport de l’Université d’Ottawa en cours d’élaboration.

- Ces deux initiatives, ensemble, cadrent bien et devraient avoir un lien avec la création d’un **institut global d’études sur le handicap** à l’Université d’Ottawa. En agissant rapidement, les cadres supérieurs peuvent favoriser la réalisation de ces projets et permettre à l’Université d’Ottawa de se démarquer en tant que pionnière et chef de file dans les domaines des handicaps, et de la santé mentale et du sport. L’institut canadien d’études sur le handicap et le Canadian Centre for Mental Health and Sport seront les premiers de leur genre au pays. Ils contribueront à attirer les investissements nécessaires des secteurs privé et public, ainsi que des chercheur.se.s spécialisé.e.s et des praticien.ne.s du monde entier.