



# INFOLETTRE DE L'ACPS

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres de l'ACPS,

Soyez les bienvenus au bulletin d'information de l'ACPS, édition automne 2022. Je vous écris de mon bureau à domicile situé à Victoria, en Colombie-Britannique. Ma résidence est située sur les territoires traditionnels des peuples Lkwungen et je me considère privilégiée de pouvoir vivre, travailler et me divertir sur ces terres.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance auprès des membres de l'ACPS qui ont généreusement investi temps et énergie pour bâtir notre communauté et notre profession au Canada au cours de la dernière année. Qu'il s'agisse de siéger au conseil d'administration, de diriger un comité du CA ou encore de servir l'un de ces comités, cette dernière année a été témoin du plus grand nombre de stagiaires et de professionnels impliqués auprès de l'ACPS depuis sa création! Vous avez répondu à notre appel et avez courageusement plongé avec nous. Il faut vraiment tout un village pour atteindre notre OGRE (Objectif Grisant Réellement Énorme) de 2029, qui caresse le souhait de devenir la figure dominante en matière de performance mentale et de santé mentale dans le milieu sportif au Canada. Il reste encore tant à faire et plusieurs mains allègent le travail. Nous vous invitons à consulter notre site Web pour découvrir les possibilités de bénévolat qui permettront de mettre votre talent en lumière.

En juin 2022, le Conseil d'administration a embauché une adjointe administrative à temps partiel. Sydney Graper, étudiante au doctorat de l'Université d'Ottawa, a accepté de maintenir le site Web à jour en plus d'assurer des communications fluides entre les membres et le Conseil d'administration. Nous espérons étendre le rôle de Sydney au-delà d'une demi-journée par semaine, car nous nous efforçons de mieux répondre aux besoins des adhérents.

Dans ce bulletin d'information, nous profitons de l'occasion pour souligner le bon travail de nos membres. Vous y trouverez un article de fond sur les leçons tirées en consultation sur la performance mentale lors des Jeux du Canada. Nous avons rassemblé des résumés analytiques publiés récemment par nos membres et nous en apprenons davantage sur les contributions du Dr Simon Taylor, lauréat du Prix des jeunes professionnels 2022.

À l'approche des fêtes de fin d'année, nous vous souhaitons sécurité et santé lorsque vous passerez du temps en compagnie de vos proches.

Bien humblement,

Sharleen Hoar, Ph. D., CPMC

## TABLE OF CONTENTS

### MOT DE LA PRESIDENCE

#### LES SUJETS DE L'HEURE **Leçons apprises des CPM de l'équipe de la Colombie-Britannique aux jeux d'été du Canada de 2022**

Carl Nienhuis, Shelbi Snodgrass, & Geoff Hackett

#### LA PERFORMANCE MENTALE EN MILIEU ACADÉMIQUE

**Les résumés analytiques préparés par des membres d'ACPS**

#### MISE À JOUR SUR LES GROUPES D'ÉTUDE CPMC

#### ARTICLE DUE LAURÉAT DU PRIX DES JEUNE PROFESSIONNELS

**Lettre à mon plus jeune moi**  
Dr Simon Taylor

#### COMITÉ D'ÉQUITÉ, DE DIVERSITÉ, D'INCLUSION ET D'ACCESSIBILITÉ DE L'ACPS

#### FAITS MARQUANTS DE L'AASP

Dr. Sharleen Hoar

#### CONFÉRENCES



## **LEÇONS APPRISSES DES CPM DE L'ÉQUIPE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE AUX JEUX D'ÉTÉ DU CANADA DE 2022**

Cet article partage les expériences ainsi que les leçons apprises de Carl Nienhuis, Shelbi Snodgrass et Geoff Hackett, qui ont représenté l'équipe de la C.-B. en tant que conseillers en performance mentale (CPM) lors des Jeux d'été du Canada 2022 tenus à Niagara.

Pour incarner la nature collaborative de notre soutien aux CPM, ce rapport est présenté tel un rapport d'équipe principalement axé sur le rôle des CPM. Pour y parvenir, il s'agit probablement de la première occasion où trois CPM rassemblent leurs réflexions et leurs commentaires dans un résumé cohérent, leur permettant de partager leur expérience de prestation de services en performance mentale et en santé mentale auprès d'athlètes provinciaux lors des Jeux du Canada.

Ces trois CPM de l'équipe de la C.-B. se remémorent leur expérience à Niagara avec reconnaissance. Pour Carl, les JEC 2022 représentaient les 6e Jeux du Canada auxquels il participait en tant que CPM de l'équipe de la C.-B.; pour Geoff et Shelbi, les JEC 2022 étaient leurs premiers Jeux du Canada. À proprement dire, chaque CPM propose une réflexion sur ce cycle de Jeux vécu différemment selon leur perspective et niveau d'expérience à la fois différents et complémentaires. Bien qu'il soit possible d'identifier des points forts uniques et individuels des Jeux, nous avons profité de l'occasion de représenter collectivement la province et de soutenir les athlètes, les entraîneurs et le personnel de l'équipe B.-C.

L'objectif de ce rapport est de partager des résumés touchant l'efficacité et les domaines d'opportunité de Jeux et d'avant-Jeux en plus de leçons et d'enseignements pour les Jeux à venir.

### **Avant-Jeux**

La BC Games Society est une grande meneuse en matière de soutien à la performance mentale pour les OSP. La présence de trois CPM aux Jeux du Canada était sans précédent, et leur plaidoyer en faveur de l'importance du rôle des CPM ne saurait passer sous silence. Dans la période précédant les Jeux, chaque organisme provincial de sport (OPS) a pu bénéficier d'un maximum de huit (8) heures de soutien des CPM pour son programme. Cela allait jusqu'à offrir des heures distinctes pour les athlètes masculins et féminins, en plus des disciplines distinctes pour une OSP spécifique. Par exemple, l'équipe masculine et l'équipe féminine de volley-ball recevraient chacune 8 heures de temps CPM. Aussi, le cyclisme (qui comprend le vélo de montagne et le cyclisme sur route) recevrait 8 heures de temps CPM pour chaque discipline. La prestation de services pour les OSP consistait en la présentation d'ateliers en ligne orientés sur des sujets importants en matière de performance mentale, en des consultations en un-à-un auprès des athlètes et des entraîneurs et en la participation à des camps d'entraînement pendant la période précédant les JEC.

Cette prestation de services pour l'équipe B.-C. a été réalisée dans le cadre d'une approche d'équipe. En bénéficiant de la guidance de Carl, Geoff et Shelbi ont été grandement soutenus pour leur approche de travail auprès des différents OSP. Il peut être difficile d'adopter efficacement une « approche d'équipe » pour la prestation de services, car les spécialistes peuvent démontrer une réticence à partager leurs approches ou leurs perspectives de travail. Il faut préciser que l'approche collaborative adoptée par les trois CPM visait uniquement l'approche d'avant-Jeux. Par exemple, lorsqu'un CPM ne pouvait assister au camp d'entraînement de son sport assigné, un autre CPM le remplaçait et partageait ensuite un résumé de cette mobilisation en collaboration avec le CPM assigné. L'accent collectif doit demeurer sur l'athlète et l'entraîneur, et cette valeur partagée entre nous trois s'est traduite par une dynamique d'équipe efficace.



La valeur de l'approche d'avant-Jeux a été la clé de notre concentration en tant qu'équipe. Par exemple, avant son arrivée à Niagara, Carl a pu participer à un camp d'entraînement pendant deux jours avec Swim BC. La participation à ce camp a permis de simuler ce à quoi ressemblerait un accès au soutien auprès d'un CPM lors des Jeux et le CPM a pu passer du temps sur le terrain avec les athlètes et les entraîneurs pour ensuite établir la confiance et les liens nécessaires à l'éclosion d'un soutien efficace du CPM.

Bien qu'une part importante du soutien d'avant-Jeux soit destinée aux athlètes, l'offre d'heures se prête également au développement de relations significatives auprès des entraîneurs. Dans le cadre du métier de CPM, le rapport et le lien entre le spécialiste et les entraîneurs permettent d'améliorer encore davantage l'efficacité du CPM. Ainsi, chaque CPM connaissait les entraîneurs de leurs sports respectifs avant les Jeux, et ces relations préétablies ont facilité une mise en action précoce des CPM lors des Jeux.

### **Pendant les Jeux**

De façon sommaire, le travail d'un CPM aux Jeux du Canada comprend les prestations de service suivantes :

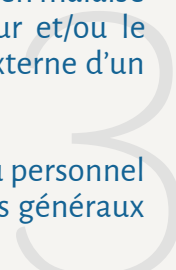
**Soutien aux entraîneurs et aux athlètes sur le terrain :** L'un des principaux rôles du CPM est de soutenir les athlètes dans les domaines clés de la préparation, des comptes rendus d'événements et dans les moments de transition clés. En collaboration avec les entraîneurs et les athlètes, notre présence sur les sites de compétition permet de rappeler subtilement les éléments clés d'information élaborés avec les athlètes et d'apporter un sentiment de soutien affectif. Les athlètes ont apprécié ce soutien dans les moments de stress.

**Séances individuelles ou en équipe :** Nous pouvons utiliser un espace préétabli (comme une salle de classe) ou une zone publique (comme le parc du Village des athlètes) pour rencontrer les athlètes et les entraîneurs et répondre à leurs différents besoins personnels et défis rencontrés au cours de la semaine. Ces stratégies d'espaces de rencontre suivent d'importantes pratiques de la Formation sur la sécurité dans le sport qui consiste à travailler avec un athlète (et dans la plupart des cas, un mineur) dans un espace ouvert (Règle de deux) et à suivre également les principes éthiques de consentement éclairé, de vie privée et de confidentialité (ainsi que leurs limites).

**Séances de formation générale :** Dans certaines situations, particulièrement lorsque l'approche d'avant-Jeux est peu présente, nous pouvons fournir de l'information sur les stratégies à privilégier pour gérer l'énergie, améliorer la confiance et se recentrer pour les prochaines étapes de la semaine. Ces séances tendent à être génériques et d'efficacité variable.

**Intervention en cas de crise :** Dans certaines situations, les CPM sont impliqués pour faciliter la gestion d'une situation d'urgence ou pressante qui implique un devoir de diligence envers un athlète en malaise émotionnel ou mental. Cette situation est généralement prise en charge par l'entraîneur et/ou le personnel de mission du sport en question, et implique parfois la sollicitation du soutien externe d'un centre médical (polyclinique) pour accompagner l'athlète dans ses besoins.

**Soutien au personnel de mission :** Nous avons fourni un soutien immédiat ou programmé au personnel de mission à de nombreuses reprises pour gérer le stress, la dynamique d'équipe et les défis généraux relatifs aux Jeux.





En réfléchissant aux résumés d'approches ci-dessus, plusieurs facteurs d'efficacité ont été identifiés par rapport aux travaux des CPM aux JEC :

**Gagner l'accès :** L'un des éléments clés de notre efficacité à titre de CPM est notre capacité à échanger auprès des intervenants clés de l'équipe (entraîneurs et gérants) et des athlètes pour une familiarisation mutuelle.

Les options de soutien d'avant-Jeux représentent une excellente opportunité pour ce faire, car tous les intervenants sont à l'aise et connaissent l'utilité de notre rôle lorsqu'il est réalisé efficacement. Si une possibilité de soutien d'avant-Jeux n'a pas été possible, l'établissement de liens dès le début et la démonstration d'un véritable intérêt pour l'équipe sont des éléments clés pour gagner l'accès à un groupe.

**Établir des liens :** En plus de gagner un accès, l'établissement de liens est une stratégie clé qui permet aux CPM de réaliser un travail efficace lors des Jeux du Canada.

Parmi les approches spécifiques, citons :

- Le développement d'une alliance de travail avec l'athlète - en décrivant la collaboration entre un CPM et un athlète pour trouver des solutions et être en accord commun sur les objectifs et les tâches à accomplir.
- La démonstration d'une approche centrée sur l'athlète en abordant les besoins globaux de l'individu et en faisant preuve de fiabilité (p. ex. rappeler la confidentialité), en étant accessible et aimable ainsi qu'en étant compétent en performance mentale et bien informé sur le sport pratiqué par l'athlète.

**L'approche pour les grandes compétitions :** Un élément clé quant à l'efficacité des CPM est la façon dont nous nous comportons lors des grandes compétitions. Les athlètes s'attendent à ce que nous soyons un exemple de calme, de concentration, d'engagement et d'appréciation lors de telles situations. Il est primordial que nous soyons conscients de l'impact qu'exerce notre énergie sur le groupe. L'un de nos principaux objectifs est de normaliser les situations intenses que les athlètes et les entraîneurs peuvent ressentir. L'importance qu'arborent ces événements fait que l'athlète ressent une pression, qui peut à son tour avoir un impact sur la prise de décision. Notre rôle peut les aider à avoir confiance en leurs habitudes clés, à identifier les distractions et à fournir des solutions pour gérer l'environnement perturbateur dans lequel ils évoluent.

**Autosoins :** Les routines d'autosoins sont essentielles afin que les membres du personnel puissent gérer efficacement leur énergie lors de la tenue des Jeux. Ces routines sont bien connues et il peut sembler évident d'y prendre part, mais la connaissance commune ne se traduit pas toujours par une pratique courante. Dans notre rôle de CPM, nous pouvons modéliser les routines importantes et la prise de décision concernant l'exercice, la qualité du sommeil, les limitations de temps accordé au social, la nutrition et la récupération mentale et physique, faisant toutes partie de l'autorégulation de soi pendant les +2 semaines de Jeux. Il ne s'agit pas d'une approche adaptée à tous et il est primordial de considérer les besoins individuels et les routines d'autosoins mises de l'avant pour chaque personne.





**Soutenir la dynamique de groupe :** Notre personnel de mission fonctionne similairement à toute autre équipe. Nous traversons tous en groupe des étapes de développement qui définissent nos qualités. Nous apprenons à nous connaître et à connaître les normes du groupe, nous vivons des conflits et des tensions et comprenons les approches qui optimisent notre travail et nous permettent de nous épanouir (espérons-le). Notre rôle de CPM est important dans ce processus, car il nous permet de modeler un comportement qui énergise le groupe et d'agir de sorte à rencontrer les valeurs du groupe et à soutenir notre équipe lors de défis. La question que nous devons nous poser est : « Nos actions engrangent-elles des contributions bénéfiques dans le groupe ou plutôt néfastes et nuisibles à la dynamique positive de l'équipe ? ».

### **Orientations futures**

Depuis la fin des JEC, les CPM de l'équipe B.-C. ont eu l'occasion de réfléchir aux orientations futures et relatives au rôle de CPM dans le programme. Vu l'entame retardée des Jeux d'été de 2022 en raison de la pandémie, la préparation des Jeux d'hiver du Canada de 2023 a été accélérée puisque les délais habituels de préparation ont été considérablement réduits. Cette situation a créé une occasion unique d'apporter des changements à la prestation de services sur une période condensée.

La particularité de Niagara était d'avoir trois CPM disponibles pour soutenir les entraîneurs, les athlètes et le personnel de mission de l'équipe B.-C. lors des Jeux. La plupart du temps, les CPM travaillent seuls en fournissant des services à leurs propres clients et programmes respectifs. Une approche d'équipe a permis de travailler en collaboration et de mettre à profit les forces, les compétences et l'expérience de chaque CPM. Par exemple, les athlètes qui éprouvent des problèmes de performance et de santé mentale pourraient recevoir la visite supplémentaire d'un CPM étant également conseiller clinicien autorisé (Shelbi) pour soutenir les prochaines étapes. Cette approche profiterait tout autant aux entraîneurs, aux athlètes qu'au personnel de mission lors des Jeux à venir.

Dans la foulée de notre désir de continuer à renforcer le programme de l'équipe B.-C., nous recherchons de nouvelles occasions qui nous permettraient également de soutenir le personnel de mission (PM). Nos plans pour l'Î.-P.-É. incluront une participation plus spécifique lors de la préparation de notre personnel de mission pour les Jeux d'hiver du Canada de 2023. Par exemple, les camps d'entraînement consacreront du temps à l'élaboration de trousseaux d'outils en santé mentale qui permettront de soutenir le PM tout au long des Jeux. Ce soutien implique différentes facettes liées à la culture d'équipe, au bien-être du PM et à la littératie en santé mentale. La mise en œuvre d'une approche de soutien proactive en matière de santé mentale pour le PM (incluant les CPM) permettra de garantir un soutien et une attention aux athlètes, aux entraîneurs et au personnel avec cohérence. Par conséquent, le plan d'éducation et les outils liés au mieux-être lors des Jeux seront transmis au PM qui se rendra à l'Î.-P.-É. L'objectif est de créer une prise de conscience avec des plans d'action, un réseau de soutien affectif pour le PM ainsi que des outils organisationnels qui permettront de réduire le stress lié aux opérations quotidiennes du personnel de mission lors des Jeux du Canada.

En résumé, les Jeux d'été du Canada 2022 ont été une expérience inoubliable et nous soumettons cet article à l'ACPS-CSPA avec une profonde gratitude. Nous sommes reconnaissants d'avoir fait partie de ces moments de performances incroyables en collaboration avec les entraîneurs et les athlètes et anticipons le plaisir de soutenir l'équipe B.-C. à l'Î.-P.-É. lors des Jeux d'hiver du Canada.



## **LA PERFORMANCE MENTALE DANS LE MILIEU UNIVERSITAIRE**

L'ACPS a la chance de pouvoir compter sur une variété d'adhérents allant des membres stagiaires, aux universitaires aux membres professionnels. En plus de souligner le travail accompli par les CPM, il est important de reconnaître les précieuses contributions en provenance du monde universitaire. Vous trouverez ci-dessous trois résumés analytiques préparés par des membres stagiaires et professionnels (en caractères gras). Si vous souhaitez mettre en lumière l'un de vos résumés analytiques dans le bulletin d'information, faites parvenir un courriel à Katrina Waldhauser à [kj.waldhauser@gmail.com](mailto:kj.waldhauser@gmail.com).

Dithurbide, L., Boudreault, V., Durand-Bush, N., MacLeod, L., et Gauthier, V. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on Canadian national team athletes' mental performance and mental health: The perspectives of mental performance consultants and mental health practitioners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.937962>

La pandémie mondiale de COVID-19 a entraîné des perturbations importantes dans la vie des athlètes de haute performance, notamment avec le report des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo, l'annulation de nombreuses compétitions internationales et nationales et les changements radicaux déployés dans l'environnement d'entraînement quotidien des athlètes. L'objectif de cette recherche était d'examiner l'interaction entre la santé mentale et la performance mentale des athlètes de l'équipe nationale canadienne et l'impact de la pandémie de COVID-19 sur ces variables dans la perspective des conseillers en performance mentale et des spécialistes en santé mentale. Douze personnes occupant ces rôles auprès d'athlètes de l'équipe nationale ont participé à des groupes de discussion et à des entrevues lors de la deuxième vague de la pandémie de COVID-19 au Canada. Les résultats de l'analyse thématique dans une perspective réflexive et inductive ont révélé trois thèmes principaux : (a) les facteurs ayant un impact sur la santé mentale des athlètes (p. ex. : les restrictions sociales et environnementales, psychologiques et de santé publique), (b) les conséquences de la COVID-19 pour les athlètes (symptômes de sautes d'humeur et/ou d'anxiété et de stress, comportements inadaptés, temps de vie alloué en dehors du sport, repos et récupération), et (c) l'impact de la pandémie sur les spécialistes (rôles, préparation et ressources, lacunes et mieux-être). Il est intéressant de souligner que les athlètes détenant déjà de bonnes compétences en performance mentale ont été perçus comme étant mieux équipés pour affronter les défis liés à la pandémie, ce qui semblait par le fait même encourager une bonne santé mentale tout au long de la pandémie. Qui plus est, bien que la pandémie ait apporté plusieurs conséquences débilantes sur la santé mentale des athlètes, elle a imposé une pause d'entraînement et de compétition qui leur a permis de se reposer et de profiter de leur vie en dehors du sport. Enfin, les participants ont discuté du besoin d'avoir accès à un plus grand nombre de ressources en santé mentale et de pouvoir collaborer plus aisément avec les spécialistes soutenant la performance et la santé mentale dans le système sportif canadien.



Seguin, C. M., Culver, D. M., Mellalieu, S. D., Christie, S., Goss, J., et Roorda, S. (2022). What's Our Role? Mental Performance Consultants' Perspectives on Supporting Concussed Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(3), 168–179. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1971811>

Bloom et al. (2020) affirment que les conseillers en performance mentale (CPM) peuvent jouer un rôle de soutien important dans la récupération psychosociale et le bien-être des athlètes commotionnés. L'avancée rapide des connaissances et les ressources limitées destinées aux CPM présentent des défis à l'obtention de soutien. Pour relever ces défis, un groupe de CPM a formé une communauté de pratique permettant de définir notre rôle dans ce domaine. Dans cet article, nous avons tenté de convertir nos connaissances relatives aux chocs et au soutien psychosocial rattaché en un récit et une approche accessible qui pourraient aider les CPM à mieux comprendre notre rôle dans le soutien aux athlètes commotionnés et tout au long des phases de retour au jeu.

DeWolfe, C. E., Dithurbide, L. (2022). Beware of the blues: Wellbeing of coaches and support staff throughout the Olympic Games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1243-1257. DOI : 10.1177/17479541221116880

Le fait de participer à de grands événements sportifs tels que les Jeux olympiques est un facteur de stress connu. De plus en plus de preuves ont démontré que la période post-olympique est particulièrement difficile pour les athlètes, entraînant des symptômes liés à la dépression. L'impact des grands événements sportifs sur le bien-être des entraîneurs et du personnel d'encadrement est peu connu. L'objectif de cette étude était d'examiner l'expérience du mieux-être chez les entraîneurs et le personnel de soutien en période post-olympique. Il s'agissait notamment d'expériences survenues avant et pendant les Jeux olympiques et pouvant contribuer aux défis apportés par la période post-olympique. Huit entraîneurs et membres du personnel de soutien ayant participé aux Jeux olympiques ont participé à des entrevues semi-structurées et à des présentations chronologiques pour décrire leur bien-être tout au long des Jeux olympiques. L'utilisation d'une analyse phénoménologique interprétative a fait ressortir des thèmes et des chronologies reflétant l'expérience de bien-être vécue par les participants. Ceux-ci ont décrit l'expérience olympique comme étant semblable à des « montagnes russes » d'émotions, y compris des sentiments d'excitation, d'épuisement et d'abattement. La période post-olympique a été une période particulièrement difficile. Des suggestions pour améliorer le bien-être des personnes assistant aux Jeux olympiques ont été identifiées.

## **MISE À JOUR SUR LES GROUPES D'ÉTUDE CPMC**

Nous aimerions remercier tous les représentants régionaux ayant organisé et animé des groupes d'étude cette année. Ces groupes d'étude ont entraîné une responsabilisation sur la lecture des chapitres, une occasion de tenir des discussions animées sur la pratique appliquée et la possibilité de rencontrer et d'établir un réseau avec des spécialistes régionaux et nationaux. Un groupe d'étude actif se déroule actuellement dans les Provinces de l'Atlantique et un groupe d'étude hiver/printemps sera également organisé par les régions de l'Alberta/des prairies en février et mars 2023. De plus amples détails seront fournis dans la prochaine année.



## **ARTICLE DU LAURÉAT DI PRIX DES JEUNES PROFESSIONNELS**

**Dr. Simon Taylor**

### **Lettre à mon plus jeune moi**

Je suis devenu membre professionnel en 2020 et ces deux dernières années et demie ont représenté une énorme courbe d'apprentissage, qui a été possible en pouvant compter sur un incroyable réseau de soutien, tout cela pendant une pandémie. Bien qu'il y ait eu de nombreux moments forts depuis mon affiliation à l'ACPS à titre de membre stagiaire en 2019, il y a également eu bon nombre de moments où j'étais rempli de doutes face à moi-même et de craintes de ne pas être assez compétent dans mon travail. Avec le recul, je réalise que la majorité de ces doutes et inquiétudes n'étaient pas fondés, mais à l'époque, personne n'aurait pu me convaincre de l'inverse. Ainsi, lorsqu'on m'a demandé d'écrire un article pour le bulletin d'information de l'ACPS, j'ai tout de suite pensé écrire une lettre à mon moi plus jeune, question de lui offrir quelques conseils sur ce que je considère comme important dans le travail d'un CPM en comparaison avec ce qui me semble moins important. J'espère que quelques membres stagiaires et jeunes professionnels liront cet article et y trouveront de la pertinence dans l'exercice de leur pratique.

L'un de mes plus grands « regrets » se trouve au moment où j'ai commencé à titre de membre professionnel; j'ai toujours ressenti le besoin de faire mes preuves et j'essayais donc constamment de démontrer l'étendue des compétences que j'avais acquises lors de mes études. Plutôt que de simplement écouter les clients, je pensais à la façon dont je pouvais les « épater ». Je réalise maintenant que mon attention auprès de nombreux cas était inexacte - je n'écoutais pas pour écouter, j'écoutais pour attendre mon tour de parole. Bien que plusieurs soient revenus pour d'autres séances, je me demande parfois si j'aurais pu leur offrir des conseils plus utiles ou les aider à trouver un sens plus rapidement face à la situation qu'ils vivaient si j'avais passé moins de temps à me soucier de démontrer mes connaissances et si je m'étais plutôt concentré à leur offrir une meilleure qualité d'écoute.

Il existe une multitude d'études soulignant que les spécialistes efficaces ne sont pas toujours ceux qui ont le plus de compétences, mais plutôt ceux qui savent établir un rapport solide avec leurs clients. Alors le conseil que j'aimerais offrir aux nouveaux est simple en théorie, mais extrêmement difficile à intégrer. « Prêtez attention à vos clients et à ce qu'ils disent. Demandez-leur de préciser leurs expériences. » Je sais qu'il est inconfortable de rester assis et de se retenir de leur apporter des solutions immédiates, mais le jeu en vaut la chandelle. Vous obtiendrez ainsi une meilleure compréhension de qui ils sont, d'où ils viennent et de leurs expériences. En retour, ils vous feront davantage confiance et s'ouvriront encore plus. Ils reconnaissent déjà vos compétences puisqu'ils s'adressent à vous, et à personne d'autre. En fin de compte, votre travail ne consiste pas à les impressionner, mais à les comprendre. L'autre message que j'aimerais partager avec mon jeune moi est que vous ferez des erreurs, et ce n'est pas la fin du monde. Je me rappelle les nombreuses fois où je terminais une séance et m'en voulais de ne pas avoir dit ceci ou suggéré cela sur le moment. Je sais qu'on enseigne fréquemment à penser qu'être dur avec soi-même est la voie du succès, mais j'ai réalisé qu'en continuant de me faire violence intérieurement, j'aurais à nouveau l'impression de faire du mauvais travail. Par le fait de devoir traverser une pandémie ces dernières années, nous avons tous appris qu'au bout du compte, il y a un grand nombre d'incertitudes et qu'on ne sait jamais vraiment si notre décision était la meilleure, malgré la confiance que l'on peut ressentir. Désormais, lorsque je commets une erreur, je me rappelle que ce n'est pas grave et que ces erreurs font partie de la nature humaine. Tout ce que nous pouvons faire, c'est le reconnaître et avancer vers une direction réajustée. Le fait de m'offrir de la compassion m'a permis d'évacuer une partie de la pression, tout en éprouvant plus de plaisir dans mon travail,





Pour terminer, j'aimerais souligner que ce n'est pas parce que j'écris sur ces expériences que j'ai réussi à les éliminer. Je doute toujours de moi-même, je me surprends toujours à essayer d'« épater » les clients et je m'en veux encore intérieurement à l'occasion lorsque je fais des erreurs. Ces tendances ne disparaîtront jamais vraiment, mais en les reconnaissant et en parlant d'elles, je sais que parviens à les gérer plus adéquatement.

## NOUVELLES DE L'ACCREDITATION

*Écrit par : Sharleen Hoar, Ph. D., CPMC, responsable du comité de certification de l'ACPS*

Depuis mars 2022, les membres professionnels de l'ACPS sont invités à déposer une demande d'accréditation CPMC. Voici nos statistiques après 6 mois d'ouverture du programme (depuis septembre 2022) :

- 42 membres professionnels affiliés ACPS ont demandé l'accréditation CPMC
- 8 membres professionnels affiliés ACPS ont complété leur demande d'accréditation CPMC
- 22 membres professionnels affiliés ACPS ont été admis au processus d'examen CPMC
- 12 membres professionnels affiliés ACPS ont déposé une demande et sont en attente de décision

Il est également important de noter qu'aucun membre de l'ACPS n'a échoué à l'examen CPMC. De plus, les candidats de l'ACPS obtiennent un score moyen plus élevé que les candidats de l'AASP. Bravo!

Nous rappelons aux membres professionnels affiliés ACPS qu'un délai est requis pour obtenir l'accréditation CPMC. Les membres professionnels peuvent demander l'accréditation CPMC jusqu'en janvier 2024, pour ensuite passer l'examen.

Les membres stagiaires et apprentis de l'ACPS doivent demander leur accréditation CPMC par le biais du processus de demande standard auprès du Conseil d'accréditation. Toutes les heures de supervision doivent être effectuées en collaboration avec un professionnel accrédité CPMC ou non, qui figure au registre des mentors approuvés par le Conseil d'accréditation. Veuillez vous assurer que le(s) superviseur(s) qui travaille(nt) avec vous respecte(nt) cette exigence.

Le comité de certification a travaillé dur pour aider les membres de l'ACPS à obtenir l'accréditation CPMC. Parmi ces efforts, citons :

- La tenue d'un séminaire en ligne expliquant le processus d'accréditation (veuillez consulter la section réservée aux membres pour télécharger cette présentation à lire à la demande)
- La création d'une page désignée sur le site Web présentant l'information et les formulaires
- L'organisation de séances de cercle d'études en fonction de la région pour se préparer à l'examen
- La mise en place d'un processus d'examen accéléré pour l'affiliation professionnelle à l'ACPS
- L'instauration d'un service de représentation de l'ACPS au Conseil d'accréditation et aux divers comités de l'AASP touchés par l'accréditation CPMC (p. ex. : l'agrément du programme, la déontologie et la formation continue)



En octobre dernier, le comité de certification a rencontré l'AASP pour examiner la fonctionnalité du protocole d'entente pour les membres professionnels affiliés ACPS. Les initiatives suivantes seront abordées au cours de l'année prochaine :

- Réduire le délai entre la soumission de la demande CPMC et l'approbation à l'examen (jusqu'à 4 semaines)
- Proposer des séminaires en ligne expliquant les unités de formation continue (UFC).
- Créer une liste de cours offerts au Canada et répondant aux domaines de connaissances propres à l'accréditation CPMC
- Clarifier le processus de déontologie pour les membres professionnels affiliés ACPS quant au CPMC
- Commercialiser l'accréditation CPMC auprès des partenaires
- Ajouter des questions fréquemment posées à la page Web dans la section portant sur l'accréditation

## **COMITÉ D'ÉQUITÉ, DE DIVERSITÉ, D'INCLUSION ET D'ACCESSIBILITÉ DE L'ACPS**

L'une des missions de l'ACPS-CSPA est de « promouvoir la gouvernance et la défense de la psychologie du sport et de la performance grâce à l'encadrement, à l'éducation et à l'innovation ». La responsabilité du comité EDIA est de soutenir cette mission dans une perspective d'équité, de diversité, d'inclusion et d'accessibilité. Nous nous concentrons sur la création d'environnements sûrs au sein de l'ACPS-CSPA pour protéger les voix, les personnes et les points de vue différents, et nous travaillons à reconnaître et à éduquer tous les membres.

Le comité recherche actuellement deux membres stagiaires ainsi qu'un membre universitaire ou professionnel pour siéger au comité. Veuillez faire suivre un courriel à [info@cspa-acps.com](mailto:info@cspa-acps.com) pour obtenir de plus amples renseignements ou si vous désirez devenir membre du comité EDIA.



## **Faits marquants de l'AASP: FORT WORTH, TEXAS**

*Écrit par Sharleen Hoar, Ph. D., CPMC*

L'Association for Applied Sport Psychology a tenu sa première conférence en présentiel depuis 2019 (Portland, OR). Les organisateurs ont depuis humblement reconnu que Fort Worth (TX) était un lieu controversé pour la conférence. Ils ont noté qu'une partie de la communauté ne se sentirait pas en sécurité en voyageant et en séjournant à cet endroit. Malgré cela, il y eut 1100 inscriptions. Le ton de la conférence visait la célébration de ce rassemblement pour apprendre, développer et maîtriser les compétences et élever la qualité des services visant à soutenir la santé mentale et la performance mentale des performeurs. La lauréate du Prix Coleman Griffith, Margaret Ottley, a appris aux participants dans la salle de bal à danser le Soca lors de sa célébration de « Ain't I a Legend ». À mon avis, l'un des points forts a été l'accueil chaleureux et la reconnaissance de l'ACPS-CSPA en collaboration avec le programme d'accréditation CPMC.

Si vous souhaitiez profiter d'occasions d'apprentissage structurées, il y avait un grand choix d'événements de haute qualité. Les sessions se sont déroulées de 8 h 15 à 19 h pendant quatre jours. En tout, il y avait :



- 4 séances principales et la conférence Coleman Griffith
- 15 séances thématiques
- 14 séances de lecture
- 16 réunions d'experts
- 4 symposiums
- 27 ateliers
- 171 séances d'affiches

Il y avait plusieurs périodes libres avant, entre et après les sessions qui permettaient de rencontrer des collègues (et amis) de manière formelle (p. ex. : lors de la célébration du petit-déjeuner CPMC ou pendant la réception d'ouverture) et informelle (p. ex. : lors des pauses café de 30 minutes entre les sessions ou lors du repas du midi).

Le vendredi soir, l'ACPS-CSPA a organisé une Maison du Canada dans l'un des bars de l'hôtel d'accueil. L'événement a connu un énorme succès, avec plus de 30 Canadiens célébrant le fait d'être ensemble. J'aime penser que les docteurs Brawley, Carron et Widmeyer seraient très fiers de la dynamique de groupe que les Canadiens ont su modeler pour le reste du champ de pratique.

L'an prochain, l'AASP se tiendra à Orlando.





## **CONFÉRENCES**

### **Décembre**

Du 7 au 9 décembre 2022

À nous le podium - Le Sommet du Sport et de l'Innovation (SPIN)

Vancouver, C.-B.

<https://www.anouslepodium.org/fr-ca/Initiatives/Sciences-du-sport-et-innovation/Le-Sommet-SPIN-2022>

### **Avril**

Du 26 au 29 avril 2023

Assemblée générale annuelle de la Society of Behavioural Medicine (SBM)

Phoenix AZ, É.-U.

<https://www.sbm.org/meetings/2023>

Soumission de résumés : Les résumés rapides seront acceptés dès la mi-octobre

### **Mai**

Du 31 mai au 3 juin 2023

North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSA)

Toronto, ON

<https://www.naspsa.com/future-conferences/>

Soumission de résumés : À venir

### **Juin**

Du 14 au 17 juin 2023

Assemblée générale annuelle - The International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA)

Uppsala, Suède (accès virtuel disponible)

<https://annualmeeting.isbnpa.org/>

Soumission de résumés : la période de dépôt se déroulera entre septembre et le 7 décembre 2022

### **Du 23 au 25 juin 2023**

Congrès annuel de la Société canadienne de psychologie (SCP)

<https://convention.cpa.ca/?lang=fr>

Soumission de résumés : la période de dépôt se déroulera du 1er octobre au 10 décembre 2022

### **Août**

Du 22 au 26 août 2023

International Congress of Behavioral Medicine (ICBM)

<https://www.isbm.info/isbm-activities/isbm-congresses/>

Soumission de résumés : À venir