



La pandémie COVID-19 : Conseils pour les sportifs, les entraîneurs, les parents et la communauté sportive

1. CONSEILS GENERAUX

- Nous sommes tous dans le même bateau

Tout le monde dans la communauté sportive ressent l'impact de COVID-19. Les événements et les saisons de compétition à tous les niveaux sportifs sont annulés et les installations d'entraînement ferment. Les athlètes, les entraîneurs, les parents et les parties prenantes du sport se bousculent pour élaborer des plans d'urgence. En l'absence d'événements en direct à couvrir, les médias se concentrent sur la pandémie de coronavirus, ce qui pourrait exacerber encore les inquiétudes de tous.



- Au jour le jour : les montagnes russes émotionnelles

Au milieu de la crise sanitaire actuelle, il est normal de se sentir sur des montagnes russes émotionnelles ; l'afflux constant d'informations, les changements dans la routine quotidienne, l'incertitude quant à la santé personnelle et à celle des autres, associés à des rapports en évolution rapide, sont caractéristiques des hauts et des bas que l'on vit dans des montagnes russes. Tout cela est physiquement et émotionnellement épuisant. La première étape de la gestion émotionnelle consiste à reconnaître ce que vous ressentez.

COVID-19 a un impact différent sur chacun.

Et l'impact qu'il a sur vous est tout à fait normal et valable.



Les sentiments les plus courants sont la peur, l'anxiété, la perte, le soulagement, la confusion, la déception, l'épuisement, la frustration et la colère. Dans les villes du monde entier, les obligations de confinement et la distanciation sociale peuvent vous faire vous sentir physiquement seul, mais vous n'êtes pas perdu sur une île déserte au milieu de l'océan. Beaucoup d'autres personnes se sentent comme vous et il est important de rester virtuellement connecté. Reconnaissez ce que vous ressentez, identifiez ces émotions et essayez de les comprendre et de les accepter. Prévoyez que vos émotions changeront probablement aussi avec le temps, à mesure que la pandémie de coronavirus évoluera.

- Maintenir des relations sociales... à distance

Il est également important de noter que le cerveau humain est conçu pour être connecté aux autres. C'est pourquoi il est naturel de vouloir voir et être avec sa famille, ses amis, ses coéquipiers, ses voisins et les autres. Bien que nous soyons actuellement limités dans notre capacité à avoir des interactions en face à face, utilisez des moyens virtuels tels que le texte, FaceTime, Skype, Zoom, les médias sociaux ou d'autres types de technologie pour rester connecté. En outre, pour tout besoin de soins de santé où vous verriez traditionnellement un professionnel en personne, envisagez les téléconsultations.

- Restez informé... juste ce qu'il faut

Cette situation sans précédent évolue rapidement et de nouvelles informations apparaissent d'heure en heure. Il est important de se tenir au courant des mises à jour fiables de COVID-19, telles que celles de l'Organisation mondiale de la santé. Cela vous aide à connaître ce que cela signifie pour vous et vos proches dans votre région géographique. Quoi qu'il arrive, reconnaissez que la seule chose sur laquelle vous avez un contrôle est vous, plus précisément votre attitude, vos efforts et vos actions. Nous sommes tous confrontés à une grande incertitude en ce moment, il est donc encore plus important d'être conscient de ce qui se passe autour de vous et de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler. Comptez sur votre expérience passée, vos forces et votre système de soutien pour réagir avec résilience et sang-froid.

Bien que vous deviez rester vigilant pour réagir en temps voulu, sachez qu'il est normal de faire une pause et de vous déconnecter de la quantité impressionnante d'informations disponibles. En d'autres termes, prenez le temps, au cours de votre journée, d'éteindre votre télévision et de poser votre smartphone afin de vous remettre mentalement et émotionnellement du stress de cette pandémie.



- L'exercice, c'est la santé

L'exercice physique aide à gérer le stress, à lutter contre les maladies et à maintenir une bonne santé mentale. Même si vous ne pouvez pas aller au gymnase pour vous entraîner, il existe d'autres solutions créatives pour vous aider à rester actif physiquement. Si vous décidez d'aller courir ou de faire de l'activité physique à l'extérieur, veillez à respecter les recommandations en matière de distanciation sociale. Si vous décidez de faire de l'exercice à domicile, utilisez ce dont vous disposez. Par exemple, si vous n'avez pas d'équipement d'exercice, vous pouvez utiliser les escaliers, les chaises et les bouteilles d'eau pour remplacer les poids. Cherchez en ligne des sources fiables offrant différentes options d'entraînement qui correspondent à vos intérêts et à vos besoins.

Si vous souffrez d'un problème de santé, assurez-vous de respecter les conseils que votre médecin vous a fourni.



- Surveillez votre équilibre mental et émotionnel

Les événements stressants qui provoquent l'incertitude, la peur et l'anxiété peuvent contribuer à une variété d'émotions et conduire à une pente glissante de "pourquoi moi" et de "et si". Les personnes ayant des antécédents de problèmes de santé mentale, celles qui sont plus susceptibles de contracter la COVID-19 et celles qui pourraient être touchées de manière significative par cette pandémie sur le plan économique (par exemple, les travailleurs indépendants ou à faible salaire, les sans-abris ou les chômeurs), peuvent présenter des symptômes de détresse mentale plus importants pendant cette période. En outre, l'accroissement de la stigmatisation et de la xénophobie peut avoir un impact sur le bien-être émotionnel des groupes de minorités raciales et ethniques, en particulier au sein des communautés asiatiques.



Aujourd'hui, plus que jamais, il est important de prêter attention à votre équilibre mental, de faire preuve de compassion envers les autres (à une distance sûre) et de travailler à créer un semblant de normalité dans votre vie quotidienne.

2. CONSEILS SPECIFIQUES POUR LES SPORTIFS

Parlez-en : Identifiez les personnes en qui vous avez confiance et qui, selon vous, peuvent être des sources de soutien et de conseils pendant cette période. Restez en contact avec votre entraîneur et vos coéquipiers par le biais de sms, de vidéos et de médias sociaux. Prenez contact avec un professionnel de la préparation mentale pour obtenir un soutien supplémentaire dans le cadre de votre préparation et de vos préoccupations actuelles.

Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez continuer à pratiquer votre sport : Tout en gardant à l'esprit les dernières recommandations en matière de distanciation sociale et les recommandations générales, vous pourrez peut-être poursuivre votre entraînement jusqu'à un certain point. Vous pouvez utiliser le temps que vous venez de trouver pour vous reposer et récupérer, vous adonner à d'autres activités, gérer vos engagements scolaires ou professionnels, et/ou continuer à vous entraîner ou à maintenir votre niveau de forme physique. Il est important de réfléchir à ce qui est le mieux pour vous maintenant et au fil du temps, à mesure que notre situation évolue. Vous pouvez également en discuter avec votre préparateur mental, en revoyant peut-être ensemble vos objectifs ou vos attentes.

N'oubliez pas votre "pourquoi" : Même si aucune compétition ne se profile à l'horizon, réfléchir, se souvenir et s'engager à nouveau sur votre "pourquoi" ou raison de vous entraîner et de participer à des compétitions dans votre sport, peut vous aider à rester positif et motivé tout en vous adaptant aux restrictions actuelles.



Concentrez-vous sur votre forme physique et mentale : Si vous décidez de continuer à investir dans votre entraînement, il peut être plus facile de continuer à améliorer votre flexibilité, votre force et votre mentalité pendant cette période. Demandez à votre entraîneur ce que vous pouvez faire physiquement ou explorez

les possibilités d'entraînement virtuel grâce à divers programmes et applications tels que Garmin, MapMyRun, ou Strava. Vous pouvez améliorer des compétences mentales telles que la confiance, la concentration, la fixation d'objectifs, la relaxation ou la visualisation en trouvant un préparateur mental.

Établissez une routine quotidienne : Nous avons un contrôle décent sur les décisions que nous prenons concernant la façon dont nous commençons et terminons nos journées ainsi que sur les éléments auxquels nous accordons la priorité quotidiennement ou hebdomadairement. En consolidant nos routines du matin et du soir, en dormant suffisamment et en intégrant délibérément d'autres actes d'autogestion de la santé (par exemple, tenir un journal, s'adonner à des passe-temps personnels et manger des aliments nutritifs) dans notre vie, nous rétablissons partiellement des sentiments de contrôle et de confort tout en favorisant notre santé et notre bien-être.



3. Conclusion

En cette période d'incertitude, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, même si vous avez l'impression que vous ne pouvez pas faire grand-chose. Utilisez vos réseaux et ces conseils pour prendre les choses un jour à la fois. Au fur et à mesure que nous avançons, rappelez-vous que la gentillesse est toujours gratuite et que nous nous en sortirons en nous soutenant les uns les autres.

"Fais preuve de gentillesse envers tous ceux que tu rencontres,
leur combat est peut-être plus dur que le tien." – Platon

Cet article est une traduction de l'article "[The COVID-19 Pandemic: Tips for Athletes, Coaches, Parents, and the Sport Community](#)" de Association for Applied Sport Psychology publié le 19 mars 2020

Megan Byrd, PhD, CMPC - Leeja Carter, PhD - Kristen Dieffenbach, PhD - Natalie Durand-Bush, PhD - Kensa Gunter, PsyD, CMPC - Brandonn Harris, PhD, CMPC - Caitlyn Hauff, PhD - Abby Keenan, MS, CMPC - Michele Kerulis, EdD, LCPC, CMPC -