



## Promouvoir le bien-être par l'entremise des programmes d'Olympiques spéciaux Canada

Chercheuses principales : Yani Hamdani, Ph. D., Université de Toronto et Amy McPherson, Ph. D., Hôpital de réadaptation pour enfants Holland Bloorview

### RÉSUMÉ DU PROJET

**Le bien-être est essentiel pour les athlètes d'Olympiques spéciaux**, les entraîneur·euse·s et les membres du personnel et fait partie intégrante d'une approche holistique favorisant une vie active et satisfaisante. Bien que l'activité physique soit un élément fondamental d'Olympiques spéciaux, le bien-être mental et le bien-être émotionnel sont tout aussi importants.

Olympiques spéciaux Canada a collaboré avec l'Hôpital de réadaptation pour enfants Holland Bloorview pour comprendre comment les athlètes définissent le bien-être. L'équipe a constaté que le bien-être est ancré dans les forces, plutôt que dans les limites, et qu'il varie d'une personne à l'autre. Si les familles s'inscrivent généralement à Olympiques spéciaux pour faire de l'activité physique, au fil du temps, les athlètes développent un sentiment de bien-être social et émotionnel. Toutefois, celui-ci ne correspond pas toujours aux priorités des personnes aidantes ou des entraîneur·euse·s. L'équipe de recherche a collaboré avec des athlètes leaders et OSC afin d'élaborer **cinq principes de bien-être** à intégrer aux programmes :

1. **Soutenir le développement émotionnel** en aidant les athlètes à reconnaître et à réguler leurs émotions pendant le jeu et dans la vie quotidienne.
2. **Favoriser la résilience** en encourageant les athlètes à relever des défis qui renforceront leur confiance en leurs capacités et envers les membres de leur collectivité.
3. **Mettre de l'avant les forces individuelles** des athlètes en soutenant leur croissance personnelle par l'activité physique.
4. **Favoriser l'inclusion et le sentiment d'appartenance** en créant des espaces sûrs au sein desquels les athlètes se sentent soutenu·e·s.
5. **Soutenir le développement personnel** par le jeu, l'apprentissage et l'établissement d'objectifs, en aidant les athlètes à gagner en autonomie et en compétences.

**Conclusion :** La définition du bien-être varie d'une personne à l'autre, mais l'adoption d'une approche holistique permet aux athlètes de s'épanouir sur les plans physique, mental et social. Le projet a mis en évidence l'importance d'intégrer des principes de bien-être aux programmes d'Olympiques spéciaux afin d'aider les athlètes à développer leur résilience, leur confiance et leur sentiment d'appartenance.

### PRINCIPAUX MESSAGES

#### Tirer parti des initiatives existantes :

Comme de nombreux programmes soutiennent déjà le bien-être, il serait possible de recadrer les activités actuelles, plutôt que d'en concevoir de nouvelles, pour y intégrer les principes clés du bien-être.

#### Faire participer les athlètes à l'élaboration des programmes :

Les athlètes pourraient collaborer à l'élaboration d'initiatives de bien-être en définissant ce que le bien-être signifie personnellement pour eux et elles.

#### Reconnaître et stimuler la

**croissance :** La mise en place d'un système pour célébrer les progrès personnels permettrait de renforcer la motivation et la confiance des athlètes.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Veillez communiquer avec Yani Hamdani, Ph. D., à l'adresse [y.hamdani@utoronto.ca](mailto:y.hamdani@utoronto.ca).