



Améliorer les connaissances sur la santé mentale des athlètes et des entraîneur·euse·s d'Olympiques spéciaux à l'aide de l'outil « Understanding My Strong Mind »

Chercheuses principales : Ami Tint, Ph. D., CAMH et Bri Redquest, CAMH et Université de Calgary

RÉSUMÉ DU PROJET

Les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) sont plus susceptibles d'éprouver des troubles de santé mentale que les personnes n'ayant pas une DI. Il est donc important qu'elles soient en mesure de reconnaître les principaux signes de problèmes de santé mentale pour obtenir des soins appropriés. Toutefois, déceler des symptômes psychologiques chez des personnes ayant une DI s'avère souvent plus complexe en raison d'autres conditions physiques et de difficultés sur les plans de la communication et des aptitudes à la vie quotidienne.

L'équipe de recherche a collaboré avec des athlètes d'Olympiques spéciaux ainsi que leurs personnes aidantes et entraîneur·euse·s pour créer un outil d'amélioration des connaissances sur la santé mentale intitulé « Understanding My Strong Mind ». Cet outil aide à mieux déceler les problèmes de santé mentale chez les personnes ayant une DI.

Pour élaborer l'outil, l'équipe de recherche s'est appuyée sur le contenu d'une autre ressource créée au Royaume-Uni, intitulée « Know Your Normal ». Après avoir conçu une première, puis une deuxième version de l'outil, l'équipe a organisé des groupes de réflexion avec des athlètes d'Olympiques spéciaux et des personnes aidantes afin de recueillir des commentaires sur la longueur de l'outil et sur ce qui le rendrait plus facile à comprendre. L'outil traite de différents sujets, comme la communication, les relations, la santé, les soins personnels, les émotions et les qualités personnelles.

L'équipe de recherche a appris que différent·e·s participant·e·s préfèrent différentes méthodes d'apprentissage. Elle a donc créé des instructions écrites et une vidéo pour expliquer comment utiliser l'outil. Les instructions indiquent l'objectif de l'outil et comment il peut aider les athlètes à parler de leur santé mentale d'une manière qui leur convient. La vidéo a été réalisée en collaboration avec Spectrum Productions. Elle présente des voix d'athlètes et des animations attrayantes et faciles à comprendre.

Conclusion

Cet outil offre une ressource à utiliser avec les athlètes d'Olympiques spéciaux pour les aider à reconnaître leurs propres troubles de santé mentale et à communiquer leurs émotions à leurs entraîneur·euse·s, personnes aidantes et ami·e·s d'une manière qui leur convient.

PRINCIPAUX MESSAGES

Importance des connaissances sur la santé mentale : Nous devons fournir le soutien et les ressources nécessaires pour apprendre aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale à reconnaître et à comprendre leurs propres troubles de santé mentale.

Ressources personnalisées : Nous devons fournir des outils qui répondent aux besoins individuels des personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale.

POUR EN SAVOIR PLUS

Une vidéo décrivant l'objectif de l'outil et la manière de l'utiliser se trouve ici :

https://youtu.be/8BuVup_nMpo?si=sCWkSXz7E-sVVe7B

Vous trouverez en pièce jointe les versions courte et longue des ressources « Understanding My Strong Mind ».