SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

MANUEL DE L'ÉQUIPE NATIONALE

VERSION 1.0 – 26 AOÛT 2026

La santé mentale et le bien-être sont des éléments importants de la santé et de la performance des athlètes. Les athlètes de l'équipe nationale ont accès à des ressources conçues pour favoriser à la fois le bien-être mental de façon proactive et l'accès à des soins professionnels en santé mentale.

Si vous ne savez pas par où commencer, votre directeur de programme ou votre coordonnateur de la haute performance peut vous aider à trouver les services de soutien appropriés.

1 CENTRE CANADIENS DE LA SANTÉ MENTALE ET DU SPORT (CCSMS)

Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) offre des services de santé mentale adaptés au contexte sportif, dispensés par des professionnels qui comprennent les expériences et les pressions propres au sport de haut niveau.

Les services sont offerts partout au Canada, notamment par télésanté, ce qui permet aux athlètes de maintenir la continuité de leurs soins lorsqu'ils voyagent, s'entraînent à distance ou vivent à l'extérieur de leur environnement d'entraînement habituel.

Les athlètes admissibles peuvent avoir accès à des services de soutien en santé mentale subventionnés par l'intermédiaire de Plan de match, qui peut les mettre en contact avec des professionnels du CCSMS.

Centre canadien de la santé mentale et du sport :
https://www.ccmhs-ccsms.ca/fr/

Plan de match :
https://mygameplan.ca/fr/

2 HEADVERSITY

GymCan offre aux membres de l'équipe nationale un accès à Headversity, une plateforme numérique axée sur le bien-être mental et le développement de la résilience.

Headversity propose des outils et des apprentissages personnalisés portant notamment sur la résilience, la pleine conscience, l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress et le bien-être mental général. Il s'agit d'une ressource proactive favorisant le bien-être et le développement des compétences, qui ne remplace pas les soins professionnels en santé mentale.

Les membres de l'équipe nationale ont accès à Headversity sans frais supplémentaires par l'intermédiaire de GymCan.

2.1 COMMENCER AVEC HEADVERSITY

Vous souhaitez découvrir le fonctionnement de Headversity? Cette séance d'orientation enregistrée présente la plateforme et donne un aperçu des outils et des ressources mis à la disposition des athlètes de l'équipe nationale.

Visionner la séance d'orientation sur Headversity :
https://am.lol/v/fSbhOKS

2.2 COMMENT ACCÉDER À HEADVERSITY

1. Téléchargez Headversity à partir de l'App Store ou de Google Play, ou rendez-vous à l'adresse https://apps.headversity.com/.
2. Sélectionnez « I Have an Invite Code ».
3. Entrez le code d'invitation **GYMCAN**.
4. Terminez votre inscription.

La plateforme est accessible en français et en anglais.

3 ÉCHÉANCIERS DU DOCUMENT

Version	Date	Changement(s)
Finale 1.0	26 août 2026	Document initial