



AUTOMNE 2023

ASSOCIATION CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

# BULLETIN SEMESTRIEL DE L'ACPS - AUTOMNE 2023

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Cher(ère)s membres de l'ACPS,

Soyez les bienvenu(e)s à l'infolettre de l'ACPS, édition automne 2023. Il s'agit de ma dernière lettre en tant que présidente de l'ACPS-CSPA. J'ai été honorée de vous représenter lors des trois dernières années et je ne cesserai jamais d'être impressionnée par la rapidité avec laquelle notre champ de pratique se développe. Bien des choses ont été accomplies et il reste encore beaucoup à faire.

L'ACPS-CSPA a pour mission d'être l'organisation mère pour la consultation en matière de santé mentale et d'habiletés mentales au Canada. Nous comptons plus de 220 membres professionnel(le)s affilié(e)s dont près de 67 % ont demandé la certification CPMC. D'ici 2025, la totalité de nos membres professionnel(le)s affilié(e)s ACPS auront obtenu leur titre professionnel. Nous nous réjouissons de cette statistique!

J'aimerais remercier notre conseil d'administration et les membres de notre communauté (plus de 50!) qui se portent volontaires pour siéger sur les comités et qui s'efforcent de répondre à vos besoins en tant que consultant(e)s en performance mentale et/ou praticien(ne)s de la santé mentale dans le sport. Comme il a été indiqué lors de notre AGA (1er novembre 2023), notre travail portera cette année sur un bon nombre de projets. Notamment sur la clarification de nos politiques (voir la mise à jour de la gouvernance sur le site Web); la mise à jour de nos processus liés aux normes professionnelles afin de répondre aux besoins du marché; la planification et la prestation d'activités de formation continue liées à l'EDIA, au sport de haut niveau et à la supervision; la communication continue des représentant(e)s régionaux avec leurs membres; le compte rendu des activités de l'organisation (en anglais et en français) par l'équipe de communication sur le site Web, le blogue, les réseaux sociaux et l'organisation de webinaires et de groupe d'études pour la préparation à l'examen dans le cadre du processus de certification CPMC. Cette imposante charge de travail ne saurait être possible sans votre générosité et votre passion. Plus nous sommes à travailler et plus la tâche est aisée. Nous sommes constamment à la recherche de bénévoles pour nous aider dans la réalisation de nos projets. Nous vous encourageons donc à envisager les façons dont vous pouvez aider l'ACPS-CSPA : vous pouvez par exemple communiquer avec l'un(e) des membres du conseil d'administration pour vous impliquer au sein d'un comité qui vous intéresse. Je peux personnellement témoigner de la valeur que mes contributions au sein de l'ACPS-CSPA ont apportée à ma pratique professionnelle depuis les dix dernières années. Je me réjouis de poursuivre ma pratique à titre de présidente sortante et de responsable du comité de certification jusqu'en 2025.

Bien humblement,

Dr. Sharleen Hoar (she, elle), PhD, CMPC

## TABLE DES MATIÈRES

**MOT DE LA PRÉSIDENTE  
SORTANTE**

**MOT DE LA NOUVELLE  
PRÉSIDENTE**

**MISE À JOUR SUR LA  
CERTIFICATION CPMC**

**LA PERFORMANCE  
MENTALE EN MILIEU  
ACADÉMIQUE**

**PRIX POUR JEUNE  
PROFESSIONNEL(LE) EN  
DÉBUT DE CARRIÈRE  
Récipiendaire: Sarah  
Brisson-Legault**

**ARTICLE SUR LA  
PERFORMANCE MENTALE**

**FORMATION CONTINUE ET  
UÉC**

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

**MISE À JOUR SUR LA  
SENSIBILISATION ET LES  
RELATIONS PUBLIQUES**

**MISE À JOUR SUR LA  
COUVERTURE  
D'ASSURANCE**

**CÉLÉBRATION DU CMPC**

**MERCI BEAUCOUP**



## Mot de la prochaine présidente

Cher(ère)s membres de l'ACPS,

Je suis ravie d'occuper le poste de présidente de l'ACPS et d'avoir le privilège de servir ses membres pour les deux prochaines années. Je tiens à remercier Sharleen de tout cœur pour les efforts incessants qu'elle a déployés à la tête de l'ACPS dans les dernières années en tant que présidente, coprésidente et représentante régionale de la Colombie-Britannique. Sharleen a joué un rôle essentiel dans l'évolution du processus de certification jusqu'à maintenant et a su démontrer sa passion incessante pour l'organisation et la profession. Force est d'admettre que le départ de Sharleen laisse de grandes chaussures à remplir avec tout le travail qu'elle a accompli lors de ses dernières années de mandat.

J'aimerais également souhaiter la bienvenue à Ashley Duguay, qui prend le poste de coprésidente de l'ACPS. Au cours des dernières années, Ashley (que nous connaissons à titre de représentante régionale) a contribué au développement de la communauté en performance mentale de l'Atlantique et a su l'enrichir à titre de membre du comité EDIA de l'ACPS. L'expérience d'Ashley dans le milieu universitaire jumelée à ses compétences de dirigeante représentera certainement un atout pour collaborer avec les établissements universitaires en processus d'instaurer des programmes conformes aux exigences de certifications.

Il a été très stimulant de faire partie de cette organisation ces dernières années et de soutenir la croissance de la profession en performance mentale. Ce sera à la fois un privilège et un honneur d'occuper le poste de présidente et de collaborer avec le conseil d'administration et l'ensemble des bénévoles dans cette aventure qui mène à la création d'une grande communauté pour nos membres.

Clare Fewster, CMPC, CCC



Ashley Duguay, PhD, CMPC



## Mise à jour du comité de certification

Membres du comité:

- Sharleen Hoar (sdhoar@gmail.com; Lead)
- Véronique Boudrault
- Sommer Christie
- Diane Culver
- Ashley Duguay
- Natalie Durand-Bush
- Sebastian Harenberg

## **Dates importantes**

**31 décembre 2023** – Les membres professionnel(le)s affilié(e)s doivent soumettre leur demande pour la certification CPMC.

**1er janvier 2024** – Les membres CPMC doivent payer leur cotisation pour la certification CMPC au conseil de certification.

Préparation de demande CPMC

- Atelier sur la préparation de demande pour membres professionnel(le)s affilié(e)s le 1er décembre à 15 h HNE
- Des ateliers de préparation de demande seront offerts au printemps et à l'automne 2024

Préparation à l'examen de CPMC

- Dates à venir – Suivez nos réseaux sociaux pour connaître la date de tenue d'un groupe d'études CPMC au printemps 2024

Supervision

- Nous encourageons les membres professionnel(le)s affilié(e)s agissant également comme superviseur(e)s à demander l'ajout de leur nom sur la liste des mentor(e)s approuvé(e)s (auprès du conseil de certification). Veuillez consulter l'infolettre du printemps 2023 pour obtenir de plus amples renseignements sur la procédure à suivre.



## Processus d'évaluation CMPC

\*Indique des changements au processus en 2024.

**01**

### Modalités d'application\*

- Formulaire de demande standard CPMC et registre des heures d'expérience de mentorat
  - Plan de cours
  - Relevés de notes universitaires
- Formulaire de vérification du mentorat

**02**

### Acquitter les frais\* et joindre la documentation requise

Les frais pour demande d'affiliation CPM de l'ACPS s'élèvent à 300 USD. Le paiement peut être effectué sur [appliedsportpsych.org/payment](http://appliedsportpsych.org/payment).

**03**

### Décision du conseil d'accréditation après examen de la demande

Délai approx. de 10 semaines

1. Réviser et soumettre à nouveau – revenir à l'étape 2
2. Demande approuvée – se reporter à l'étape 4

**04**

### S'inscrire et se préparer à l'examen du CPMC (dans les 6 mois)

Suivre les instructions fournies par le conseil d'accréditation. L'AASP et l'ACPS proposent plusieurs documents préparatoires à l'examen du CPMC.

**05**

### Passer l'examen du CPMC

Jour d'examen! Votre résultat d'examen (réussite/échec) apparaîtra lorsque vous aurez terminé.

- En cas d'échec, attendre 90 jours – revenir à l'étape 4
- Réussite – se reporter à l'étape 6

**06**

### Vous êtes maintenant CPMC certifié(e)! Frais annuels et obtention d'UFC

Les frais annuels d'accréditation s'élèvent à 25 USD ([appliedsportpsych.org/payment](http://appliedsportpsych.org/payment)). Vous devez accumuler 75 UFC sur une période de 5 ans. Le renouvellement doit être effectué en novembre de l'année requise.

**2024**

Tous(tes) les membres de l'ACPS

4



## **LA PERFORMANCE MENTALE EN MILIEU ACADÉMIQUE**

**L'ACPS a la chance de compter sur une variété de membres, allant des membres stagiaires aux membres universitaires et professionnels. En plus de souligner le travail accompli par les CPM, il est important de reconnaître les précieuses contributions des membres en milieu universitaire. Vous trouverez ci-dessous trois résumés scientifiques préparés par des membres stagiaires et professionnels. Si vous désirez partager un résumé scientifique dans la prochaine infolettre, faites parvenir un courriel à Clare Fewster à [clarew@telusplanet.net](mailto:clarew@telusplanet.net)**

*Mattie, P., Guest, K., Bailey, S., Collins, J. et Gucciardi, D.F. (2020). Development of a mental skills training intervention for the Canadian Special Operations Forces Command: An intervention mapping approach. Psychology of Sport and Exercise, 50: 101720. [doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101720](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101720)*

La formation en thérapie multisystémique (TMS) est bien documentée dans la littérature du sport et de l'exercice. D'ailleurs, les collectivités militaires s'intéressent de plus en plus aux interventions de TMS. Bien que les vastes recherches en interventions de TMS dans les contextes sportifs fournissent un cadre précieux à partir duquel développer des programmes pour d'autres contextes de haute performance, l'armée, et en particulier les forces d'opérations spéciales (FOS), représente une collectivité unique pour laquelle il existe peu de données probantes sur la conception et la mise en œuvre de programmes de performance mentale efficaces. Dans ce manuscrit, nous décrivons le protocole d'utilisation de l'intervention mapping (IM : Bartholomew Eldridge et al., 2016) lors de l'élaboration et de la mise en œuvre d'un programme de TMS adapté aux Commandement des Forces d'opérations spéciales du Canada. Les six étapes du protocole de l'IM ont été systématiquement appliquées pour développer le programme : 1) l'évaluation des besoins, y compris une révision de la littérature et la consultation de groupes de discussion; 2) l'identification des résultats et des objectifs du programme; 3) la conception du programme, y compris la sélection de méthodes fondées sur des données probantes et des stratégies pratiques; 4) la production du programme, y compris les essais pilotes; 5) la planification de l'adoption, de la mise en œuvre et de la durabilité et 6) l'évaluation du programme. Bien qu'elle requière un certain investissement de temps, l'IM est un cadre précieux pour le développement de TMS personnalisées pour le personnel militaire. Cette approche offre une démarche logique et méthodique pour intégrer la théorie pertinente dans le développement du programme. Ce processus assure également une consultation continue avec l'utilisateur(-trice) final(e), ce qui facilite une mise en œuvre efficace et une acceptation par l'utilisateur(-trice). Enfin, puisque l'IM implique une approche très transparente lors de l'élaboration des programmes, elle permet de reproduire efficacement le développement des interventions.

*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) estiment que les consultant(e)s en performance mentale (CPM) ont la capacité de jouer un rôle d'appui important en réadaptation psychosociale et vis-à-vis du bien-être des athlètes commotionné(e)s. L'évolution rapide des connaissances et la limitation des ressources conçues pour les CPM freinent toutefois l'accès à ce 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 portant sur les commotions cérébrales et le rétablissement psychosocial en un récit et une approche accessibles qui pourraient aider les CPM à mieux comprendre notre rôle dans le soutien aux athlètes commotionné(e)s tout au long des phases de retour au jeu.





## **LA PERFORMANCE MENTALE EN MILIEU UNIVERSITAIRE**

Young, B. W., Wilson, S.G., Hoar, S., Bain, L., Siekańska, M. et Baker, J. (2023). On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment towards practice. *Frontiers in Psychology: Movement Science and Sport Psychology*, 14:1089110. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1089110

Cet article passe en revue les développements théoriques spécifiques à la recherche appliquée portant sur la « psychologie de la pratique » en contextes d'acquisition de compétences, laquelle n'est pas suffisamment prise en compte à notre avis dans la psychologie sportive appliquée. En nous appuyant sur l'Enquête sur l'autorégulation de la pratique sportive (SRSP), nous démontrons comment l'apprentissage autorégulé sous-tend conceptuellement cette enquête et nous passons en revue les données récentes soutenant sa validation empirique pour évaluer les processus psychologiques des athlètes en contexte de sport. Cet article étudie à la fois la recherche appliquée sur la pratique sportive autorégulée et l'analyse de nouvelles données en vue de : (a) démontrer la façon dont les résultats au SRSP se jumellent pour valider l'avantage d'une pratique experte et (b) illustrer le large éventail de temps auto-organisé ou dirigé par des athlètes éligibles aux processus du SRSP. À ce point-ci, la SRSP a été établie comme étant un outil fiable et efficace au niveau empirique et théorique. Afin de faire évoluer la partie théorique et d'évaluation du récit vers la pratique appliquée, nous présentons des données probantes qui permettent de justifier sa pertinence comme outil de dialogue favorisant des discussions significatives entre les athlètes et les consultant(e)s en psychologie du sport. Nous passons en revue les premières études de cas portant sur la façon dont la SRSP pourrait être utilisée en consultation dans la pratique professionnelle et proposons des considérations initiales pour son utilisation pratique. Enfin, nous invitons les praticien(ne)s à examiner son utilité en contextes appliqués.

## **PRIX POUR JEUNE PROFESSIONNEL(LE) EN DÉBUT DE CARRIÈRE** **Récipiendaire: Sarah Brisson-Legault**

Pour donner suite à la reconnaissance professionnelle que j'ai reçue en juin dernier, j'ai eu envie de mettre en mots quelques émotions et de vous partager certains concepts et perspectives qui m'inspirent et m'élèvent quotidiennement dans ma pratique. Ma maîtrise m'a toutefois confirmé que plus j'apprends, plus je réalise que je ne sais rien. Alors, voyez les prochaines lignes comme le fruit de mes réflexions à ce jour, totalement imparfaites et authentiques.

Parmi les éléments qui motivent quotidiennement mon travail, il y a l'idée de briser des mythes. Il existe certaines notions très populaires en sport de haut niveau qui perdurent malgré leur manque de nuances validé par plusieurs preuves empiriques. Je fais notamment allusion au proverbe « On n'a rien sans rien » ou encore à la perception que les émotions ont un effet débilisant sur la performance. La croyance de devoir en faire toujours plus pour être au sommet et celle que la vulnérabilité n'est bonne que pour les faibles sont également de très bons exemples. Ces notions erronées ont teinté mon parcours personnel et me poussent à vouloir faire une différence auprès des athlètes et des personnes dont je croise le chemin aujourd'hui.





Mon cheminement a bien été marqué par du talent fort probablement, mais également par une peur bleue de l'échec, par un manque significatif de plaisir et de repos et par une compréhension très peu optimale des émotions. En prenant du recul, il est assez particulier de réaliser que j'estime l'échec (ou presque), ce passage obligé que je considère comme mon apprentissage le plus précieux. Je chéris chacune de mes émotions, car elles sont porteuses d'informations et j'associe dorénavant le repos et le plaisir à deux éléments essentiels de la performance.

Pour tout dire, j'adopte d'ailleurs une approche centrée sur les émotions auprès de la plupart des athlètes avec qui je collabore afin de les accompagner dans l'identification et l'acceptation de leurs différents états émotionnels. J'observe régulièrement un mécanisme de fuite relié à différentes formes d'agitation. La phrase que j'entends pratiquement chaque jour est « J'ai essayé de ne pas y penser ». Contrairement à ce que les gens croient, essayer de ne pas penser à quelque chose conduit exactement au résultat opposé : l'émotion prend encore plus d'ampleur dans notre cerveau. Comprendre que le stress, la joie, la tristesse et la peur (pour n'en nommer que quelques-unes) sont inévitables et font partie de l'expérience humaine est l'étape la plus significative à franchir selon moi. Les émotions ne se contrôlent pas. En revanche, l'action qui suit l'émotion se contrôle. Subséquemment, j'ai fait un apprentissage marquant dans les dernières années et il s'agit de l'importance des mots avec lesquels on entretient notre cerveau. En effet, le langage qu'on utilise a le pouvoir de façonner nos expériences.



Permettez-moi la démonstration suivante : lorsqu'on ressent de la nervosité, celle-ci peut s'exprimer de différentes façons, notamment par une accélération du rythme cardiaque, une amplification des pensées ou encore l'apparition d'une tension corporelle. Ce qui est intéressant est que l'excitation s'exprime de façon similaire. En revanche, se servir des mots « Je suis excité(e) » permet une réévaluation cognitive! Ce changement perceptif est un outil fondamental pour le bien-être et la performance, car la façon dont nous pensons au stress a un impact énorme sur notre façon d'y réagir. Si les concepts d'émotion et de langage vous intéressent, je vous recommande les différents ouvrages de Brené Brown : une professeure-chercheuse de l'Université de Houston qui a exercé une influence marquante sur mon parcours. Elle étudie le courage, la vulnérabilité, la honte et l'empathie depuis plusieurs années.

D'autre part, comme mentionné plus haut, ma peur d'échouer ou d'être critiquée m'a longtemps empêchée d'oser et d'honorer ma vraie nature. Je préférerais ne pas essayer plutôt que de ne pas réussir. Moins j'étais vulnérable, mieux je me portais... c'est du moins ce que je croyais. Les mythes faisaient partie intégrante de ma vie. J'associais la force mentale au fait d'être stoïque et insensible. Je vivais selon la croyance décourageante du « Ce n'est jamais assez » et j'alliais le repos à l'inefficacité. Finalement, j'étais complètement à côté de la plaque. Le repos, tant physique que mental, est le facteur clé de la performance. En contrepartie, la force mentale se définit par l'acceptation de ce que signifie le fait d'être un(e) humain(e). Nous ressentons tou(te)s des émotions, des pensées intrusives, des moments d'anxiété et des défis. Il s'agit de savoir s'adapter, de démontrer de la flexibilité et d'avoir des stratégies personnelles d'adaptation pour naviguer dans les différentes situations. Être humain(e) au meilleur de notre capacité, c'est savoir observer, accepter et se mobiliser lors des situations difficiles qui se présentent à nous.



AUTOMNE 2023

ASSOCIATION CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

## **PRIX POUR JEUNE PROFESSIONNEL(LE) EN DÉBUT DE CARRIÈRE**

**Récipiendaire: Sarah Brisson-Legault**

En somme, mon parcours est loin d'être parfait, il a même été très difficile. Il comporte son lot d'embûches et de revers. J'ai néanmoins compris que chaque humain(e) et chaque athlète expérimente l'incertitude et l'adversité. N'en demeure pas moins que chacun(e) d'entre nous est unique et a la capacité de se développer et de réaliser ses propres possibilités. Chaque jour, je suis émerveillée par la force d'un(e) athlète à s'exposer dans sa propre vie. Affronter le quotidien avec toute sa vulnérabilité est terrifiant, mais c'est la plus grande marque de courage qui soit. Encore aujourd'hui, nous associons généralement le courage à des actions héroïques. Pour moi, le courage c'est plutôt aborder la vie et le sport en étant à l'écoute de sa force intérieure.

Ayons le courage d'oser prendre cette journée de repos dont on rêve depuis trois semaines, de s'aimer, même quand on risque de décevoir les autres, d'aller en compétition pour apprendre, même lorsque le résultat ne tend pas en notre faveur, et de se laisser voir dans notre entièreté. Notre performance et notre bien-être s'en trouveront transformés.

Merci Beaucoup  
Sarah Brisson-Legault

## **IDÉES DE L'ALBERTA** **Intégrer le jeu et le plaisir dans la consultation en performance mentale**

### **Pourquoi intégrer le jeu dans la consultation en performance mentale?**

Autant pour les jeunes que pour les adultes, le jeu apporte une multitude d'avantages pour notre corps et notre cerveau. Le jeu peut stimuler l'esprit et la créativité (Proyer, 2019), améliorer les relations et les aptitudes sociales et accroître les fonctions cérébrales (Proyer, 2012). Le jeu peut enjoliver vos journées, apaiser le stress, stimuler l'apprentissage et vous aider à vous connecter aux autres et au monde qui vous entoure. Le jeu peut également rendre le travail plus agréable et améliorer la productivité (Robinson, 2023).

### **Travailler sur la connexion avant le contenu (Alayne Hing - CPMC)**

Souvent, j'aime commencer par travailler la connexion entre les athlètes avant de couvrir le contenu. Cela dépend de la taille de votre groupe : vous pouvez avoir un petit groupe de 12 athlètes qui échangent entre eux ou vous pouvez avoir 200 athlètes qui échangent dans leur équipe respective. (Bonus si votre activité est en lien avec le contenu!)

- Partagez « une bonne nouvelle » qui est récemment survenue dans votre vie (un nouveau bébé dans la famille, le chien le plus mignon que vous ayez vu en vous promenant ce matin, un record personnel, etc.)
- Quels mots vous viennent à l'esprit lorsque vous entendez l'expression « culture de l'équipe »?
- Quel est votre endroit préféré dans le monde? Pourquoi?
- Quelle est la plus grande force de votre équipe?
- Nommez un fait étrange que les autres ignorent peut-être à votre sujet.
- Quel est le meilleur conseil que vous ayez entendu?
- Quel est votre « superpouvoir » (ce en quoi vous avez vraiment du talent)?
- Un hot-dog est-il un sandwich? Échangez.
- Si vous pouviez être un animal, quel serait-il?





## PERFORMANCE MENTALE

### Compétition accrocheuse (Clare Fewster—CPMC)

Cette compétition peut servir d'activité visant à consolider l'esprit d'équipe en apprenant à se connaître et/ou peut servir d'activité visant à aborder différents concepts en performance mentale. Des adaptations de cette activité peuvent être incorporées dans une même séance ou à des moments différents; elles peuvent ouvrir la porte à des discussions portant sur la concentration, les distractions, le stress ou l'anxiété, la communication et l'établissement d'objectifs.

Matériel – 1) un grand espace ouvert et sécuritaire 2) un certain nombre de balles de tennis ou d'autres objets à lancer sans danger (peluches, balles Aki). La quantité d'objets dépendra du nombre de personnes ou d'équipes participant à l'activité.

Divisez le groupe en 2 ou 3 équipes de 8 à 15 athlètes et demandez-leur de former un cercle. Donnez une balle ou un objet à l'un(e) des athlètes et demandez-lui de le lancer vers un(e) coéquipier(-ière) dans le cercle, en disant son nom. Chaque athlète lance l'objet vers un(e) coéquipier(-ière) du cercle qui n'en a pas encore reçu, jusqu'à ce que tou(te)s aient attrapé et lancé un objet. L'athlète qui a commencé le jeu doit être la dernière personne à recevoir un objet. Demandez-leur ensuite de se rappeler le schéma réalisé et de le répéter plusieurs fois. Ce devrait être facile. Proposez les variations ci-dessous :

Objectif : empêcher les objets de tomber au sol.

- Compétition – À quelle vitesse chaque équipe peut lancer et attraper l'objet du début à la fin sans le faire tomber? (minuterie ou chronomètre requis)
- Demandez-leur de se fixer un objectif de vitesse et une approche pour réussir. (établissement d'objectifs, concentration, communication, calme, préparation)
- Augmentez la difficulté/la distraction – Ajoutez des objets supplémentaires tout en suivant la même séquence. Combien d'objets peuvent-êtr ajoutés? (établissement d'objectifs) OU Augmentez la distraction en marchant au centre du cercle alors que les objets sont lancés ou en leur demandant de crier le nom de leur aliment préféré en même temps.
- Réunissez les deux ou trois équipes (le groupe entier) et recommencez le processus, ajoutez d'autres objets, etc.
- Interrompez l'activité à l'occasion pour faire le point – Qui ressent du stress à l'idée de laisser tomber son objet (peur de commettre des erreurs)? Comment les équipes se blâment-elles ou se soutiennent mutuellement? Quel type de communication est utile ou ne l'est pas? Quels types de distractions surviennent? Comment se concentrer malgré les distractions?

### Ce qui se trouve dans notre cuisine (Erin Brennan—CPM)

J'aime réaliser cette activité en début de saison avec une nouvelle équipe pour apprendre à mieux se connaître et discuter de l'importance des personnalités individuelles, de la composition de l'équipe, de la culture, de la définition des rôles et du travail d'équipe.

Commencez par poser les questions suivantes :

1. Que savons-nous des cuisines?
2. Que trouve-t-on dans une cuisine?



## PERFORMANCE MENTALE

Prenez 2 à 3 minutes pour réfléchir à l'utilité des cuisines, à ce que l'on peut y trouver, etc. Je demande ensuite à chacun(e) de penser à un objet/appareil ou à quelque chose que l'on peut trouver dans la cuisine. Je leur laisse quelques minutes de réflexion. Je donne ensuite l'exemple suivant : « Dans la cuisine de notre équipe, je serais le mélangeur. J'excelle à m'occuper de plusieurs choses, à les assembler et à créer un résultat. Parfois, je peux rester muette jusqu'à ce qu'on ait besoin de moi et vous pouvez alors m'entendre lorsque je commence. » Je demande ensuite à chaque personne de l'équipe de dire ce qu'elle serait et pourquoi. Je pose souvent des questions après le partage. Par exemple, une personne veut être l'îlot/le comptoir de la cuisine, « solide, fiable, qui tient les choses et qui est toujours au milieu de la cuisine ». Après sa réponse, je peux lui demander : « Que peuvent faire les autres membres de la cuisine lorsque le comptoir a besoin de support? » Je passe ensuite le fonctionnement de la cuisine en revue, les raisons pour lesquelles chaque membre doit effectuer son travail, le mode d'intervention pour assurer un fonctionnement efficace lorsque d'autres ont besoin d'aide, etc. Cet exercice peut être plus ou moins long selon la participation et la richesse de la conversation. Ce que je préfère, c'est lorsque le groupe adhère au projet et l'associe à son environnement d'entraînement quotidien, aux espaces de compétition et aux meilleures pratiques.

### Le Jenga des émotions (Perri Ford-CPM)

Ce jeu est l'occasion pour les équipes et les groupes d'explorer leurs liens, d'accroître leur conscience émotionnelle, de normaliser leurs émotions lors d'expériences sportives et de s'affronter dans un environnement jovial. Il peut devenir un important sujet de conversation pour les présentations sur la régulation des émotions et la mise en évidence de scénarios spécifiques au sport qui mettent l'accent sur l'autorégulation.

Matériel – 1 à 3 jeux de blocs Jenga (selon le nombre d'athlètes) avec une émotion inscrite sur chaque bloc (p. ex. la peur, la joie, etc.). La tour peut être placée sur une table ou sur le sol alors que le groupe tourne autour d'elle.

Lors de la présentation de l'activité, expliquez brièvement la façon dont les émotions peuvent influencer les performances sportives. Veillez à créer un environnement basé sur la confiance et la sécurité psychologique avant de lancer cette activité. Divisez le groupe de sorte à obtenir deux équipes autour de chaque tour Jenga. À chaque tour, les équipes doivent choisir une personne pour tirer un bloc Jenga hors de la tour (voir les [règles de jeu Jenga](#)). Lorsqu'elle a tiré le bloc, elle doit lire l'émotion et décrire une situation sportive au cours de laquelle elle a ressenti cette émotion avant de la placer au sommet de la tour. Les équipes enverront une personne à la fois pour enlever un bloc jusqu'à ce que la tour s'écroule.

Si un compte rendu est souhaité, les questions suivantes peuvent permettre de lancer la discussion :

- Quelles sont les émotions et les expériences qui vous ont semblé être les plus marquantes?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vos coéquipier(-ière)s citaient des exemples de leurs expériences émotionnelles dans le sport?
- Avez-vous remarqué un thème ou une tendance au sein de l'équipe? Quels thèmes ont été abordés?

**Bizz Buzz pour les équipes de haut niveau – Karen MacNeill CMPC**

Ce jeu est une bonne occasion pour prendre conscience des facteurs personnels et de performance qui contribuent au bon fonctionnement de l'équipe.

OBJECTIF – Exercice de sensibilisation aux réactions de performance sur demande, aux réactions envers une équipe et aux réactions personnelles lors de performances sous-optimales des coéquipier(-ière)s.

Organisation – Demandez au groupe de se diviser en équipes d'environ 7 à 9 athlètes (les nombres impairs sont préférables). Lorsque les équipes sont formées, demandez-leur de former un cercle.

OBJECTIF : Jusqu'à combien pouvez-vous compter?

Tour 1 – Les équipes tentent de découvrir jusqu'à combien elles peuvent compter en disant un chiffre à tour de rôle : 1, 2, 3... (laissez-les aller et analysez l'activité...). Cela souligne la façon dont les performances peuvent être minimisées en l'absence d'une vision, d'un but ou d'un objectif clair.

Tour 2 – Les équipes ne doivent pas utiliser le chiffre 4, ni le chiffre 7 ni tout autre nombre contenant un 4 ou un 7 (7, 14, 27 et ainsi de suite). Celui-ci doit être remplacé par le mot BIZZ ou BUZZ (p. ex. 1, 2, 3, Fizz, 5, 6, Buzz, 8, 9...). Si BIZZ est utilisé, la consigne reste la même. Si BUZZ est utilisé, il faut changer la direction en sens antihoraire. S'il y a plus d'une équipe, une compétition peut être créée entre elles. Allouez un tour de pratique aux équipes pour assurer une bonne compréhension.

Tour 3 – Demandez à chaque équipe de se fixer un objectif commun pour déterminer jusqu'où elle peut compter. Cela mettra en lumière les différents points de référence de chaque athlète (certains visent bas... d'autres très haut). Demandez ensuite à chaque équipe d'établir des stratégies (processus) pour atteindre leur objectif numérique (en général, les équipes proposent de ne pas utiliser le BUZZ, de demander à une personne de lever les doigts lorsqu'elles atteignent 40 pour garder le cap, etc.)

Questions pour le compte rendu

- Comment avez-vous vécu cet exercice? Qu'avez-vous appris sur vous-même? Qu'avez-vous remarqué à propos du processus d'équipe? Observations générales...
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez commis une erreur? (se sentir responsable – peut créer de la crainte et nous empêcher de poser les bonnes questions – ou d'accueillir la rétroaction)
- Qu'en est-il lorsqu'une autre personne commet une erreur? (on peut utiliser l'humour pour souligner les râlements/réactions – validez qu'il est correct de viser un objectif, mais soulignez combien cela peut orienter le comportement... ce qui n'est pas forcément idéal pour le fonctionnement de l'équipe)
- Quels sont les facteurs de fonctionnement efficace pour les individus/équipes (communication, chef(-fe), rôles, normes de comportement, etc.)?
- Et en quoi cela peut-il être lié à l'instauration d'une culture d'équipe de haut niveau?

Robinson et al. (Juin, 2023) The Benefits of Play for Adults. Help Guide.

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/benefits-of-play-for-adults.htm>

Proyer, R. T., Tandler, N., et Brauer K. (2019). Chapter 2 — Playfulness and Creativity: A Selective Review. Dans S. R. Luria, J. Baer et J. C. Kaufman (Eds.), *Creativity and Humor* (pp. 43–60). Academic Press.

Proyer, R. T. (2012). Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality, positive psychological functioning, goal aspirations, and multi-methodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 54(2), 103–127.





AUTOMNE 2023

ASSOCIATION CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

## **FORMATION CONTINUE ET UÉC**

Si vous avez manqué un webinaire en direct, les webinaraires passés sont affichés sur le site Web de l'ACPS dans la section réservée aux membres.

Pour maintenir sa certification, il faut remplir les exigences minimales de 75 UÉC sur 5 ans dans divers domaines de connaissances et les soumettre pour révision. Assurez-vous de garder une trace des dates de vos webinaraires, de vos certificats et autres opportunités de développement professionnel. Cliquez sur ce lien de [recertification](#) pour plus d'informations.

Pour permettre le maintien de la certification, les comités EDIA, de formation continue, de supervision ainsi que les comités régionaux de l'ACPS travaillent d'arrache-pied pour offrir à leurs membres diverses occasions d'obtention d'UÉC dans divers domaines.

Depuis les 6 derniers mois, l'ACPS-CSPA a offert de nombreux webinaraires pour accumuler des UÉC et les comités organiseront gratuitement jusqu'à 10 événements dans l'année à venir pour permettre aux membres de l'ACPS d'obtenir des UÉC. Ceci sera revu à chaque année en fonction du budget.

Si vous êtes membre de l'ACPS et désirez offrir un webinaire qui touche l'un des domaines de connaissances ou la supervision, n'hésitez pas à faire parvenir un courriel à la responsable du comité de formation continue, Clare Fewster, à l'adresse [clarew@telusplanet.net](mailto:clarew@telusplanet.net) pour obtenir de plus amples informations.

Les domaines de connaissances comprennent :

C1. Éthique et normes professionnelles  
C2. Psychologie du sport  
C3. Sciences sportives  
C4. Psychopathologie

C5. Relations d'aide  
C6. Méthodes de recherche et statistiques  
C7. Fondements psychologiques du comportement  
C8. Diversité et culture

La mini-conférence régionale de la Colombie-Britannique sur la sécurité dans le sport sera offerte à tou(te)s les membres sur le portail des membres dès le 16 novembre 2023. Une unité et demie de formation continue (1,5 UÉC) est dédiée au domaine de connaissance de l'Éthique et normes professionnelles.

### **Webinaire sur la supervision de l'ACPS**

#### **Le mentorat au Canada : Démarrage, premières rencontres et défis communs pour les mentors**

26 novembre, 2023

14h00 h à 17h00 HNE

L'ACPS s'est engagée à améliorer le soutien au mentorat au Canada. L'ACPS est heureuse d'organiser un atelier de trois heures - gratuit pour les membres de l'ACPS - qui offrira aux nouveaux membres professionnels et ceux déjà établis, ainsi qu'aux mentors l'occasion d'approfondir leur compréhension du processus de mentorat.

Au cours de l'atelier, trois mentors détenant leur titre CMPC fourniront des informations sur la façon de démarrer en tant que mentor, de construire son approche de mentorat, de développer une relation mentor-mentoré productive et efficace, et de faire face aux défis qui peuvent se présenter. Joignez-vous à M. Josh Zettel, Dr. Laura Farres, et Dr. Sommer Christie le dimanche 26 novembre 2023 de 14h à 17h HNE. Pour vous inscrire à cet événement, veuillez [cliquer sur ce lien](#). Les non-membres de l'ACPC sont invités à participer au prix de 99\$ CAD. Veuillez utiliser [ce lien pour payer](#) les frais du webinaire avant de vous inscrire ci-dessus. Ce webinaire a été accepté pour 3 CEU's pour la supervision.

12



## MOT DU COMITÉ EDIA

Le comité EDIA souhaite remercier de tout cœur les personnes qui ont récemment participé à la Série de conférences EDIA présentées par l'ACPS. Un merci tout particulier à nos conférencier(-ière)s pour les événements suivants :

L'accessibilité dans le sport (1,75 UÉC) : Josh Dueck, Dr Jeffrey Martin et Mike Whitehead!  
Les femmes dans le sport (1 UÉC) : Shireen Ahmed, Sabrina Razack et Christa Eniojukan!

Si vous avez manqué ces présentations ou souhaitez les revoir ultérieurement, vous pouvez accéder à l'ensemble des présentations de la Série de conférences EDIA sur le site Web de l'ACPS dans la section réservée aux membres (voir le lien Webinaires).

Nous vous encourageons également à consulter nos initiatives Amplify et Spotlight qui sont régulièrement partagées sur les plateformes médiatiques de l'ACPS :

Amplify est une initiative de l'ACPS-EDIA qui permet de revisiter/renouer avec le travail important des meneur(-euse)s de l'EDIA qui ont très généreusement partagé leur temps et leurs idées avec la communauté de l'ACPS (p. ex. par le biais de groupes de discussion sur des livres, de conférencier(-ière)s invité(e)s, de discussions entre expert(e)s, etc.) Plus récemment, nous avons renoué avec les meneur(-euse)s de l'EDIA, Dr Fenton Litwiller (Visibilité et inclusion des transgenres dans le sport; <https://www.cspa-acps.com/single-post/cspa-edia-amplify-2>) et Dr Dan Henhawk (Participation sportive des autochtones; <https://www.cspa-acps.com/single-post/cspa-edia-amplify-3>, qui ont tou(te)s deux présenté un cours magistral à titre de conférencier(-ère) invité(e) dans le cadre de notre Série de conférences EDIA 2021 présentées par l'ACPS. Nous avons également renoué avec Shireen Ahmed, une autre meneuse de l'EDIA, qui a pris la parole lors de notre webinaire intitulé Les femmes dans le sport (<https://www.cspa-acps.com/single-post/cspa-edia-amplify-4>).

« Spotlight » est une publication mensuelle proposée par le comité EDIA de l'ACPS qui permet de mettre en lumière diver(se)s membres ou personnes de notre communauté qui s'engagent vers l'inclusion, la diversité et l'équité. Nous avons récemment mis en lumière Lali Toor, co-fondateur de Apna Hockey : un réseau qui inspire et soutient la prochaine génération d'athlètes et de professionnel(le)s hockeyeurs(-euses) sud-asiatiques (<https://www.cspa-acps.com/single-post/spotlight-series-lali-toor-mba>), et Christa Eniojukan, présidente d'Active Scholars et entraîneure-chef de l'équipe féminine de basketball de l'Université de York (<https://www.cspa-acps.com/single-post/spotlight-series-christa-eniojukan>).

### Appel à la communauté

Si vous connaissez un(e) membre de l'ACPS qui s'est engagé(e) vers l'équité, la diversité, l'inclusion et l'accessibilité dans le cadre de son travail personnel ou professionnel, envisagez de proposer sa candidature pour une mise en lumière sur Spotlight! Faites-nous parvenir vos commentaires en communiquant avec Shelbi Snodgrass, responsable du comité, à : [snodshel@telusplanet.net](mailto:snodshel@telusplanet.net).



## MISE À JOUR SUR LA SENSIBILISATION ET LES RELATIONS PUBLIQUES

C'est avec plaisir que nous vous faisons part de cette mise à jour du comité des relations publiques et de la sensibilisation : une équipe de personnes dévouées qui s'efforcent de faire avancer la mission de l'ACPS (Association Canadienne de Psychologie du Sport). Voici un aperçu de nos activités les plus récentes et de nos projets actuels.

Membres du comité – Nous nous réjouissons de pouvoir compter sur une équipe passionnée et engagée :

- Connor Primeau (responsable)
- Sieger Roorda (co-responsable)
- Ashley Duguay
- Nicole Kuzmich
- Jay Peacock

Notre objectif – Notre objectif principal est d'accroître la sensibilisation du public et la valorisation des consultant(e)s en performance mentale certifié(e)s (CPMC) au Canada. Nous nous assurons donc que l'ACPS, sa communauté, son organisation et son travail sont reconnus et appréciés pour leur leadership dans le domaine de la psychologie du sport et de la performance. À cette fin, nous déployons des efforts de sensibilisation publique et cultivons des relations réciproquement bénéfiques en collaboration avec des partenaires externes.

Partenariats cibles – Nous travaillons avec diligence vers la création de partenariats dans quatre domaines clés :

- Partenaires dans le domaine du sport et de la performance : Notre objectif est de faire progresser la place qu'occupent les membres de l'ACPS sur le marché canadien.
- Partenaires du milieu universitaire : Nous nous engageons à améliorer le parcours pédagogique des CPMC.
- Partenaires de valorisation de la profession : Nos efforts visent à promouvoir le caractère professionnel de la consultation en performance mentale.
- Articles et outils professionnels : Nous tâchons d'offrir à nos membres des escomptes et des avantages sur des articles tels que des journaux, des vêtements et autres.

Tâches actuelles – Notre équipe s'implique concrètement dans la réalisation de plusieurs projets d'envergure :

- Diapositives CPMC pour séances d'information avec d'éventuels partenaires – Nous sommes à élaborer une série de diapositives bilingues qui pourra être présentée à nos partenaires éventuel(le)s pour encourager l'embauche de nos membres.
- Modèle d'appel d'offres – Nous sommes à créer un modèle « d'appel d'offres » qui sera partagé avec les organisations intéressées.
- Liste de partenaires potentiel(le)s et de personnes-ressources – Notre liste de partenaires potentiel(le)s est constamment mise à jour et nous tenons régulièrement des conversations portant sur les quatre domaines clés mentionnés plus haut..

Nous visons l'avancement du champ de pratique de la consultation en performance mentale et la reconnaissance de nos membres et de leurs réussites. Si vous avez des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec l'un(e) des membres du comité. En alliant nos efforts, nous pouvons grandement influencer l'avenir de la psychologie du sport et de la performance au Canada.



AUTOMNE 2023

ASSOCIATION CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

## MISE À JOUR SUR LA COUVERTURE D'ASSURANCE

Le groupe Mitchell & Abbott soutient l'ACPS en fournissant une assurance responsabilité civile à ses membres. Notez que notre couverture d'assurance a été prolongée au prorata cette année pour coïncider avec le renouvellement des adhésions à l'ACPS. La période de renouvellement s'étendra du 1er novembre 2023 au 31 janvier 2025 et la prime a été calculée au prorata. Ce changement a été mis en œuvre pour assurer une plus grande efficacité des processus d'adhésion et d'assurance.

De plus, le Groupe Mitchell & Abbott offre aux membres de l'ACPS une possibilité de couverture d'assurance en responsabilité civile des entreprises. Il s'agit d'une couverture en cas de poursuite intentée contre la ou le membre pour cause de blessures corporelles ou de dommages matériels. Cette couverture est recommandée lorsque le ou la membre offre des consultations en présentiel.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Ashley Strike à [ashleystrikempc@gmail.com](mailto:ashleystrikempc@gmail.com).

## CÉLÉBRATION DU CMPC

Félicitations aux membres professionnels suivants qui ont obtenu le statut CMPC

**Nick Alderton**  
**Danielle Alexander**  
**Matt Barnes**  
**Fanny Barthell Girard**  
**Anthony Battaglia**  
**Amy Bell**  
**Karl Bicomumpaka**  
**Jason Boivin**  
**Véronique Boudreault**  
**Sarah Brisson-Legault**  
**Jeff Caron**  
**Roxane Carrière**  
**Sommer Christie**  
**Susan Cockle**  
**Sabrina Cormier**  
**Tara Costello**  
**Poppy DesClouds**  
**Christopher DeWolfe**  
**Brendan Dinsdale**  
**Lori Dithurbide**  
**Scott Donald**  
**Natalie Doucette**  
**Ashley Duguay**  
**Natalie Durand-Bush**  
**Laura Farres**  
**Leah Ferguson**  
**Clare Fewster**

**Chole Gagnon**  
**Christie Gialloredo**  
**Zarina Giannone**  
**Judy Goss**  
**Onika Green**  
**Geoff Hackett**  
**Sebastian Harenberg**  
**Alayne Hing**  
**Sharleen Hoar**  
**Renee Hock**  
**Alex Hodgins**  
**Lisa Hoffart**  
**Naomi James**  
**Danelle Kabush**  
**Marek Komar**  
**Michael Kostka**  
**Kolin Kritmaa**  
**Elise Lacoste**  
**Jonathan Lasnier**  
**Cait Leavitt**  
**Joseph Leszner**  
**Karen MacNeill**  
**Lucas Madill**  
**Andrei Mandzuk**  
**Julia McAllister**  
**Lauren McBride**

**Beth McCharles**  
**Kyle McDonald**  
**Bryan McLaughlin**  
**Fiona Meikle**  
**Carl Nienhuis**  
**Duncan O'Mahony**  
**Kyle Pacquette**  
**Marie-Helene Pacquette**  
**Arthur Perlini**  
**Ian Perry**  
**Lan-Anh Phan**  
**Connor Primeau**  
**Emily Riley**  
**Lisa Rogerson**  
**Siobhan Rourke**  
**Claudia Spaieja**  
**Whitney Sedgwick**  
**Cassandra Sequin**  
**Jackson Slauenwhite**  
**Amelie Soulard**  
**Shelbi Snodgrass**  
**Taylor Staden**  
**Zoran Stojkovic**  
**Frank van den Berg**  
**Lisa Veloce**  
**Austin Wilson**

Nous avons un peu plus de 140 membres professionnels qui ont soumis leur demande pour passer l'examen en vue d'obtenir leur certification CMPC. Nous vous souhaitons bonne chance!

15



**NOUS VOUS REMERCIONS DU FOND DU CŒUR!**

Merci à tous(tes) les bénévoles qui veillent au bon fonctionnement de l'ACPS. Cela inclut le conseil d'administration de l'ACPS et tous les comités d'étude qui investissent officiellement un nombre incalculable d'heures pour soutenir les activités offertes par l'ACPS. Le temps, l'énergie et le dévouement que vous consacrez à l'ACPS sont très appréciés.