



U SPORTS  
2021-22

# RETOUR AU JEU 2021

Se préparer au contrecoup  
de la COVID-19

Dr Carla Edwards, MD, FRCPC  
Psychiatre du sport  
Comité de Médecine du Sport et Recherche Scientifique U SPORTS  
AGA U SPORTS, 9 juin 2021



# Dénonciation

CONFLICT OF INTEREST

Je n'ai aucun conflit d'intérêt à déclarer

# Trajectoire Actuelle



## Ce qu'il s'est passé entre temps

Résultats des recherches : effet de l'interruption de la saison sur la santé mentale

Impact réel de la COVID-19 / Manque du sport dans nos communautés sportives

## Où on a commencé

Remise en question abrupte de toutes nos certitudes  
Arrêt du sport  
Dissolution des communautés  
Remise en question de notre passion

## Où nous allons

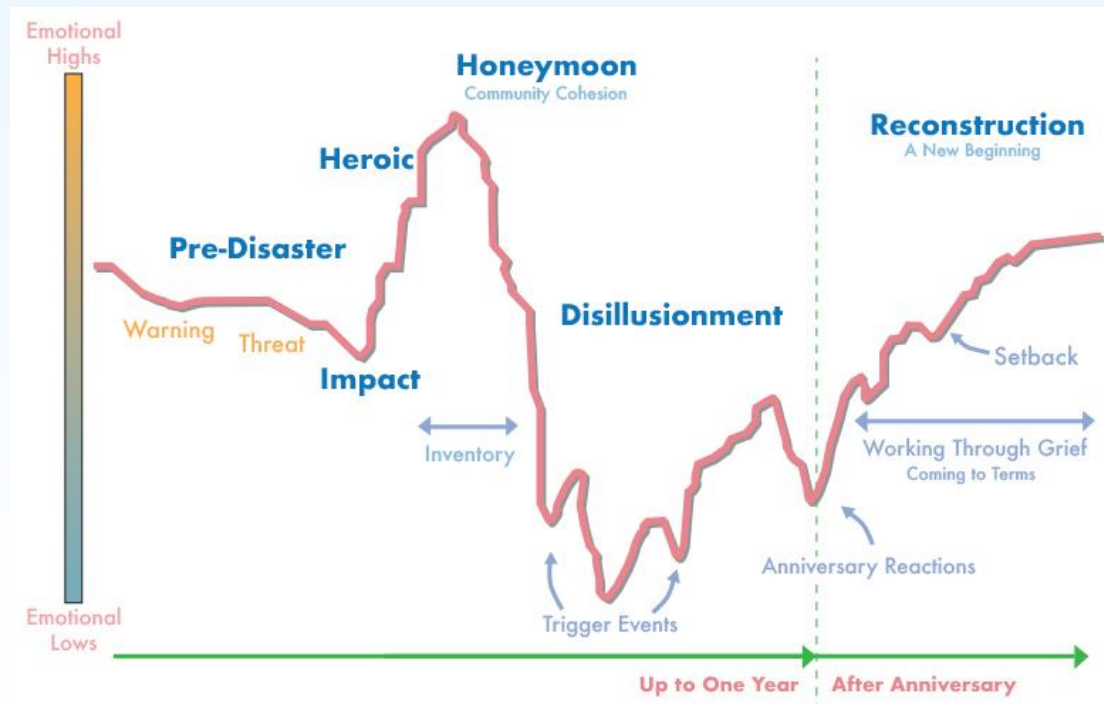
**PRÉPARATION :**  
Retour au sport  
Réparation de nos communautés  
Reconstruction de notre passion




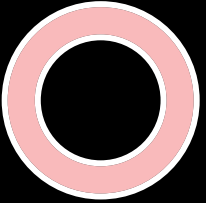

**Retour sur l'année (du point de vue de la santé mentale)**

# L'Impact de l'ère COVID-19 sur la Psychologie

- L'évolution de l'expérience psychologique des individus au cours de l'ère COVID-19 suit un parcours similaire à celui de la réponse à un désastre
- “Contrecoup”- Effet secondaire d'un événement bouleversant ou traumatisant



Adapté de Zunin & Myers tels que cités dans DeWolfe, D. J., 2000. Manuel de formation pour les travailleurs en santé mentale et services sociaux lors de catastrophes majeures (2<sup>e</sup> ed., HHS Publication No. ADM 90-538) <https://www.samhsa.gov/dtac/recovering-disasters/phases-disaster>



# Phase de reconstruction – (Encore) plus agréable !

- La phase de reconstruction est caractérisée par un sentiment général de rétablissement
- Les individus et communautés commencent à assumer la responsabilité de la reconstruction de leur vie et s'adaptent à une nouvelle « normalité », alors que le deuil de leur perte se poursuit
- Cette phase débute souvent aux alentours de l'anniversaire du traumatisme et peut se poursuivre au-delà de cette période
- Suite à un événement traumatisant, la phase de reconstruction peut durer plusieurs années



# Phase de Reconstruction – À quoi sommes-nous confrontés ?



Tentons de comprendre ce que les individus auront vécu :

Données canadiennes (non publiées) : Bradley *et al.*(2021)

- Données collectées auprès d'athlètes universitaires de 5 écoles (2 SUA, 2 SUO et 2 CW)
- Mesures prises en compte :
  - Dépression (PHQ-9)
  - Anxiété (GAD-7)
  - Insomnie (ISI)
  - Changements autodéclarés depuis la COVID-19, portée de la formation depuis la COVID-19
- Résultats préliminaires :
  - Dépression modérée
  - Légère anxiété
  - Symptômes de troubles du sommeil en-dessous des seuils critiques
  - Tendance : Atlantique > Central > Ouest\*
  - Limites : chiffres, absence de mesures de référence pour comparaison, nombreuses variables non contrôlées





# Phase de Reconstruction – À quoi sommes-nous confrontés ?

Données américaines : (Iannone *et al.* 2021)

Données collectées auprès de 148 étudiants universitaires de NCAA représentant 20 sports et répartis de façon équitable entre les années

- Âge moyen de 19.61
- 65% femmes
- 73% caucasiens
- 17 états représentés (+ 2 canadiens)
- 53% étaient en quarantaine avant le début de la saison
- 70% de l'échantillon ont perdu au moins les ¾ de leur saison en raison de la COVID-19

SMHAT1 : Outil d'évaluation de la santé mentale dans le sport du CIO  
Développé par le groupe de travail en santé mentale du CIO

Supplemental material BMJ Publishing Group Limited (BMJ) disclaims all liability and responsibility arising from any reliance placed on this supplemental material which has been supplied by the author(s) Br J Sports Med

## SMHAT-1

The International Olympic Committee Sport Mental Health Assessment Tool 1  
DEVELOPED BY THE IOC MENTAL HEALTH WORKING GROUP

Athlete's name: \_\_\_\_\_ Athlete's ID number: \_\_\_\_\_

**What is the SMHAT-1?**  
The International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) is a standardized assessment tool aiming to identify at an early stage the athletes (defined as professional, Olympic, Paralympic and collegiate level; 16 and older) potentially at risk for or already experiencing mental health symptoms and disorders, in order to facilitate timely referral of those in need to adequate support and/or treatment.

**Who should use the SMHAT-1?**  
The SMHAT-1 can be used by sports medicine physicians and other licensed/regulated health professionals, but the clinical assessment and related management within the SMHAT-1 (see step 2b) should be conducted by sports medicine physicians and/or licensed/regulated mental health professionals. If you are not a sports medicine physician or other licensed/regulated health professional, please use the IOC Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHART-1). Physical therapists or athletic trainers working with a sports medicine physician can use the SMHAT-1 but any guidance or intervention should remain the responsibility of their sports medicine physician.

**Why use the SMHAT-1?**  
Mental health symptoms and disorders are prevalent among active and former elite athletes. Mental health disorders are typically defined as conditions causing clinically significant distress or impairment that meet certain diagnostic criteria, such as in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM-5) or the International Classification of Diseases 10th revision (ICD-10), whereas mental health symptoms are self-reported, may be significant but do not occur in a pattern meeting specific diagnostic criteria and do not necessarily cause significant distress or functional impairment.

**When to use the SMHAT-1?**  
The SMHAT-1 should be ideally embedded within the pre-competition period (i.e., a few weeks after the start of sport training), as well as within the mid- and end-season period. The SMHAT-1 should also ideally be used when any significant event for athletes occurs such as injury, illness, surgery, unexplained performance concern, after a major competition, end of competitive cycle, suspected harassment/abuse, adverse life event and transitioning out of sport.

**To use this paper version of the SMHAT-1, please print single-sided. The SMHAT-1 in its current form can be freely copied for distribution to individuals, teams, groups and organizations. Any revision requires the specific approval by the IOC MHWG while any translation should be approved by the IOC MHWG. The SMHAT-1 should not be re-branded or used for commercial gain. Further information about the development of the SMHAT-1 and related screening tools (including psychometric properties) is presented in the corresponding publication of the British Journal of Sports Medicine.**

**Flowchart:**

```
graph TD
    A[Step 1: Triage Tool - Athlete's form 1  
Assessment with SPQD] --> B[Score APSQ > 17]
    A --> C[Score APSQ < 17]
    B --> D[no further action needed]
    C --> E[Step 2: Screening Tool - Athlete's form 2  
Assessment with 6 screening instruments]
    E --> F[6 screening instruments  
under threshold]
    E --> G[1 or more screening instruments  
at or above threshold]
    F --> H[Step 2a: Brief intervention and monitoring  
- Single or combination of brief interventions  
- Monitoring with SPQD (Athlete's form 1)]
    G --> I[Step 2b: Clinical assessment  
- Assessment (e.g., severity, complexity, diagnosis)  
- Additional information (Athlete's form 2)  
- Definition and application of treatment and support plan  
- Referral to a mental health professional]
    I --> J[Score < 17  
PROMOTE ACTION]
```



# Phase de Reconstruction – À quoi sommes-nous confrontés ?



Données américaines :

- Indicateurs :
  - Sous-parties du SMHAT :
    - Dépression (PHQ-9)
    - Anxiété (GAD-7)
    - Bien-être global (APSQ)
  - :
  - Échelle de bien-être mental de Warwick-Édimbourg
  - Échelle brève de résilience
  - Par les auteurs : changements autodéclarés depuis la COVID-19, portée de la formation depuis la COVID-19, inquiétudes/état d'esprit du retour au jeu





# ~~Phase~~ de Reconstruction À quoi sommes-nous confrontés ?

Données américaines :

---

Résultats :

- APSQ élevé,  $F > H$ ;  $Jr/Sr > Fr/So$
- Dépression : légère,  $F > H$ ;  $Jr/Sr > Fr/So$
- Anxiété : légère,  $F > M$ , pas de diff sign entre années
- Résilience : moyenne basse,  $H < F$ , pas de diff sign entre années
- Bien-être : en-dessous de la moyenne,  $F < H$ ,  $Jr/Sr < Fr/So$

Pr= freshman (première année)  
So= sophomore (deuxième année)  
Jr= junior (troisième année)  
Sr= senior (quatrième année)



# Phase de Reconstruction – À quoi sommes-nous confrontés ?

Autres indicateurs :

Au cours des deux semaines précédentes :

- 21% d'augmentation de la consommation de substances
- 72% de troubles du sommeil
- 61% de mauvaises habitudes alimentaires ou préoccupations sur la perception de son corps

>66% ont également déclaré :

- Baisse de motivation
- Hausse du sentiment de tristesse ou déprime
- Hausse du sentiment de solitude
- Hausse de l'anxiété

Impact anticipé sur la saison 2021 :

- 84% - impact significativement négatif sur la saison
- 64% ont indiqué clairement vouloir reprendre le jeu en 2021



# Étude Interne - Les Sous-Groupes



La COVID-19 a affecté chacun différemment

Athlètes :

- Certains ont été diplômés sans terminer leur carrière
- Certains ont décalé leur diplôme pour jouer leur dernière saison
- Les nouveaux sont toujours nouveaux
- Certains programmes ont disparu
- Certains athlètes se sont dispersés

Entraîneurs :

- Diminution de salaire
- Licenciement du personnel
- Soutien variable des institutions

Équipe de soutien intégrée :

- Licenciement
- Départ pour de nouveaux emplois
- Diminution de salaire

Administrateurs du département des sports :

- Incertitude financière ++
- Degré de communication variable avec les décisionnaires de l'université
- Degré de soutien variable des décisionnaires de l'université





# Passage à l'Acte

Lorsque nous savons ce que nous affrontons, nous pouvons nous préparer en conséquence

La préparation du retour commence maintenant

Des plans d'entretien pour la saison/année entière doivent également être préparés



# Éléments Importants pour Aborder la Santé Mentale des Étudiants-Athlètes dans le Cadre du Retour au Jeu (ère de la COVID-19)



## Gardez votre bien-être à l'esprit

Évaluez régulièrement votre santé et bien-être général (et celui des autres). Le stress ne disparaît pas. Il faut être excellent dans la gestion du stress !

## Plan de secours

En cas de bouleversement résiduel, disposer d'un échafaudage à partir duquel construire un plan d'entraînement hors-site

## Points réguliers au cours de la saison

Envisager une nouvelle évaluation des athlètes en milieu et fin de saison pour analyser leur santé mentale et bien-être

## Créer du lien entre les coéquipiers

Promouvoir un environnement de mentorat entre les athlètes du programme



## Communication constante

Instaurer/Assurer un sens de communauté pour réduire la solitude et conserver le lien

## Évaluation pré-participation

Doit inclure des indicateurs de santé mentale relatifs à l'humeur, l'anxiété, le sommeil et le bien-être (envisager le recours au SMHAT-1 ou PHQ-9, GAD-7, APSQ, ASSQ)

## Définir son plan de soutien

Ce plan doit reposer sur le soutien disponible au sein du département des sports (le cas échéant)\*, le bien-être des étudiants et ressources externes

## Profitez des nouvelles opportunités

Saisissez ces opportunités pour développer la formation des aptitudes mentales de vos athlètes lorsqu'ils ne sont pas ensemble ou ne s'entraînent pas en personne (résilience, attention, gratitude, autocompassion)

## Succès !

Fêtez chaque succès, quel que soit leur importance : surmonter les défis, rester en bonne santé, effectuer un bon retour au jeu et pouvoir être ensemble à nouveau !

# Ça joue !!



## Reprendre le sport

Retrouver le campus, les groupes et les cours sera synonyme de retour des niveaux habituels d'anxiété et réticence à anticiper pour être prêts y remédier



Retour au jeu spécifique à chaque sport :

- **Communiquer** – son plan
- **Assurer la liaison** – de votre groupe
- **Planifier** – votre système de soutien
- **Évaluer** – où en sont les individus
- **Ré-évaluer** – pour rester informés
- **Avoir un plan de secours**  
(minimiser les prochains bouleversements)
- **Préparer et entraîner** ses aptitudes mentales

Dr Carla Edwards  
edwardcd@mcmaster.ca