



**AthletePlusEducation**

Excellence en Éducation & Médecine du Sport  
Excellence in Education & Sports Medicine

## **Santé mentale 101 : Une approche fondée sur des données probantes pour améliorer la santé mentale, la performance et le bien-être chez les athlètes grâce à la psychologie positive**

*Présenté par Athlète Plus Éducation*

### **Description du cours :**

Enraciné dans la psychologie positive, ce cours explore la science de l'épanouissement humain pour équiper les entraîneurs et les professionnels de la santé avec des outils montrés pour améliorer la santé mentale, la performance et le bien-être. En examinant les cinq éléments constitutifs du bien-être – émotion positive, engagement, relations, sens et réussite – les participants apprendront des façons d'appliquer des théories et des compétences fondées sur des données probantes pour aider les athlètes à s'épanouir.

### **Objectifs du cours :**

- ✓ Décrire les cinq éléments constitutifs du modèle de bien-être PERMA
  - Émotion positive
  - L'engagement
  - Relations
  - Signification
  - Réalisations
- ✓ Définir la psychologie positive
- ✓ Expliquer les stratégies et les interventions visant à améliorer la santé mentale, le rendement et le bien-être
- ✓ Appliquez vos connaissances à travers des études de cas pertinentes



### **Instructeur de cours :**

Sarah McAllister est candidate au doctorat en éducation à l'Université d'Ottawa et s'intéresse vivement à la santé mentale chez les étudiants universitaires. Elle a obtenu un baccalauréat spécialisé en sciences de l'être humain avec une mineure en psychologie, ainsi qu'une maîtrise en sciences de l'information, où elle a étudié l'impact de l'éducation positive et du yoga sur la santé mentale des étudiants de premier cycle. Dans ce cours, elle s'appuie sur son expérience en sciences de l'humain et en psychologie pour enseigner le rôle que les entraîneurs et les professionnels de la santé peuvent jouer dans le soutien de la santé mentale, de la performance et du bien-être des athlètes sur le terrain et en dehors.



## **AthletePlusEducation**

Excellence en Éducation & Médecine du Sport  
Excellence in Education & Sports Medicine

### Contenu du cours

#### **Module 1 : Émotion positive**

- Recherche sur le bonheur
- Interventions en psychologie positive
  - « Trois bonnes choses »
  - Gratitude
  - Savourer
  - « Meilleur soi possible »
  - Sourire
  - Méditation
  - Activité physique
  - Entretenir des relations sociales
  - Actes de gentillesse aléatoires
- Émotions positives vs négatives
- Autocompassion

#### **Module 2 : Mobilisation**

- <Flow>
- Autorégulation
- Prise de décisions
- Gestion du stress
- Pleine conscience
- Forces de caractère

#### **Module 3 : Relations**

- Les humains -créatures sociales
- Relations sociales satisfaisantes
- Intelligence émotionnelle
- Empathie
- Écoute active
- Compétences en communication

#### **Module 4 : Signification**

- Signification
- Objet
- Valeurs
- Passions

#### **Module 5 : Réalisations**

- Théorie de l'espoir
- Auto-efficacité
- La motivation
- Étapes du changement
- Établissement d'objectifs
- Visualisation
- Formation d'habitudes
- État d'esprit