

Une réalité semblable dans le sport



L'anxiété reliée au souci de performance chez les jeunes se traduit aussi dans le sport. Heidi Malo est consultante

en préparation mentale à la Clinique Sport Santé Laurentides. Elle a elle-même évolué plusieurs années dans le circuit FIS en ski alpin en plus de faire le circuit collégial pendant un an. Ensuite, elle a effectué une transition en tant qu'entraîneur et en enseignement.

C'est dans ce rôle plus précis qu'elle a réellement pris conscience à quel point les performances devenaient de plus en plus mentales. *« Avec le temps, la génération change et il y a de plus en plus de pression de performance. Je vois de plus en plus de cas de santé mentale chez l'athlète. Il y a beaucoup de pression pour être parfait en société. »*

Aujourd'hui, Heidi Malo collabore avec le programme sports-études de la Polyvalente Saint-Jérôme, l'équipe du Québec de planche à neige, Ski Québec Alpin, Division Laurentienne de

Ski Alpin, en plus de travailler avec des clients individuels provenant de plusieurs domaines et de différents niveaux. Après une dizaine d'années d'expérience, elle dit être témoin d'une certaine évolution et d'une prise de conscience dans le milieu sportif. *« On parle de plus en plus de la santé mentale chez le jeune athlète. On commence à enlever le stigma des préparateurs mentaux, de la psychologie. Plus on en parle et plus les jeunes sont conscients que c'est normal ».*

Arrive-t-il qu'à travers le sport, les études et les arts, on en mette parfois trop sur les épaules des jeunes? *« Oui, me répond-elle. C'est sûr qu'on prône que les jeunes fassent du multisport. Oui, il faut qu'ils restent actifs, c'est bénéfique pour la santé mentale, mais pas toujours dans un sport qui est encadré et compétitif. »*

Selon elle, il faut surtout *« apprendre à changer leur perception face à l'échec et le succès et vraiment mettre l'emphase sur l'apprentissage et le développement. »*