

ATHLETE MENTAL HEALTH

Optimizing Performance

SANTÉ MENTALE POUR LES ATHLÈTES

Optimiser la performance

Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCPA, CSPA

Certified Mental Health Professional | Professionnel de la santé mentale certifiée

Canadian Certified Counsellor | Conseillère canadienne certifiée

Mental Performance Consultant | Consultante en performance mentale



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada





Équipe de la performance mentale

Mental Performance Team



Marek



Jimena



Sarah



Fede

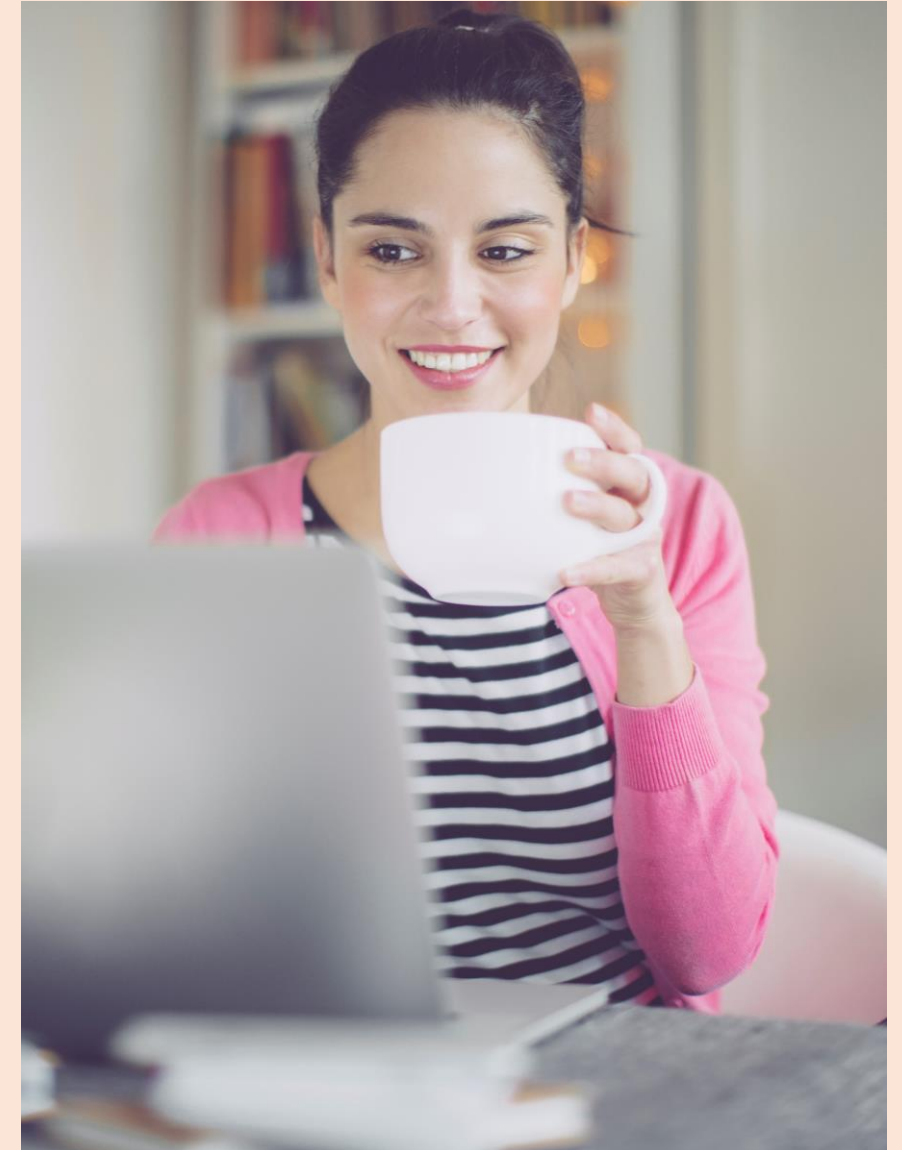


Natascha

When to Reach Out?

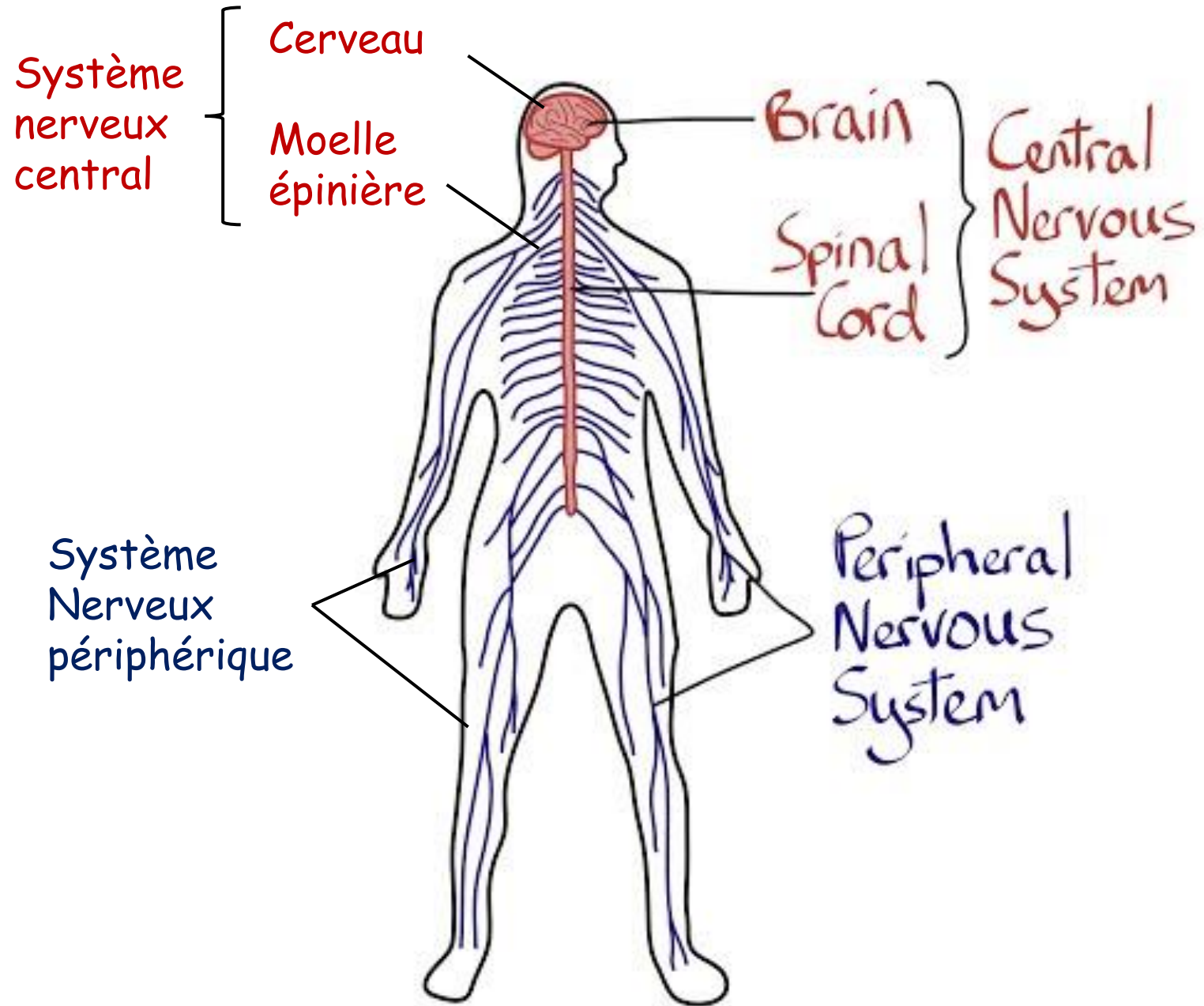
Quand nous contacter?

- Strategies to help you improve concentration / *Stratégies pour vous aider à améliorer votre concentration*
- Tools to help you manage your energy before a performance / *Des outils pour vous aider à mieux gérer votre énergie*
- Get mindset tricks to take your game to another level / *Des conseils pour vous aider à élever votre performance*
- Improve communication with your coaches / *Améliorer la communication avec vos entraîneurs*
- Strengthen your confidence / *Pour renforcer votre confiance*
- Improve motivation or focus / *Améliorer la motivation ou la concentration*
- Learn mental skills / *Acquérir des compétences mentales*



The Brain is the Central Control

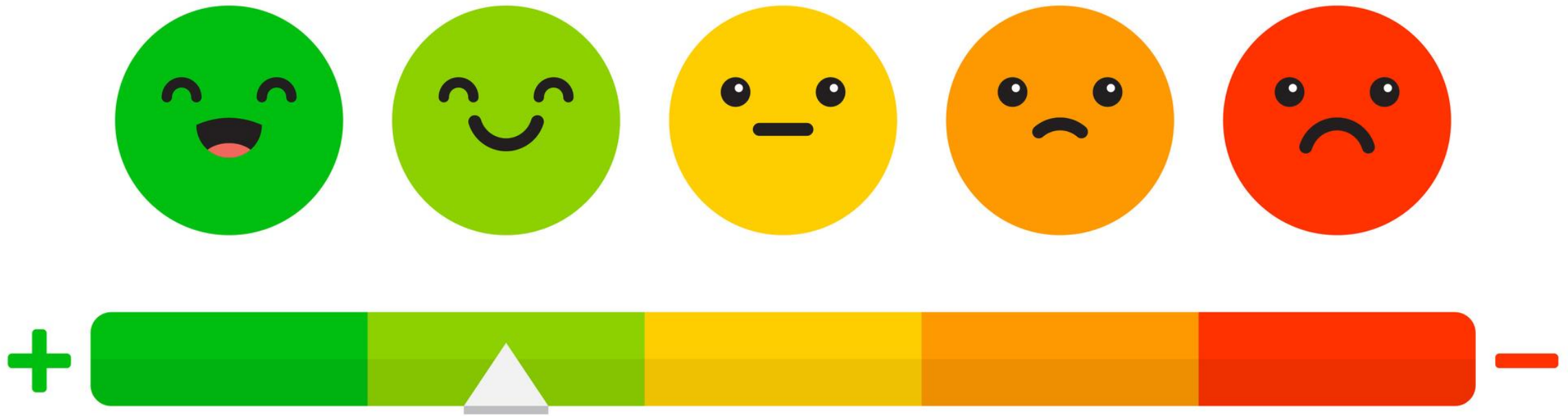
Le cerveau est le centre de contrôle





What is Mental Health?

Qu'est-ce que la santé mentale?



Checking In Introspection

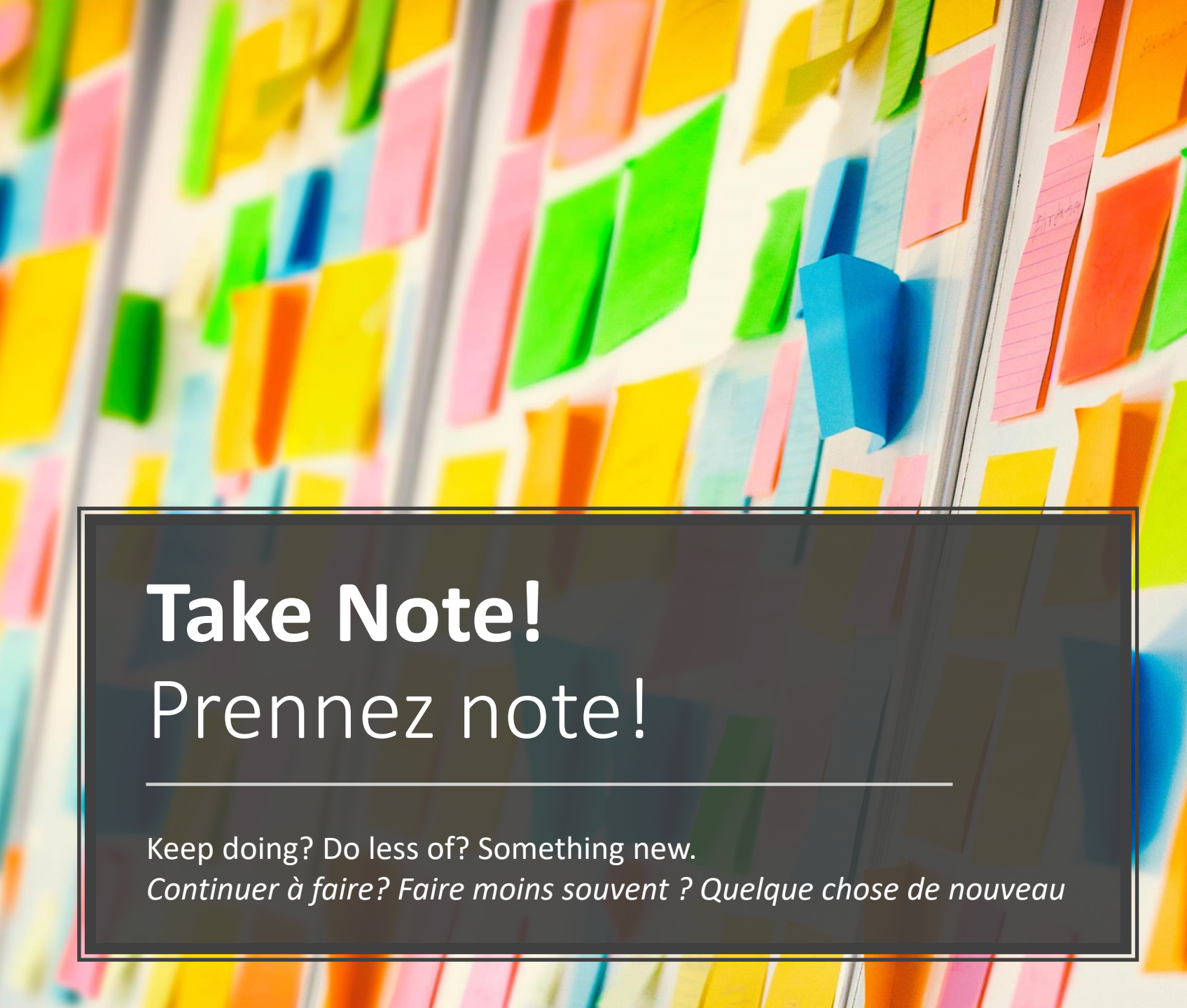


Strengthening mental health

Renforcer la santé mentale

1. Proper sleep / *Bon sommeil*
2. Nutrition and hydration / *Nutrition et hydratation*
3. Exercise and physical movement / *Exercice et mouvement physique*
4. Social connections / *Liens sociaux*
5. Positive thinking patterns / *Pensées positives*
6. Nature and relaxation / *La nature et la relaxation*
7. Fun! / *Du plaisir!*





Take Note!

Prennez note!

Keep doing? Do less of? Something new.

Continuer à faire? Faire moins souvent ? Quelque chose de nouveau

1. Proper sleep

1. Bon sommeil



- Dark room / *Pièce sombre*
- Cool temperature / *Température fraîche*
- No-screen zone / *Zone sans écran*
- No-stress zone / *Zone sans stress*
- Sleep 10+ hours / *Dormir plus de 10 heures*
- Consistent sleep routine / *Routine de sommeil cohérente*



2. Nutrition and hydration

2. Nutrition et hydratation

Natural, clean, non-processed foods, water

Aliments naturels, propres et non transformés, eau fraîche

3. Exercise and movement

3. Exercice et mouvement



1. Regular daily exercise / *S'exercer quotidiennement*
2. Regular training and workout routine / *Maintenir une routine d'entraînement régulière*
3. Avoid sitting and staring at screens for too long / *Évitez d'être assis ou d'être devant un ordinateur pour trop longtemps*
4. Start your day with movement / *Commencer votre journée avec du mouvement*





4. Social connections

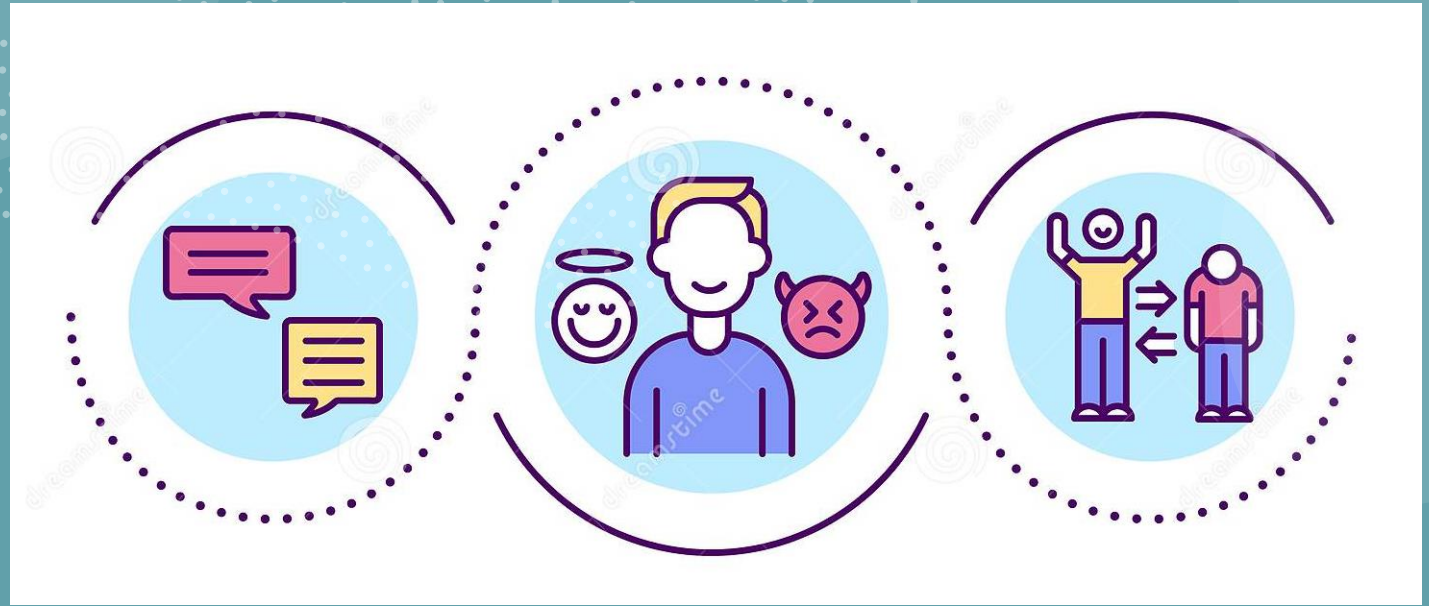
4. Liens sociaux

- Friends, family / *Famille, amis, copains*
- Pets / *Animaux de compagnie*
- Teammates, coaches / *Coéquipiers, entraîneurs*
- Walk or have a meal together / *Promenade ou repas ensemble*
- Call / *Téléphoner*
- Send a text / *Envoyer un message textos*
- Check in when you need a boost / *Connecter lorsque vous en avez besoin*



5. Positive thinking

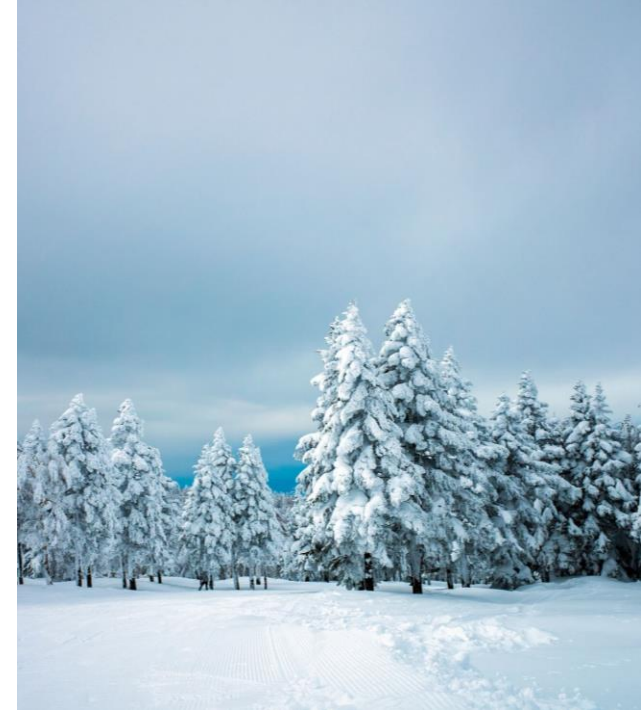
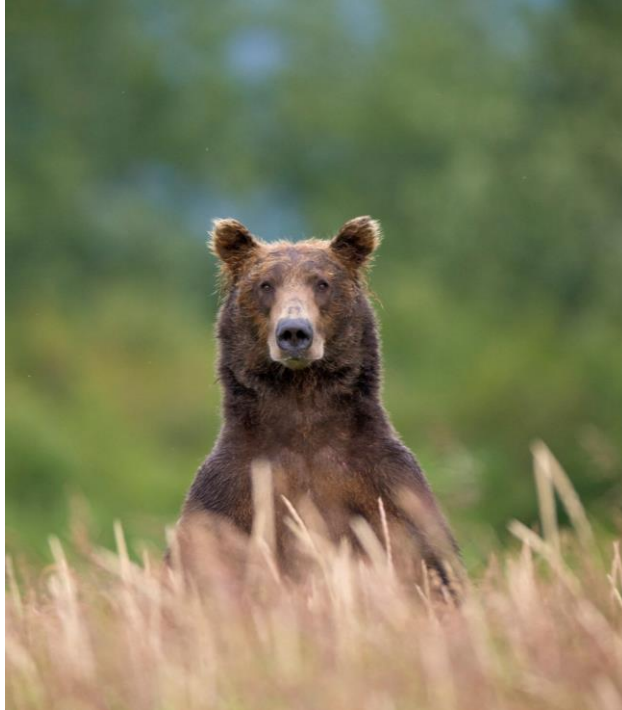
5. Pensées positives



Speak to yourself like you would speak to your good friend or your teammate, or as if you are your own positive coach!

Parles comme si tu parles à ton bon ami ou à ton coéquipier, ou comme si tu étais ton propre entraîneur positif !

- Instead of saying Try thinking ... / *Au lieu de dire Essayez de penser...*



6. Time in Nature and Relaxation

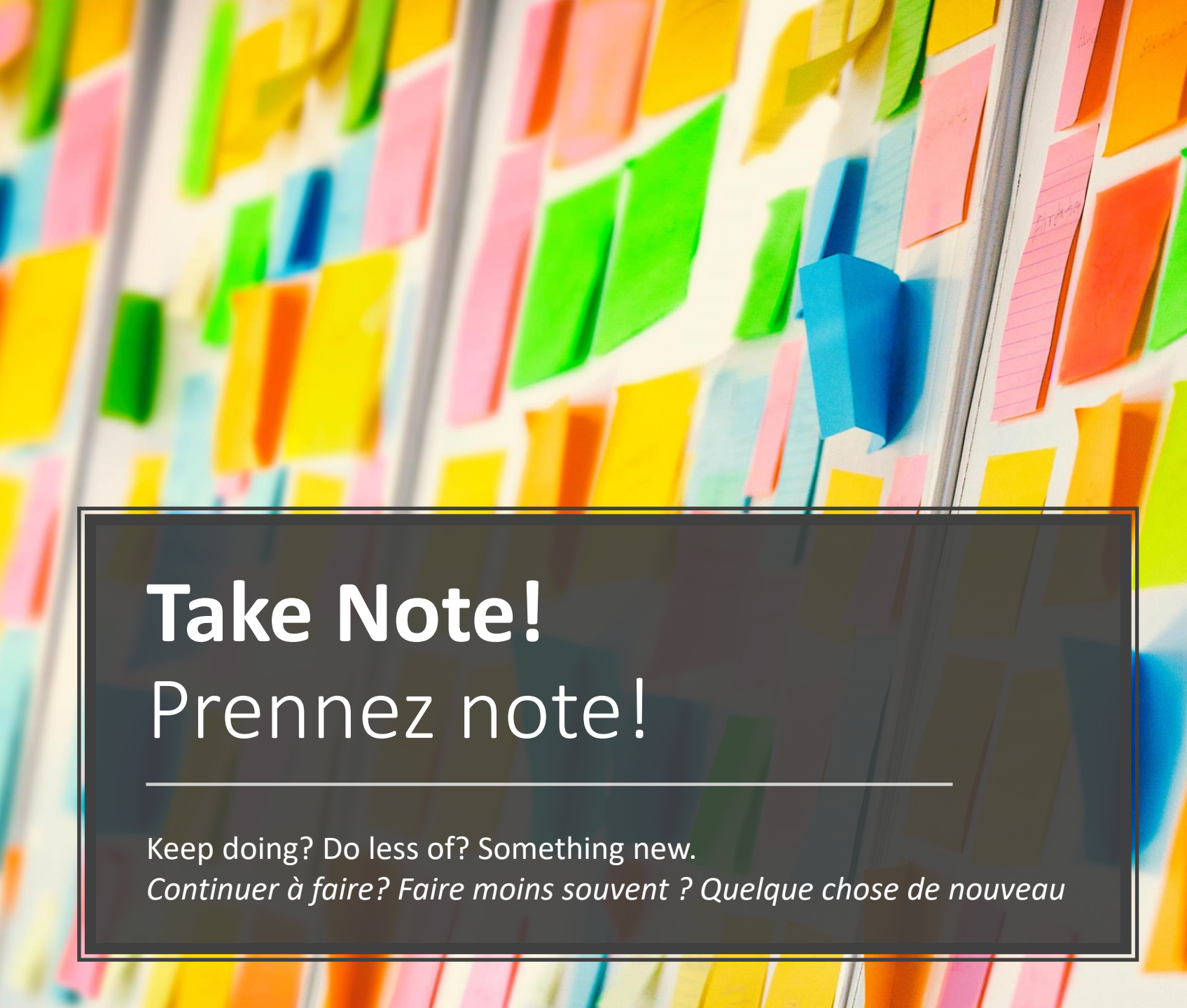
6. Temps dans la nature et la relaxation

7. Fun!

7. Du plaisir!

- Dancing / *Danser*
- Hanging out with friends / *Sortir avec des amis*
- Sports / *Le sports*
- Playing board games or video games / *Jouer à des jeux de société ou à des jeux vidéo*
- Watching a funny movie / *Regarder un film drôle*





Take Note!

Prennez note!

Keep doing? Do less of? Something new.

Continuer à faire? Faire moins souvent ? Quelque chose de nouveau



Breakout Rooms

Salles de Discussion

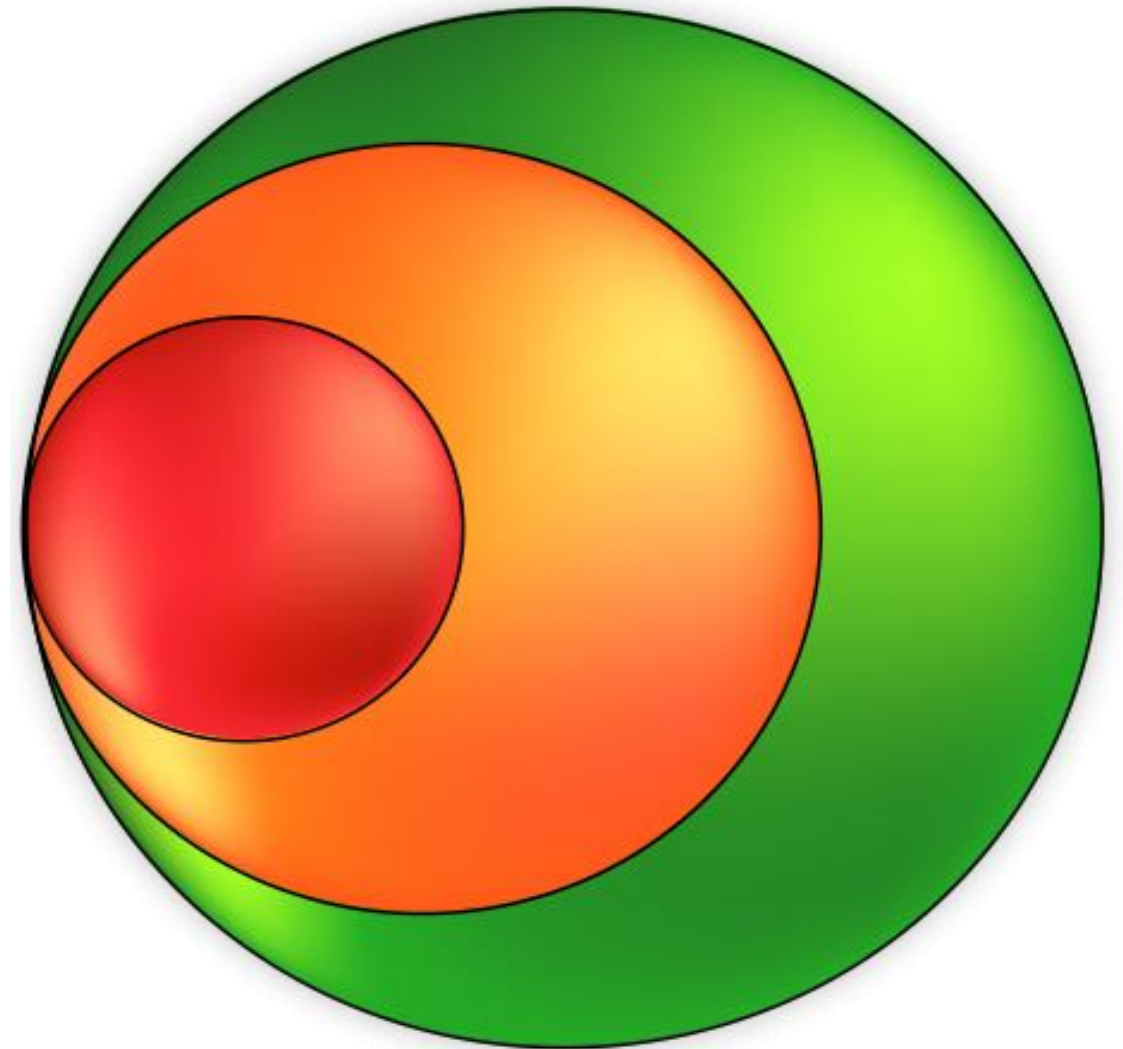
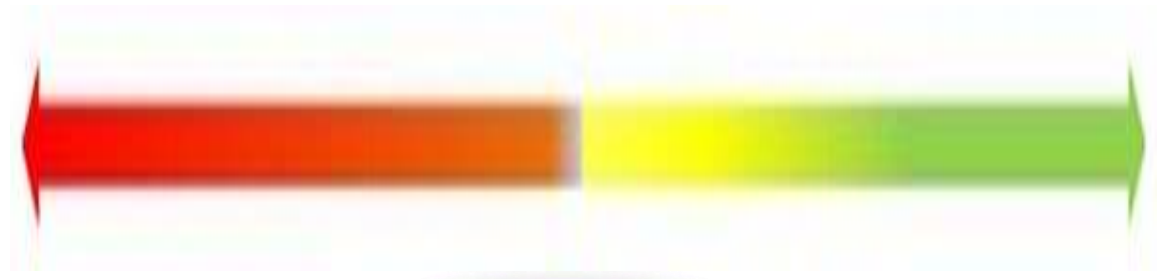
Ask the Mental Performance Team

Vérifions avec de l'équipe de performance mentale



Mental Health Zones

Zones de la santé
mentale



How are you feeling?



Mental Health Continuum

Continuum de la santé mentale





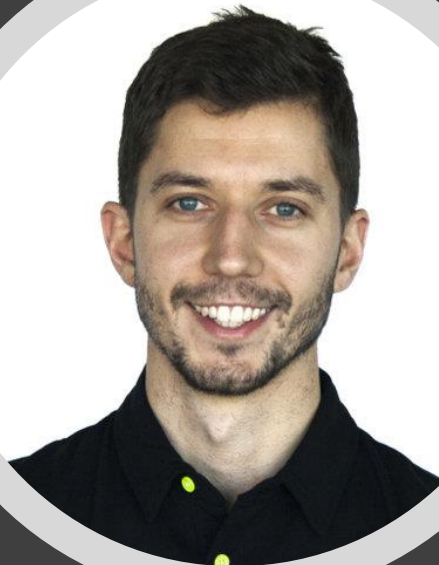
My Plan | Mon Plan



What mental health tip(s) can you add to your day?

Quel(s) conseil(s) de santé mentale pouvez-vous ajouter à votre journée ?





Reach Out!
Contactez-nous!





Thank you!
Merci!
Questions?

Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCC, MPC
Certified Mental Health Professional (OAMHP)
Canadian Certified Counsellor (CCPA)
Mental Performance Consultant (CSPA)