

## **Les déclencheurs d'émotions liés aux reports causés par la Covid-19 Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020**

Les déclencheurs sont des situations ou des pensées qui font passer une personne d'un état de régulation émotionnelle à un état de dérégulation ou de réaction émotionnelle. Par exemple, se réveiller le matin pour assister à un entraînement le jour où l'on devait participer aux Jeux olympiques peut entraîner des sensations physiologiques de lourdeur, de serrement ou de léthargie, ainsi que des émotions de tristesse, de regret, de démotivation et d'échec. Reconnaître et accepter les déclencheurs communs, ainsi que les déclencheurs personnels, sont un moyen important de neutraliser leur incidence. La capacité à s'autoréguler face aux déclencheurs permet de développer la résilience et conduit à une performance et un fonctionnement mental optimal, ainsi qu'à un bien-être mental accru.

Les déclencheurs du moment présent sont liés et fusionnés avec des incidents ou des pensées du passé, ou avec des espoirs, des rêves et des images potentiels du futur. Un événement négatif de la vie ou du sport peut s'ancrer dans la mémoire, à la fois dans le cerveau et dans le corps, et peut refaire surface lorsque la situation ou la pensée le rappelle. De même, une situation peut déclencher une réaction dans le moment présent en nous rappelant nos manquements, nos déficits, nos échecs, nos pertes, nos vulnérabilités, nos insécurités, nos faiblesses, notre manque de contrôle ou notre chagrin. Cela est particulièrement évident lorsque nous avons des tendances au perfectionnisme ou à l'obtention de résultats élevés.

Des réactions au niveau du cerveau et du corps peuvent être déclenchées par des mots, des actions, des odeurs, des pensées, des images, des sons, des moments de l'année/du mois/de la journée et des dates d'anniversaire spécifiques. Les déclenchements qui ne sont pas conscients ou qui sont ignorés sont plus susceptibles d'entraîner une plus grande perturbation et une plus grande réactivité émotionnelle, et risquent davantage d'interférer avec les performances mentales et la santé mentale, aujourd'hui et à l'avenir. Par exemple, le son de notre hymne national, le lever de notre drapeau canadien, les images de la flamme olympique allumée ou la répétition mentale de la marche à la cérémonie d'ouverture peuvent tous déclencher des réactions émotionnelles ou physiologiques de regret ou de vide. Lorsque nous remarquons, acceptons et normalisons ces réactions, sans jugement, si elles se produisent, nous avons la possibilité de nous entraîner à lâcher prise de ce qui est stressant sur le plan émotionnel, afin de nous remettre rapidement sur pied et d'être en mesure d'agir, de réagir et de penser plus clairement. Si nous n'y parvenons pas, nous courons le risque d'être rapidement dépassés, hésitants ou impulsifs lorsqu'ils se déclencheront à l'avenir, ce qui entraînera une confusion cognitive, une anxiété accrue ou un repli sur soi, qui peuvent tous avoir une incidence sur les performances et la santé.

Déclencheurs potentiels du report des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo en raison de la Covid-19:

- Cérémonies d'ouverture - prévues à l'origine pour le 24 juillet ou le 25 août 2020 respectivement
- Calendrier des compétitions spécifiques aux sports olympiques et paralympiques - date(s) des compétitions
- Retransmission de moments olympiques antérieurs à la télévision ou dans les médias sociaux
- Autres rappels de ce que vous « feriez, auriez dû, auriez pu » faire du 24 juillet au 8 août 2020 ou du 25 août au 6 septembre 2020

Réactions émotionnelles et physiologiques typiques découlant d'un élément déclencheur :

- Frustration, colère, contrariété et/ou impatience
- Tristesse, deuil, perte, démotivation et/ou doute
- Retrait, anxiété, dépression et/ou hésitation
- Augmentation de la réponse au stress - rythme cardiaque, tension artérielle, rythme respiratoire, tension musculaire

Les athlètes, les entraîneurs et le personnel qui s'attendaient à participer et à assister aux Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo 2020 pourraient bien sûr ressentir la perte, la déception, le chagrin potentiel et le manque de contrôle qui entourent le report et pourraient éprouver certaines des réactions susmentionnées, en particulier pendant la période où les Jeux olympiques et paralympiques auraient eu lieu en 2020.

Ces mesures peuvent être prises pour maîtriser les effets de ces déclencheurs potentiels:

- **Reconnaître** - prendre le temps d'identifier les déclencheurs actuels compte tenu des circonstances. Faites une liste mentale ou écrite des événements qui pourraient être des déclencheurs pour vous.
- **Prévoir** - sachez que ces déclencheurs sont normaux et attendez-vous à ce qu'ils se manifestent. Lorsque les éléments de surprise sont supprimés au moment où les déclencheurs se manifestent, ils ont moins de pouvoir sur vous.
- **Nommer** - remarquez et énoncez vos déclencheurs et les réactions typiques au fur et à mesure qu'ils se produisent. Par exemple, lorsque quelqu'un vous dit ou fait quelque chose qui vous ennuie, pensez : "Oh, c'est un déclencheur en ce moment, car je remarque que ma poitrine et ma mâchoire se serrent et que je suis en colère". Cette prise de conscience cognitive enlèvera l'effet émotionnel de cet échange déclencheur.
- **Accepter** - reconnaissez vos déclencheurs et acceptez les. Rappelez-vous que ces réactions sont normales dans ces circonstances anormales, et qu'elles sont naturelles et humaines. Ne rajoutez pas de réactions émotionnelles supplémentaires en étant frustré ou découragé par vos réactions émotionnelles primaires.
- **Ressource** - utilisez vos stratégies et pratiques de désamorçage et d'autorégulation. Les techniques de respiration, la pratique de la pleine conscience, le dialogue intérieur encourageant et compatissant, les techniques de stabilisation sont autant de moyens de désamorcer et de se remettre rapidement en place lorsque l'on ressent le déclenchement d'une réaction.
- **Soutien** - recherchez ceux qui vous apportent le meilleur soutien possible, prenez soin de vous, et soyez présent plutôt que de vous retirer.

La gestion directe des déclencheurs offre la possibilité d'accroître la capacité d'adaptation, de développer la résilience, de pratiquer l'autorégulation et, au final, d'améliorer les performances mentales et la santé mentale. Ces réactions émotionnelles peuvent être recadrées pour vous rappeler la passion et l'engagement que vous avez envers votre sport. Cette mentalité fonceuse est essentielle pour neutraliser les effets globaux des déclencheurs émotionnels et vous permet de gérer plus efficacement le report des Jeux olympiques et paralympiques de Tokyo en 2020, et d'être prêt à offrir une bonne performance le moment venu.

Susan Cockle M.A. Psych. – Groupe de travail sur la santé mentale et la performance mentale, Groupe d'intervention de la pandémie COVID-19