



# INFOLETTRE DE L'ACPS

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bienvenue à l'édition d'hiver du journal de l'ACPS. Nous espérons que vous y trouverez des articles et thématiques utiles et informatives, à la hauteur de notre volonté d'atteindre le plus haut degré de professionnalisme de notre champ de pratique.

L'éditrice, Lori Dithurbide, a fait un travail remarquable en rassemblant des sujets d'intérêts rejoignant chacun d'entre nous. Le journal contient des réflexions issues d'expériences stimulantes de nos membres à des congrès ayant eu lieu cet automne, des recommandations de livre et d'article, de même que les mises à jour des provinces du Canada.

Nous sommes conscients que vous ne pouvez pas vous assister à toutes les opportunités de développement professionnel, et que l'automne est une période où se tiennent plusieurs congrès et conférences importantes en Amérique du nord. Nous avons donc jugé pertinents de vous faire profiter des rétroactions et réflexions personnelles et professionnelles des membres de l'association qui ont pu assister et nous représenter lors des congrès et conférences.

Vous pourrez également bénéficier d'une liste de recommandations de lectures et de travaux s'avérant pertinents à notre pratique. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez d'autres suggestions pouvant s'ajouter à cette liste !

En terminant, peu importe votre lieu de pratique, il y a un représentant de votre conseil régional de l'ACPS qui travaille à faire le lien entre votre situation régionale et le mandat de l'association, qui consiste à favoriser votre développement professionnel et votre engagement au sein de notre communauté de pratique. N'hésitez pas à communiquer avec votre représentant pour toutes questions ou commentaires.

Nous espérons que vous pourrez apprécier la lecture de cette édition d'hiver dans la période des fêtes, et nous souhaitons que cela vous inspirera à vous impliquer toujours davantage dans l'association et notre communauté de pratique en psychologie du sport. Nous existons pour VOUS : n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt à soutenir ou vous impliquer dans un de nos comités!

En vous souhaitant mes meilleurs vœux pour l'année 2020 qui approche !

Sincèrement,

Dre. Shaunna Taylor, PhD, CPM CCC  
Présidente, Direction de l'ACPS

## DANS CE NUMÉRO

### DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

#### **Retour sur les congrès**

AASP - Cassandra Seguin

AASP - Scott McIlroy

ASPC - Adrienne Leslie-  
Toogood

SCAPPS - Barbi Law

SPIN - Sharleen Hoar

### QUE SE PASSE T-IL AU CANADA?

#### **Saskatchewan**

### QUE LIRE?

#### **Recommandations du conseil d'administration**

### PRATIQUE PROFESSIONNELLE **Nouveau avec l'ACPS**

### CONFÉRENCES À VENIR





## DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL **Retour sur les congrès**

Nous avons demandé à certains de nos membres de nous fournir des récapitulatifs de leur participation à quelques congrès qui ont eu lieu cet automne 2019.

### **Association of Applied Sport Psychology**

Portland, OR

23 - 26 octobre 2019

Par Cassandra M. Seguin, M.H.K., Ph.D.(c)

Être un consultant en performance mentale aujourd'hui implique de nombreux défis, dont quelques-uns ont été présentés (implicitement et explicitement) lors de la conférence de l'AASP de 2019 qui s'est tenue dans la belle ville de Portland, dans l'Oregon. Tout d'abord, les discussions de la conférence ont portées sur des sujets de pratique éthique (ex : pour avoir du « succès » en tant que consultant, devons-nous promouvoir notre travail avec des athlètes bien connus; quel est l'impact de ceci sur notre code éthique et sur la confidentialité), les théories du counseling (ex : ACT ou TCC) et les lacunes (ex : quelles recherches soutiennent notre approche; comment la pratique informe-t-elle la recherche). Cela étant dit, je pense que le congrès de l'AASP de cette année a été riche en débats, en discussions critiques et en réflexions réfléchies.

Au fur et à mesure que le congrès se déroulait, certains sujets d'actualité, tels que les approches de l'ACT et de la pleine conscience, ont pris une place centrale. Notamment, les conférenciers George Mumford et Tobias Lundgren ont prononcé des discours stimulants sur les applications de l'ACT et de la pleine conscience dans divers contextes, tel que le sport de haut niveau et le développement personnel. Soutenues par la recherche et l'expérience pratique, ces conférenciers ont échangé leurs points de vue, ont suscité un questionnement et ont identifié des pistes potentielles pour la recherche. En accord avec ce thème d'être présent, d'accepter des expériences pour ce qu'elles sont et de rechercher le développement et l'excellence grâce à la pratique appliquée, l'entraîneur Karch Kiraly a souligné comment l'équipe de volley-ball féminine des États-Unis a utilisé des exercices de pleine conscience dans plusieurs situations difficiles. Entre autre, Kiraly a mis l'accent sur l'approche de se présenter aux compétitions et aux événements sans attentes et d'entraîner les athlètes à faire face au stress et à l'adversité avec rapidité et (idéalement) efficacité.

Au-delà de ces discours, un certain nombre de sujets intéressants ont été abordés lors de conférences et de panels. Le Dr Ross Wadey, de l'Université St. Mary's, a notamment présenté un certain nombre d'exposés sur ses recherches dans les domaines de la psychologie des blessures sportives et de la croissance dans l'adversité. Les exposés de M. Wadey ont mis l'accent sur l'importance d'adopter une approche fondée sur les valeurs et d'utiliser le questionnement socratique. Personnellement, j'estime que ce type d'approche est nécessaire car cela pourrait nous permettre, en tant que consultants et autres intervenants de la psychologie du sport, de mieux soutenir nos athlètes lors d'épreuves et de difficultés. De plus, le Dr Wadey a souligné les liens entre les réactions émotionnelles à une blessure et le niveau d'adversité, mais a souligné que de promouvoir l'expérience de l'adversité n'était pas son objectif, ni celui d'autres.





L'objectif serait plutôt que les personnes qui soutiennent un athlète pendant et après des événements difficiles devrait envisager d'adopter une approche socratique / fondée sur les valeurs pour aider l'athlète à se reconnecter avec sa propre identité afin de permettre la séparation de la blessure ou de l'évènement difficile.

Dans l'ensemble, la conférence AASP de cette année a donné lieu à de nombreuses discussions sur les orientations futures de notre domaine, sur certains défis que nous connaissons présentement et sur l'importance de la pratique fondée sur la recherche. En tant que représentants de l'ACPS et des consultants en performance mentale du monde entier, nous avons la responsabilité de représenter de manière positive la profession, d'agir de manière éthique et de nous engager à poursuivre notre apprentissage continu. Ce fut un plaisir de revoir des membres de l'ACPS et des représentants canadiens encore une fois cette année, qui sont des personnes inspirantes.

**Par Scott Illroy, Étudiant M.H.K.**

Le congrès de l'AASP 2019, qui s'est tenue à Portland (Oregon), était bien organisée et offrait une occasion d'apprentissage enrichissante pour un consultant en début de carrière. J'avais l'intention d'être une éponge lors de ce congrès et d'absorber autant d'informations que possible. Je souhaitais entendre ce que les conférenciers avaient à dire, bien sûr, mais aussi comment ils se comportaient devant un public. Mission accomplie.

L'une des principales choses que j'ai retenues est qu'un bon consultant doit fonder sa pratique scientifique et l'appliquer en établissant des relations solides, en écoutant et en posant de bonnes questions. À plusieurs reprises, des consultants ont évoqué cette notion de spontanéité planifiée. L'idée est que les consultants se rendent stratégiquement à des endroits où ils pensent / s'attendent à rencontrer un athlète en particulier, avant ou après la compétition. Parfois, l'athlète démarre une conversation et d'autres fois, la présence du consultant suffit. J'ai trouvé cela très intéressant et quelque chose que je prévois mettre en œuvre avec les équipes avec lesquelles je travaille. Il est évident que les consultants qui travaillent dans les tranchées d'organisations / équipes qui ne disposent pas d'espaces de travail officiels utilisent souvent cette stratégie.

J'ai également eu le privilège de commencer mon travail en congrès en participant à un panel sur la culture dans le sport. J'ai appris qu'en essayant de changer une culture d'équipe ou d'organisation, il est essentiel de savoir exactement quelles sont les normes de celle-ci. À partir de là, votre rôle de consultant est de définir de manière collaborative les normes de comportement souhaitées, et ensuite d'en soutenir le changement. Je suis sûr que c'est plus facile à dire qu'à faire.

J'aime beaucoup les analogies car elles laissent des images claires dans notre esprit. Le Dr. Hacker, qui a travaillé avec l'équipe américaine de hockey sur glace féminin pour les Jeux Olympiques de Sochi, a déclaré que « l'ampoule électrique n'a pas été créée pour essayer d'améliorer la chandelle ». Cela m'est apparu comme une façon de penser au malaise et au changement de perspectives auxquels les athlètes doivent faire face lorsqu'ils recherchent l'excellence.

Participer au congrès de l'AASP a également été une bonne occasion pour moi-même et d'autres étudiants de l'Université d'Ottawa d'apprendre durant les occasions sociales. Les conférenciers étaient très instructifs, tout comme l'expérience de réfléchir et d'en discuter avec d'autres consultants. Toute cette expérience a été extrêmement enrichissante et a facilité ma croissance en tant que consultant en performance mentale et je recommanderais vivement d'y assister l'an prochain.



## **Congrès bi-annuel de l'Association des centres de performance sportive**

Barcelone, Espagne

9 - 11 octobre 2019

Par Adrienne Leslie-Toogood, Ph.D.

Les Canadiens ont assisté à ce congrès en grand nombre et ce fut un privilège d'apprendre du monde entier; 32 pays étaient présents.

J'ai été certainement frappée par l'importance de notre rôle dans le développement du potentiel humain et par la complexité des services que nous fournissons. Je soulignerai quelques initiatives des Pays-Bas qui, à mon avis, sont importantes pour notre domaine et notre profession.

Maurits Hendricks des Pays-Bas a fait un excellent travail en soulignant plusieurs questions que nous devrions tenir en compte lorsque nous développons des centres de sciences du sport. Parmi celles-ci:

- Qui détermine ce qui est bon?
- A quoi ressemble le futur athlète?
- Est-ce que nous rendons les choses assez difficiles?
- Y a-t-il suffisamment de variabilité dans leur environnement?

Il a souligné le fait que les règles sont nécessaires mais qu'elles peuvent rendre les choses ennuyeuses et qu'étant donné qu'il s'agit d'une entreprise humaine qui vise à maximiser son potentiel, nous devons utiliser la grandeur unique à chaque personne du système afin de maximiser nos idées et notre performance. Comment pouvons-nous tirer le meilleur de nous-même? Nous devons nous assurer que nous sommes en communication constante.

Je vais maintenant me concentrer sur un deuxième intervenant des Pays-Bas, le Dr Wylleman. Dr Wylleman a utilisé un modèle de développement complexe dans plusieurs domaines, dont les domaines sportif, psycho-social, psychologique, académique / professionnel, financier et juridique. Il a exploré les défis potentiels auxquels les athlètes pourraient faire face dans chacun de ces domaines; avec a) des athlètes en développement, b) des athlètes de niveau élite et c) des athlètes en fin de carrière.

Dr. Wylleman a parlé du système sophistiqué qu'ils utilisent aux Pays-Bas pour répondre aux besoins de performance, de développement et de bien-être mental de leurs athlètes. Il a également distingué la santé mentale, la maladie mentale et une moins bonne santé mentale. Il a souligné qu'il s'agissait d'un continuum important à prendre en compte pour identifier le meilleur fournisseur de services répondant aux besoins de l'athlète.

Le Dr Wylleman a décrit les nombreux types d'intervenants utilisés dans le système aux Pays-Bas, notamment des coach de vie dans le sport d'élite, des psychologues sportifs, des psychologues de la santé, des psychologues cliniciens et des psychiatres.





L'un des enseignements principaux est qu'il est important de définir la portée de son rôle et de travailler en collaboration pour répondre aux besoins des athlètes.

Certains de ses points saillants incluent:

- La psychologie de l'excellence et de la haute performance est plus que du «coaching mental»
- Ne vous préoccupez pas seulement de la performance, mais également de la promotion de la santé mentale
- Fournir un soutien proactif aux entraîneurs pour renforcer leurs compétences
- Des outils et des supports sont disponibles et peuvent être utilisés par les centres sportifs
- Employer des experts ayant reçu une formation appropriée et une expérience pertinente au niveau élite

Ce fut certainement un congrès dans laquelle j'ai retenu beaucoup de choses. Je crois vraiment qu'il faudra du temps pour intégrer tout ce que j'ai appris. Je suis très reconnaissante d'avoir eu l'occasion d'assister et d'apprendre des autres.

## **Société canadienne d'apprentissage psychomoteur et de psychologie du sport**

Vancouver, C.-B.  
17 - 19 octobre 2019  
Par Barbi Law, Ph.D.

Le congrès annuel de la Société canadienne d'apprentissage psychomoteur et psychologie du sport (SCAPPS) a eu lieu du 17 au 19 octobre à Vancouver, en Colombie-Britannique. Dr. Joan Duda (Université de Birmingham; Psychologie de l'exercice et du sport) et Dr. Alan Kingstone (Université de la Colombie-Britannique; Apprentissage et contrôle moteur) ont présenté dans le cadre des conférences d'honneur. Dr. Timothy Welsh (Université de Toronto) a donné la conférence Wilberg et la conférence Carron a été animée par Dr. John Spence (Université de l'Alberta). Les exposés oraux et les affiches ont présentés des résultats d'études qualitatives et quantitatives couvrant un large éventail de sujets liés à la psychologie du sport. Notamment, des présentations ont porté sur les expériences de diverses populations dans le sport (ex : athlètes autochtones, personnes handicapées, athlètes maîtres, athlètes LGBTQ2+) et l'efficacité des habiletés mentales et les influences psychosociales et environnementales (identité de l'athlète, parents, entraîneurs, par exemple) sur les expériences sportives et la santé mentale. Dans l'ensemble, les principaux messages retenus du congrès comprenaient la nécessité d'intégrer les connaissances et les perspectives théoriques de différentes disciplines afin de mieux comprendre les expériences d'activité physique et sportives et l'importance de mobiliser les individus, les organisations et les communautés pour éclairer la recherche et améliorer les connaissances. Le prochain congrès SCAPPS aura lieu à Montréal, QC, à l'automne 2020.





## Sommet de l'innovation sportive (À nous le podium)

Toronto, ON

28 - 30 octobre 2019

Par Sharleen Hoar, Ph.D.

Le sommet SPIN est une réunion pour les professionnels des sciences du sport travaillant dans le sport de haut niveau. À nous le podium est responsable du sommet et travaille en partenariat avec le Comité olympique canadien, le Comité paralympique canadien et l'Institut régional COPSIN dans la ville hôte. Les caractéristiques de cette conférence incluent: une réunion de la discipline des sciences du sport ouverte à tous les praticiens, et pas uniquement aux intervenants des centres et instituts COPSIN; une réception de bienvenue et des présentations par affiches; des séances de présentation de recherche; des conférenciers invités pour des ateliers et des conférences; et le prix Gord Sleivert pour jeunes chercheurs (voté par la délégation de la conférence). Le contenu des présentations consiste en une recherche et une innovation de pointe orientées vers les applications destinées aux athlètes de haut niveau. En outre, les organisateurs de cette conférence s'assurent de disposer de suffisamment de temps pour discuter avec leurs collègues afin d'échanger des idées de manière significative et inspirée. Vous trouverez des informations sur le sommet SPIN sur la page Web À nous le podium: <https://www.anouslepodium.org/fr-ca/Initiatives/Sciences-du-sport-et-innovation/Le-Sommet-SPIN-2019>.

Le sommet 2019 avait pour thème «Le jeu cérébral: neurosciences et performance des athlètes». Dans cet article, je présenterai les cinq «moments marquants» de la conférence pour ma pratique. J'ai assisté à ces présentations:

- le Dr Robert Gray; «Variabilité des mouvements et conception représentative dans l'acquisition de compétences: applications pour la conception de pratiques»
- Alex Hutchinson; «Rencontrez la résistance: ce que la stimulation cérébrale électrique signifie pour l'innovation sportive»
- Dr Stephen Chung et Dre Sharleen Hoar; "Interventions psychologiques dans la gestion de la chaleur"
- Dr. Jenn Sygo et Trent Stellingwerff, Ph. D.; "Still the White Elephant - L'impact du RED-S sur la santé et la performance des athlètes"
- Dr. Nicola Hodges; «Neurocognition et performance dans le sport»
- Dr. Heather Wheeler; «Contrôler le variateur: travailler avec perfectionnisme chez les athlètes en utilisant la pleine conscience»
- Cindy Ouellette; "Résilience"

Comme vous pouvez l'imaginer à la lecture des titres des présentations, le contenu était excellent.

1. Le transfert de l'entraînement (immédiat vs durable). Ce concept a été présenté par le Dr Gray. Le travail que nous accomplissons dans l'entraînement des habiletés mentales nécessite un transfert durable. Il ne suffit pas d'être mieux outillé après une pratique immédiate. Nous devrions incorporer des tests d'apprentissage des habiletés mentales qui démontrent un changement de comportement après un certain temps. Par exemple, quelle est la capacité de l'athlète à recadrer un «mauvais appel de l'arbitre» un mois après avoir appris à «recadrer»?

2. Appareils et applications de «formation cérébrale». Il existe peu de données scientifiques suggérant que des applications telles que Luminosity et des technologies telles que le Neurotracker améliorent les performances sportives. (voir <http://longevity3.stanford.edu/blog/2014/10/15/the-consensus-on-the-brain-training-industry-from-the-scientific-community-2/>)





3. Syndrome de déficit énergétique relatif (RED-S). Il s'agit d'une extension de la littérature sur la triade des athlètes féminines. Les athlètes et les para-athlètes de haut niveau présentent un risque pour cet état de santé. RED-S a des conséquences importantes sur la performance et sur la santé. Les consultants en performance mentale ont l'expertise nécessaire pour changer les conversations et la culture autour du 'corps' dans le sport de haut niveau.

4. Le rôle de la psychologie dans l'adaptation à la chaleur. Les physiologistes ont étudié l'impact de la psychologie sur l'adaptation physiologique dans des conditions environnementales extrêmes (y compris la chaleur). Les Jeux olympiques d'été de 2020 à Tokyo devraient être les jeux les plus chauds et les plus humides jamais enregistrés. Il est impératif d'apprendre aux athlètes des outils mentaux permettant une adaptation psychophysiologique. En tant que domaine, nous devons faire plus de recherche en utilisant des outils de préparation mentale dans des environnements extrêmes avec des athlètes d'élite et des para-athlètes.

5. Ce que les perfectionnistes doivent apprendre. Le Dr. Wheeler a suggéré aux athlètes perfectionnistes de renforcer les compétences suivantes : demander de l'aide, dire non, faire « comme si », faire des choses en étant incertain du résultat, se détendre / méditer, accepter des compliments, grouper des activités.

## QUE SE PASSE-T-IL AU CANADA?

### **Saskatchewan**

À l'heure actuelle, la région des Prairies compte relativement peu de membres, soit 6 membres professionnels, 5 membres étudiants et 1 membre académique.

Certains membres ont assisté à la réunion régionale de l'Alberta en mai, ainsi qu'au congrès de l'Association pour la psychologie du sport appliquée (AASP) en octobre.

En raison du petit nombre de membres et de la taille de la région, les communications ont principalement eu lieu par courriel.

## QUE LIRE?

### **Recommandations du conseil d'administration**

Nous avons demandé aux membres de notre conseil de direction de recommander des livres qui ne sont peut-être pas connus, et voici ce qu'ils ont fournis!

- The Danish way of Parenting: What the Happiest People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids by J.J. Alexander and I. Sandahl.
- The Passion Paradox by B. Stulberg and S. Magness
- Range by D. Epstein
- The Big Disconnect by C. Steiner-Adair & T.H. Barker
- The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids by M. Levine
- Mindset: The New Psychology of Success by C. Dweck
- Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance by A. Hutchinson
- What Made Maddy Run: The Secret Struggles and Tragic Death of an All-American Teen by K. Fagan



HIVER 2019

ASSOCIATION CANADIENNE DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

- Better: A Surgeon's Notes of Performance by A. Gawande
- An Astronaut's Guide to Life on Earth by C. Hadfield
- Open: An Autobiography by A. Agassi
- The Power of Habit: Why We DO What We Do in Life and Business by C. Duhigg

## PRATIQUE PROFESSIONNELLE **Nouveau avec l'ACPS**

L'Association canadienne de la psychologie du sport accueille ses nouveaux membres professionnels!



Karl Bicomumpaka  
Mark Bruner

Andrei Mandzuk  
Lan-Anh Phan

Joseph Leszner  
Cristina Leonardelli

Lior Doron  
Jeff Caron

Jelle Kooijman  
Wesley Kwok



**Félicitations à Dr. Natalie Durand-Bush  
pour le rôle de présidente élue de  
l'AASP!**

## CONFÉRENCES À VENIR:

North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)  
Vancouver, C.-B.  
11 - 14 juin 2020  
<https://www.naspspa.com/2020-conference/>

Eastern Canada Sport and Exercise Psychology Symposium (ECSEPS)  
St. Catharines, ON  
27-28 mars 2020  
<http://www.ecseps.ca/>

SSI 2020 - Sport-'Aide  
Québec, QC  
15-17 avril 2020  
<https://ssi2020.sportaide.ca/>

