



Entre stress et performance, le quotidien animé des Étudiant.e.s-athlètes

Description

Crédit visuel : Nisrine Nail @ Directrice artistique

Article rédigé par Johan Savoy @ Chef de pupitre Sport et bien-être

Soumis.e.s à un emploi du temps surchargé en raison des pratiques, des matchs et du travail académique, les Étudiant.e.s-athlètes éprouvent une exposition au stress conséquente. Si l'Université d'Ottawa (UO) dispose d'un encadrement spécialisé pour limiter l'impact sur la santé mentale, une certaine autodiscipline est nécessaire afin de rester en phase avec les objectifs, affirment les Étudiant.e.s.

L'organisation du quotidien d'un.e athlète relève du casse-tête, selon le témoignage de deux Gee-Gees évoluant dans les équipes féminine et masculine de hockey de l'UO. Tous deux éprouvent un stress lié à la performance non seulement sportive, mais également académique, nécessitant ainsi une organisation du temps minutieuse et une motivation toute épreuve.

Comment gérer ?

Christine Deaudelin est une étudiante de cinquième année en criminologie à l'UO et joueuse de l'équipe féminine de hockey des Gee-Gees. Elle explique que pour elle, une semaine typique consiste à se lever chaque jour très tôt pour pratiquer le hockey avant les cours et à se coucher tard après avoir complété ses révisions. « L'organisation du temps est primordiale afin de réussir à balancer entre les études et le sport », appuie-t-elle.

« Une semaine d'un.e athlète représente un grand défi au niveau de l'horaire », soutient de son côté Jean-Robin Mantha, étudiant en première année de maîtrise en éducation à l'UO et joueur de l'équipe masculine. Il mentionne que son programme hebdomadaire, en plus des activités académiques, se compose de cinq pratiques sur glace, quatre hors glace et deux matchs.

Profitant tous deux des voyages en autobus pour réaliser leurs devoirs, les deux Gee-Gees mentionnent l'importance de planifier les tâches afin de pouvoir respecter les échéances. Mantha souligne, de plus, que la définition d'objectifs précis facilite l'accomplissement de ses diverses réalisations.

« Les étudiantes ont un horaire extrêmement chargé », confirme Nathalie Durand-Bush, professeure agrégée en psychologie sportive à l'école des sciences de l'activité physique de l'UO. Évoquant les exigences scolaires, sportives et logistiques, celle-ci assure que l'enjeu réside dans la capacité à gérer le temps, ce qui est, selon elle, une habileté de performance mentale.

Le stress comme nerf de la guerre

D'après Deudelin, les performances scolaires et sportives peuvent devenir une importante source de stress, notamment à l'approche des échéances de milieu et de fin de session. Un stress qui devient toutefois habituel avec le temps, selon la hockeyste, considérant même celui-ci comme un facteur de motivation.

« Étant actuellement dans ma cinquième année universitaire, mon expérience avec le format des sessions me permet de bien gérer [l'agenda scolaire] », affirme Mantha. Celui-ci relève en revanche que l'importante compétitivité de la ligue de hockey universitaire représente pour lui une source de stress conséquente. « Un stress qui se transforme [toutefois] en excitation lorsque j'embarque sur la glace », s'amuse-t-il.

Selon Durand-Bush, le stress chez les étudiantes est bien réel et plus important que chez les apprenants ne pratiquant pas de sport au niveau universitaire. Il y a, selon elle, une nécessité d'acquiescer une certaine habileté mentale et de bénéficier de soutien lorsque le besoin existe. Ceci permettrait ainsi d'éviter de tomber dans une détresse pouvant potentiellement déboucher sur des troubles de santé mentale, d'après la chercheuse.

« Les étudiantes sont effectivement plus vulnérables, mais les recherches démontrent qu'elles sont aussi plus résilientes », poursuit-elle. Elle précise que [l'étude](#) de Krista Van Slingerland, ancienne basketteuse pour les Gee-Gees et étudiante en activité physique à l'UO, avait ainsi démontré que les athlètes présentaient un niveau « modéré à élevé » en santé mentale. Comme elle l'explique, les recherches avaient ainsi conclu qu'un trouble d'anxiété pouvait se surmonter à condition d'avoir l'appui et les ressources nécessaires.

Un vrai appui de l'UO

Mentionnant une certaine difficulté à garder la motivation en raison des interruptions répétées, Deudelin souligne tout de même la richesse des ressources proposées par l'Université et son service des sports. « Il y a [une multitude] de moyens mis à notre disposition », apprécie-t-elle.

Durand-Bush souligne quant à elle l'investissement de l'établissement dans le domaine de la santé mentale. « Nous avons des postes dédiés, au sein des services de tutorat et de l'expérience académique, à la performance mentale, ce qui est extraordinaire [dans le réseau Usport] », assure-t-elle. Elle termine en expliquant que cela permet d'encadrer les étudiantes, évitant ainsi que ceux et celles-ci n'aillent trop loin dans la détresse mentale.

Date de création

11/02/2022

Auteur

sports

default watermark