

LE SIGNAL DE RALLIEMENT – POINTS SAILLANTS

Se mobiliser pour la santé mentale des filles

Les avantages d'une pratique sportive sûre et saine

La santé mentale est un élément essentiel de la santé et du bien-être de chacun. Elle englobe la façon dont les gens se sentent par rapport à eux-mêmes et à l'orientation de leur vie, ainsi que leur capacité à faire face aux défis de la vie.

Des données récentes suggèrent que les problèmes de santé mentale chez les jeunes Canadiens et Canadiennes sont à la hausse.¹ C'est particulièrement vrai pour les filles et les jeunes de genre différent qui sont confrontés à des défis particuliers à l'adolescence, tels que la perte de confiance en soi, l'insatisfaction corporelle croissante et les troubles de l'alimentation.²



LE RÔLE DU SPORT DANS LA SANTÉ MENTALE

La pratique du sport peut jouer un rôle important dans la promotion d'une bonne santé mentale. Dans le rapport *Le signal de ralliement 2022*, nous avons interrogé plus de 4 500 Canadiennes sur leur expérience en tant que participantes et dirigeantes dans le sport. En ce qui concerne les bienfaits de la participation au sport sur la santé mentale :

78 % ⊕

des filles qui pratiquent un sport font état d'une santé mentale positive (contre 68 % chez celles qui n'en pratiquent pas).

76 % 🧠

des filles déclarent que la pratique d'un sport améliore leur santé mentale et émotionnelle.

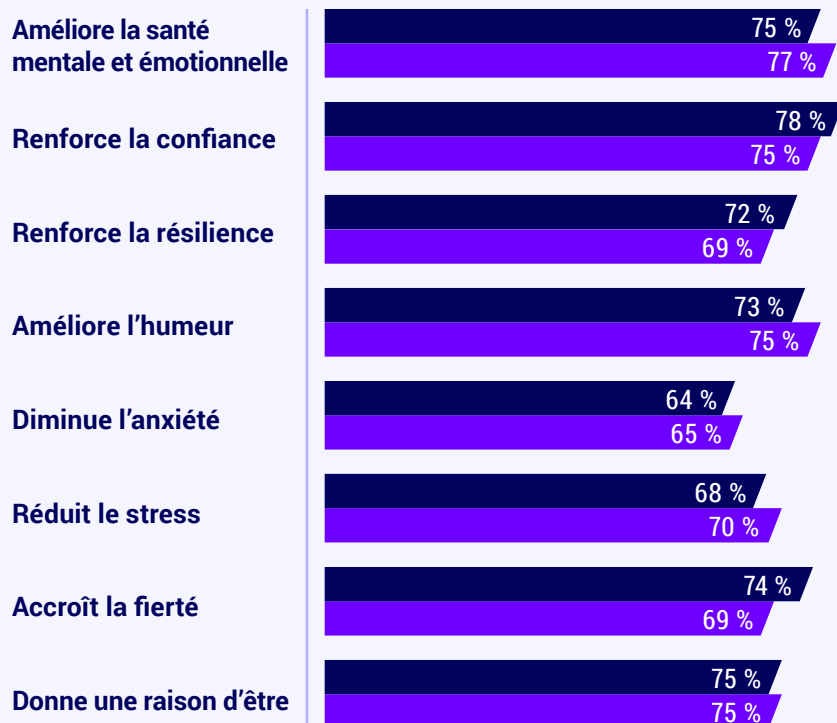
76 % 🏆

des filles déclarent que la pratique d'un sport leur donne confiance en elles.

1 Institut canadien d'information sur la santé. *La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada*. Consulté le 19 avril 2023.

2 Fondation canadienne des femmes. *Les défis qui se posent aux filles : les faits*. Consulté le 19 avril 2023.

BIENFAITS DE LA PARTICIPATION AU SPORT



Pour que toutes les filles et tous les jeunes de genre différent puissent bénéficier des bienfaits du sport sur leur santé mentale, nous devons d'abord veiller à ce qu'ils puissent pratiquer un sport de qualité, en toute sécurité. Malheureusement, les filles sont confrontées à des obstacles majeurs à la pratique du sport et, **à l'adolescence, seule la moitié d'entre elles pratiquent un sport**. En nous efforçant de comprendre et d'éliminer les obstacles auxquels les filles sont confrontées, nous pouvons commencer à mettre en place un meilleur système sportif et veiller à ce qu'elles puissent bénéficier des bienfaits de la pratique sportive sur la santé mentale.

 FILLES ÂGÉES DE 6 À 12 ANS

 FILLES ÂGÉES DE 13 À 18 ANS

POURQUOI LA PARTICIPATION AU SPORT NE SUFFIT PAS

Les entraîneurs et les décideurs jouent un rôle essentiel dans la pleine participation des filles au sport. Ils ont également la responsabilité de soutenir la santé mentale des filles.

SEULS 41 %

des leaders de sport se sentent bien équipés pour parler de santé mentale avec les filles. Ils sont encore moins nombreux à se sentir à l'aise pour parler de maladie mentale.

SEULE UNE FILLE SUR DIX

se sent à l'aise pour parler de sa santé mentale et de son bien-être à son entraîneur.

ALORS QUE 50 %

des leaders de sport se sentent équipés pour parler aux filles du stress lié au sport, la plupart des filles (67 %) ne se sentent pas à l'aise pour aborder ce sujet avec leurs entraîneurs.

Les données indiquent clairement que les leaders de sport doivent recevoir une formation sur le soutien à la santé mentale des jeunes et sur la façon de créer des environnements sains et de confiance où les filles se sentent à l'aise pour demander de l'aide.



Il est particulièrement important d'apporter un soutien significatif aux filles et aux participants de genre différent dont les identités se recoupent. Les personnes qui se sont identifiées comme ayant un handicap, 2SLGBTQIA+, ou comme étant issues de foyers à faibles revenus ont rapporté une santé mentale globalement plus faible. Nous savons également qu'elles sont confrontées à des obstacles uniques qui les empêchent de participer pleinement au sport.

SE MOBILISER POUR LA SANTÉ MENTALE DES FILLES : AGIR

Nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'un sport meilleur et plus sûr qui soutient et promeut la santé mentale et le bien-être des filles.

1 LES ORGANISMES DE SPORT DOIVENT FORMER LES ENTRAÎNEURS ET LES RESPONSABLES D'ACTIVITÉS à l'équité entre les genres afin qu'ils comprennent les besoins des filles et des femmes et qu'ils puissent y répondre.

Pour soutenir la santé mentale, il faut notamment :

1. Former les entraîneurs et les responsables d'activités sur la manière de bâtir des liens sociaux afin de maintenir les filles et les participants de genre différent dans le sport pour qu'ils et elles puissent bénéficier des avantages de la participation sur le plan de la santé mentale.
2. Aider les entraîneurs et les responsables d'activités à acquérir des connaissances sur la santé mentale à l'aide de ressources telles que le Portail de ressources sur la santé mentale et le sport de l'Association canadienne des entraîneurs.

3 LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION doivent devenir des champions de l'équité des genres.

Pour soutenir la santé mentale, il faut notamment :

1. Apprendre comment l'équité des genres et l'inclusion sont des éléments essentiels pour un sport meilleur et plus sécuritaire.
2. Soutenir les administrateurs pour qu'ils adoptent une approche du sport axée sur la personne qui donne la priorité à la santé mentale et au bien-être général des participants et participantes par rapport à d'autres résultats.

2 LES ORGANISMES DE SPORT DOIVENT FORMER LES ADMINISTRATEURS ET LE PERSONNEL sur les raisons et la manière d'appliquer une approche liée à l'équité des genres dans la prise de décision quotidienne.

Pour soutenir la santé mentale, il faut notamment :

1. Apprendre à centrer les besoins des filles, des femmes et des participants de genre différent en créant des canaux qui leur permettent de donner leur avis et de s'exprimer dans la prise de décision.
2. Adopter une approche intersectionnelle de l'équité entre les genres et de la santé mentale en se demandant qui est au centre des préoccupations et en réfléchissant aux perspectives des personnes qui sont prises en compte lors de la recherche de solutions.

4 LES BAILLEURS DE FONDS ET LES GOUVERNEMENTS doivent fournir des investissements cohérents à long terme dans l'équité entre les genres avec des objectifs de progrès clairs.

Pour soutenir la santé mentale, il faut notamment :

1. Investir dans des programmes et des initiatives qui encouragent la participation des filles à des activités sportives et physiques de qualité et sécuritaires, telles que le Défi Même jeu ou le module d'apprentissage en ligne Le MÉMO de l'équité des genres.

Si nous voulons réussir à bâtir un système sportif meilleur et plus sûr qui favorise une santé mentale positive, nous devons consulter les femmes et les filles. Il nous incombe de poser de meilleures questions, d'écouter attentivement et d'accorder de l'importance à ce qu'elles nous disent.

Femmes et sport au Canada peut aider les organismes et les leaders de sport à passer à l'action. Visitez le site womenandsport.ca pour lire le rapport complet *Le signal de ralliement* et en apprendre davantage.