



SOBEYS STADIUM
1 Shoreham Dr, Suite 100
Toronto ON M3N 3A6
T. 416.665.9777

STADE IGA
285, rue Gary-Carter
Montréal QC H2R 2W1
T. 514.273.1234

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

RETOUR DE PAUSE MENTALE EN 2025 ; BIANCA ANDREESCU, ALEXIS GALARNEAU ET ROB SHAW REPRENENT LEUR RÔLE D'AMBASSEDEURS

L'initiative amorce sa quatrième année et Tennis Canada réaffirme son engagement envers la santé mentale et le mieux-être

[TORONTO, ON] le 7 mai 2025 – En ce début du Mois de la sensibilisation à la santé mentale, Tennis Canada est ravi d'annoncer que **l'Initiative Pause mentale soutenue par Beneva** sera de retour, tout comme ses ambassadeurs Bianca Andreescu, championne des Internationaux des États-Unis de 2019, Alexis Galarneau, champion de la Coupe Davis en 2022, et le paralympien Rob Shaw. Beneva, plus grande mutuelle d'assurance au pays, sera également de retour à titre de partenaire.

Lancée en 2022, l'initiative Pause mentale amorce sa quatrième année et continuera de s'appuyer sur l'objectif de Tennis Canada de promouvoir les expériences positives au tennis et sur son engagement à assurer un milieu sûr, sain et positif pour tous les Canadiens qui s'adonnent à ce sport.

Le tennis, [dont la popularité ne cesse de croître](#), demeure un chef de file en matière de promotion de la santé mentale dans le sport canadien. Les études démontrent que le tennis améliore l'agilité mentale et favorise l'inclusion sociale en rassemblant des collectivités et des personnes de tous les horizons, ce qui est un facteur reconnu de soutien à la santé à long terme. L'initiative Pause mentale est un élément central du pilier Promouvoir de la [Stratégie novatrice en matière de santé mentale](#) que Tennis Canada a développée et mise en œuvre avec le soutien de l'Université d'Ottawa, le programme À nous le podium, le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) et de Plan de match. Cette stratégie est la première du genre parmi les organismes nationaux de sport (ONS) au Canada.

« Bien que le sport soit considéré comme un exutoire pour plusieurs, la santé mentale demeure un sujet de conversation important, surtout pour les athlètes qui reçoivent des commentaires négatifs ou haineux et qui sont soumis à des horaires exténuants, a déclaré Marie-Josée Bellemare, Directrice, bien-être de Tennis Canada. Cela rend l'initiative Pause mentale soutenue par Beneva plus importante et pertinente que jamais. Nous sommes fiers du travail que notre organisation continue d'accomplir dans ce domaine, tant en ce qui a trait à ce que nous offrons à nos athlètes de la haute performance qu'aux ressources mises à la disposition de tous les Canadiens et Canadiennes. »

COMMENT TENNIS CANADA MET-IL EN ŒUVRE PAUSE MENTALE EN 2025 ?

La **Promesse d'une expérience de tennis positive**, un engagement écrit pour assurer un milieu positif pour tous les athlètes qui évoluent au Canada, demeure un élément clé de Pause mentale. Cette année, tous les athlètes qui participent à des épreuves nationales sanctionnées par Tennis Canada, comme les Championnats juniors canadiens Fischer, les Championnats de tennis des maîtres Steve Stevens et les Championnats canadiens Birmingham, doivent respecter cet engagement. La Promesse est également intégrée aux pratiques de Tennis Canada en matière de sport sécuritaire et fait partie du Code de conduite du sport sécuritaire de l'organisation, que tous les employés de la fédération, les participants



SOBEYS STADIUM
1 Shoreham Dr, Suite 100
Toronto ON M3N 3A6
T. 416.665.9777

STADE IGA
285, rue Gary-Carter
Montréal QC H2R 2W1
T. 514.273.1234

aux tournois canadiens et les entraîneurs certifiés de l'Association des professionnels du tennis (APT) doivent signer annuellement.

Pause mentale continuera d'occuper une place prédominante à l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers (OBN) grâce à l'initiative **Thérapie du tennis**. Afin de minimiser le stress vécu par les athlètes, ces derniers auront accès à des zones de méditation et à des experts en santé mentale pendant l'OBN de Montréal et de Toronto. Des groupes de discussion sur la santé mentale seront également organisés dans chaque ville. Andreescu a confirmé qu'elle participera à cette activité à Montréal, tandis que Galarneau et Shaw seront de la partie à Toronto. De plus amples renseignements sur ces groupes de discussion seront annoncés au cours des prochains mois.

Dans le cadre du Week-end de la famille 407 ETR à Toronto et le Week-end de la famille IGA à Montréal, qui auront lieu les 26 et 27 juillet, des séances de yoga et de zoothérapie seront encore une fois proposées aux visiteurs. De plus, un mur géant de coloriage et des stations de bricolage pour les enfants offriront un exutoire créatif aux personnes qui souhaitent s'accorder une pause mentale.

Caméra du Moment pause mentale

Un nouveau rituel sera introduit cette année à l'OBN avant les matchs du Court central du Stage IGA et du Sobeys Stadium. La caméra du Moment pause mentale encouragera les amateurs à faire un « top là » à la personne assise à côté d'eux, créant ainsi une vague d'énergie positive dans les stades avant chaque match. Les écrans géants diffuseront ces interactions et inviteront les visiteurs à en apprendre davantage sur Pause mentale et sur la stratégie de Tennis Canada en matière de santé mentale.

CITATIONS DES AMBASSADEURS

« Je suis ravie de reprendre mon rôle d'ambassadrice de l'initiative Pause mentale soutenue par Beneva. Ce programme me tient à cœur et je suis très heureuse de son évolution depuis que nous nous sommes lancés dans cette aventure avec Tennis Canada en 2022. Le travail effectué par la fédération et les progrès réalisés sont inspirants, et c'est avec plaisir que je soutiens cette initiative et que j'y prête ma voix. J'espère que nous pourrions continuer à encourager d'autres personnes à raconter leur histoire et à contribuer positivement à la conversation. »

- **Bianca Andreescu**, Canadienne et championne des Internationaux des États-Unis de 2019

« Au moment où je commence ma troisième année en tant qu'ambassadeur de l'initiative Pause mentale, je suis très encouragé par l'importance accordée à la discussion sur la santé mentale au sein du tennis canadien. Je sais par expérience que les problèmes de santé mentale peuvent avoir des répercussions sur les performances sur le court, et je me suis récemment confié à ce sujet. J'ai hâte d'aider à faire connaître l'excellent travail accompli par Tennis Canada dans ce domaine. »

- **Alexis Galarneau**, Canadien et champion de la Coupe Davis de 2022

« J'aime beaucoup être un ambassadeur de l'initiative Pause mentale et je suis heureux de continuer dans ce rôle en 2025. Je suis également membre du comité directeur de la stratégie à long terme de Tennis Canada en matière de santé mentale, ce qui m'a permis de contribuer à des conversations enrichissantes et d'apporter une nouvelle perspective à la table en tant qu'athlète paralympique. J'ai hâte de poursuivre ce travail et de faire partie du panel sur la santé mentale pendant l'Omnium Banque Nationale présenté par Rogers à Toronto cette année. »



SOBEYS STADIUM
1 Shoreham Dr, Suite 100
Toronto ON M3N 3A6
T. 416.665.9777

STADE IGA
285, rue Gary-Carter
Montréal QC H2R 2W1
T. 514.273.1234

- **Rob Shaw**, Canadien et paralympien

À propos de Tennis Canada

Tennis Canada, dont les origines remontent à 1890, est une organisation sportive nationale sans but lucratif dont la mission est d'assurer la croissance, le développement et la promotion du tennis au Canada et dont la vision est d'être un chef de file mondial au tennis. Nous valorisons le travail d'équipe, la passion, l'intégrité, l'innovation et l'excellence. Tennis Canada possède et administre deux prestigieux tournois de l'ATP Tour et de la WTA ; les volets masculin et féminin de l'Omnium Banque Nationale présentés par Rogers. De plus, il soutient financièrement 15 autres tournois professionnels au Canada, et administre plus de 60 épreuves canadiennes dans les catégories juniors, fauteuil roulant, universitaire et tennis des maîtres. Tennis Canada est membre de la Fédération internationale de tennis, du Comité olympique canadien, du Comité paralympique canadien. De plus, Tennis Canada administre, commandite et choisit des équipes pour la Coupe Davis, la Coupe Billie Jean King, les Jeux olympiques et paralympiques et forme des équipes nationales pour les juniors, les joueurs de tennis des maîtres et les joueurs de tennis en fauteuil roulant. Tennis Canada investit ses excédents budgétaires dans le développement du tennis. Pour obtenir plus de renseignements sur Tennis Canada, visitez notre site Web au www.tenniscanada.com et suivez-nous sur LinkedIn, X, Facebook et Instagram.

-30-

Renseignements

Oliver Wheeler
Directeur des communications
owheeler@tenniscanada.com
+1 (647) 458-4005