

L'ADOLESCENT D'ABORD : SE REDÉCOUVRIR EN TANT QUE PERSONNE

CONNAISSANCE DE SOI

L'adolescence est une période importante de recherche et de construction identitaire. La quête et la construction identitaire, qui supposent que les jeunes doivent reconsidérer les certitudes adoptées pendant l'enfance et se permettre une exploration (de leurs intérêts et projets, de leurs valeurs, de leurs aptitudes...). Cette exploration implique un certain processus d'essai-erreur pour approfondir la connaissance de soi et parvenir à développer sa propre identité.

L'élève-athlète, dont le quotidien tourne autour du sport depuis des années, aura peut-être moins l'opportunité de s'ouvrir aux questionnements et aux explorations typiques de l'adolescence, et de découvrir ses valeurs, ce qu'il aime et qui il est en dehors des attentes liées à son sport.

Valoriser le sport, tout en permettant l'exploration et l'équilibre avec les autres sphères de la vie (sociale, scolaire, relationnelle, culturelle...), permet au jeune de mieux découvrir l'humain qu'il souhaite devenir.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Décentrage du sport** : les jeunes vivent souvent pour la performance ou les résultats, au point d'oublier qu'ils sont en dehors de leur rôle d'athlète.
- **Exploration personnelle** : identifier ses émotions, ses passions, ses valeurs et ses limites permet de se reconnecter à soi-même et à ce qui fait de soi un individu unique.
- **Autonomie et sens** : être reconnu et entendu dans sa singularité renforce la confiance en soi et permet de faire des choix conscients, indépendamment de la pression sportive.



ACTION CONCRÈTE

Créer un « portrait personnel » hors-glace

- Chaque jeune prend 15–20 minutes pour noter:
 - 3 passions ou activités qui le font se sentir important et heureux en dehors du sport;
 - 3 valeurs personnelles qu'il estime importantes;
 - 3 forces ou qualités qu'il reconnaît chez lui-même.
- Inviter les jeunes à partager, en petit groupe ou en binôme, un élément un élément qu'ils ont noté. Pas de jugement ni de comparaison, juste de la reconnaissance.
- Identifier comment ces forces, passions et valeurs peuvent inspirer ou enrichir la pratique des jeunes, sans réduire leur identité au rôle d'athlète.
- Faire ce portrait au début de la saison et le revisiter tous les mois pour mesurer l'évolution personnelle et garder l'adolescent au centre de ses décisions et de son expérience.

