

LA VULNÉRABILITÉ COMME FORCE

LA VULNÉRABILITÉ

À l'adolescence comme dans le sport, la vulnérabilité est souvent perçue comme un défaut. Comme si être vulnérable signifiait ne pas être pas assez « fort » ou assez « bon ». Pourtant, cela peut représenter une vraie force pour le développement.

La vulnérabilité, c'est la capacité pour un jeune d'accepter de ressentir des émotions intenses et changeantes – la frustration face à une pénalité, la tristesse liée à une défaite, l'anxiété avant un tournoi – sans les refouler ou en avoir honte.

C'est aussi accepter ses imperfections, ses doutes, plutôt que de les cacher derrière un masque. Et enfin, c'est aussi oser faire face aux défis qui se présentent, qu'ils soient sportifs, scolaires, sociaux ou personnels, même si on craint d'échouer.

En fait, c'est en osant être vulnérable que l'ado apprend à mieux se connaître, à développer une véritable résilience face aux difficultés, et à construire une identité plus authentique et solide. Cacher sa vulnérabilité peut sembler protecteur à court terme, mais c'est de l'accepter qui permet une croissance profonde et durable.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Authenticité cachée**: par peur du jugement des autres, les jeunes sentent qu'ils doivent cacher leurs émotions, ce qui les empêche d'être eux-mêmes et de faire face aux défis.
- **Solitude émotionnelle**: même au sein d'un groupe de coéquipiers, un joueur peut se sentir seul parce qu'il n'ose pas partager ce qu'il vit vraiment.
- **Confiance entravée**: la vulnérabilité contribue à la solidité des relations interpersonnelles. En son absence, les échanges demeurent en surface, et le jeune ne dispose pas du sentiment de sécurité nécessaire pour aborder ses défis.



ACTION CONCRÈTE

Partager volontairement un moment de vulnérabilité personnelle.

- En partageant une expérience vécue, même simple et quotidienne (une mauvaise fin de semaine, un doute, une crainte, etc.), l'entraîneur démontre que la vulnérabilité ne rime pas avec faiblesse, mais avec authenticité et humanité.
- Ce partage montre l'exemple sans exiger explicitement que les jeunes se livrent à leur tour. Ce modèle relationnel permet aux joueurs d'observer, d'intégrer et de normaliser le fait d'exprimer ce qu'ils vivent, à leur rythme.
- Peu à peu, cette posture favorise l'instauration d'un climat sécurisant dans lequel les jeunes osent parler de leur réalité, sans pression ni obligation.

