

RELATION AVEC L'ENTRAÎNEUR : APAISER LA TENSION ET SÉCURISER L'ADOLESCENT

RELATIONS AVEC LES ADULTES DE CONFIANCE

Bien qu'ils nous semblent parfois distants ou indifférents, les adolescents recherchent des adultes de confiance pour, entre autres, se sentir en sécurité, soutenus et valorisés.

Les parents, les entraîneurs et les enseignants représentent tous des adultes de confiance pour les élèves-athlètes et ont donc un rôle clé à jouer dans cette relation. Certaines de leurs actions peuvent aider à créer un climat de confiance et d'ouverture au dialogue, alors que d'autres comportements peuvent au contraire amener les jeunes à se refermer.

Pour bâtir une relation de confiance, il est utile de démontrer de l'intérêt pour le jeune et ce qu'il vit, sans a priori ou jugement. Une bonne communication est au cœur d'une relation équilibrée entre le jeune et l'entraîneur.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Poids du jugement:** les jeunes peuvent sentir que chaque mot, chaque choix ou chaque performance influe sur leur avenir. Cela crée une tension permanente et limite leur ouverture.
- **Barrière émotionnelle:** les jeunes ne veulent pas affecter l'image que les adultes ont d'eux. Il leur est donc difficile de partager leurs doutes, peurs ou difficultés même s'ils ont besoin d'aide.
- **Climat de confiance:** l'adolescent doit sentir qu'il est d'abord une personne et non uniquement un joueur soumis à un jugement. Défaire l'impression de contrôle permet de créer un espace où il peut se confier et se développer sereinement.



ACTION CONCRÈTE

Créer un espace de relation dissocié de la performance.

- ▣ Planifier des moments réguliers et informels où le coach se positionne comme adulte de confiance.
- ▣ Poser des questions simples pour prendre des nouvelles au quotidien, par exemple :
 - «Comment ça va ta saison? Comment ça se passe avec les coéquipiers?»
 - «Comment ça se passe chez toi?»
- ▣ Utiliser vos observations pour orienter la discussion, par exemple : si vous savez que les parents du jeune se séparent, profitez-en pour lui demander comment il vit cette situation.
- ▣ Accueillir ses réponses sans jugement et sans lien immédiat avec le sport.
- ▣ Inviter le jeune à proposer des solutions ou exprimer ses besoins pour qu'il sente qu'il garde le contrôle sur sa vie et ses choix.

En répétant ces marques d'intérêt et ces invitations à discuter simplement et sincèrement, le jeune apprend à distinguer la personne (l'entraîneur) de la performance et à bâtir une relation de confiance où il se sent écouté et compris.

