

# PEUR DE DÉCEVOIR: QUAND L'ANGOISSE S'INSTALLE

Les adolescent.e.s aiment se dépasser et relever des défis. Un environnement sportif sain qui leur permet d'explorer leur capacités peut favoriser leur épanouissement, mais lorsque qu'il n'y a pas de place pour l'erreur, que seuls les résultats sont encouragés et que la crainte de décevoir prend le dessus, le bien-être des jeunes peut en souffrir.

Présente chez beaucoup d'ados, la peur de décevoir est une émotion complexe qui peut avoir des conséquences significatives dans leur vie personnelle et leurs relations interpersonnelles. Elle peut notamment entraîner un perfectionnisme excessif, des comportements d'évitement, de la démotivation et une faible estime de soi.

## **Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain**

- **Pression invisible:** les jeunes ont souvent l'impression que chaque geste, chaque performance ou décision peut potentiellement décevoir des adultes importants pour eux — parents, entraîneurs, mentors.
- **Charge émotionnelle:** cette peur peut les pousser à l'auto-censure, au perfectionnisme ou à l'évitement, au détriment de leur bien-être et de leur capacité à expérimenter ou à se tromper.
- **Isolement:** l'anxiété de performance, liée à cette angoisse de décevoir, empêche les jeunes de partager leurs doutes et difficultés, renforçant la solitude et la fragilité émotionnelle.



# ACTION CONCRÈTE

## Mettre des mots sur la peur.

- Chaque semaine, réserver 5-10 minutes après l'entraînement pour un tour de parole rapide: chaque joueur partage une personne qu'il craint de décevoir, sans jugement et sans conséquence sur son temps de jeu ou sa sélection.
- Encourager les autres à écouter sans interrompre ni corriger, pour normaliser le fait que cette peur est partagée.
- Partager vous-même une situation où cette peur a été ressentie, et surmontée.
- Féliciter l'engagement et le courage de s'exprimer plutôt que le résultat, pour renforcer le fait que l'erreur ou la difficulté n'enlève rien à la valeur du jeune.

En répétant cette pratique, l'adolescent apprend à reconnaître et nommer sa peur, à s'ouvrir sans se sentir jugé et à se détacher progressivement de la pression constante de « ne pas décevoir ».

