

# RELATIONS ENTRE JOUEURS : DE LA COMPARAISON À LA CONNEXION

## RELATIONS AVEC LES PAIRS

À l'adolescence, les ami.e.s occupent une place toute particulière dans la vie sociale des jeunes. Les liens avec les pairs et la reconnaissance des autres jouent un rôle central dans le développement de l'identité, des habiletés sociales et de l'estime de soi. Avoir des ami.e.s à qui se confier ou avec qui partager des préoccupations nourrit aussi le sentiment de sécurité et de soutien social.

Les sports d'équipe peuvent offrir un contexte propice au développement d'un réseau de pairs et favoriser la collaboration, le soutien et le travail d'équipe. Mais dans un contexte de compétition, certains jeunes peuvent se sentir inférieurs à leurs pairs, ce qui peut affecter leur estime, leur bien-être et leurs relations.

Pour favoriser un sentiment d'appartenance et des relations saines, l'esprit d'équipe et la collaboration doivent prévaloir sur la comparaison et la rivalité.

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

- **Comparaison et compétition interne:** dans bien des sports, les joueurs apprennent tôt à se comparer entre eux. La réussite de l'un semble parfois signifier l'échec de l'autre. Cette dynamique installe une tension sourde où l'on se mesure constamment, même entre coéquipiers.
- **Effritement du lien:** cette comparaison fragilise la confiance et le sentiment d'appartenance. On hésite à se réjouir du succès des autres, de peur de confirmer nos propres manques. Le plaisir collectif s'efface derrière une pression silencieuse de « ne pas être le dernier ».
- **Esprit d'équipe:** favoriser des relations saines entre les joueurs, c'est redonner tout son sens au mot équipe. C'est rappeler que la valeur d'un athlète ne se définit pas seulement par sa position ou son temps de jeu, mais aussi, entre autres, par son sens de la collaboration et la qualité du lien qu'il tisse avec les autres.



# ACTION CONCRÈTE

## Créer un rituel de reconnaissance entre coéquipiers.

- À la fin de la semaine, inviter chaque joueur à nommer une qualité, une attitude ou un geste positif observé chez un coéquipier.
- L'exercice peut se faire en cercle, ou anonymement dans une «boîte à reconnaissance».
- L'objectif est de transformer la comparaison en reconnaissance: apprendre à voir la valeur des autres sans se sentir diminué.
- En répétant ce rituel, l'équipe apprend à célébrer la réussite collective et à bâtir une culture où la confiance remplace la rivalité.

