

SENTIMENT DE COMPÉTENCE VS PERFECTIONNISME : RETROUVER LE DROIT À L'ERREUR

SENTIMENT DE COMPÉTENCE

Le sentiment de compétence, c'est la perception que l'on a de sa propre capacité à accomplir des tâches avec succès. En d'autres mots, pour le jeune athlète, c'est le sentiment d'être bon ou utile à son équipe. En sport, comme à l'école, le sentiment de compétence exerce une influence directe sur l'engagement et la motivation des jeunes.

Si le perfectionnisme est souvent lié à la peur de l'échec et du jugement extérieur, en plus d'entraîner un sentiment de frustration, le sentiment de compétence, lui, nourrit l'estime de soi, favorise la satisfaction, tout en laissant place à l'erreur qui est source d'apprentissages.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Comparaison constante:** dans le sport, les jeunes sont évalués en permanence — performances, statistiques, commentaires — ce qui les pousse à croire que la valeur passe par la perfection.
- **Perte de confiance:** quand chaque erreur devient une « preuve » d'incompétence, l'adolescent se referme. Il ose moins, prend moins d'initiatives et doute de sa place.
- **Revaloriser l'effort:** se sentir compétent, ce n'est pas être parfait. C'est reconnaître ses progrès, ses apprentissages et sa capacité à s'améliorer.



ACTION CONCRÈTE

Mettre en place la « séquence d'erreur positive »

Une fois par semaine (ou à la suite d'un entraînement marquant), prendre un moment collectif pour transformer les erreurs en apprentissages. Cette séquence peut se dérouler en quatre temps simples :

➤ Commencer par le partage d'une erreur récente: un mauvais réflexe, une incompréhension, une réaction émotive, etc. L'objectif est de normaliser l'erreur, pas de la pointer.

➤ Chacun répond à une courte question :

→ Qu'est-ce que cette erreur m'a appris ?

→ Qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois ?

➤ Ces réponses peuvent être partagées à voix haute ou notées sur papier.

Les coéquipiers soulignent le courage du partage et nomment une qualité observée chez la personne (ex. : «Tu t'en rends compte vite», «T'as eu le *guts* d'en parler»).

➤ Ce renforcement positif transforme le climat autour de l'erreur.

Terminer la séquence en partageant à votre tour une erreur commise dans votre parcours ou dans la dernière semaine. Cela humanise le rôle de coach et démontre que la compétence se construit dans l'essai, pas dans la perfection.

