



# NE FACILITEZ PAS LA TÂCHE À VOTRE ENFANT

Identifiez un défi que votre athlète traverse ou pourrait traverser (une période de scores élevés, un désaccord avec un entraîneur, l'exclusion d'une équipe). Examinez la façon dont ils pourraient surmonter ce scénario. Toutes les étapes ne conviennent pas à toutes les situations (et c'est normal!).

## ÉTAPE 1

Commencer par une vérification

- Que se passe-t-il?
- Qu'est-ce que tu ressens?
- À quoi penses-tu?

## ÉTAPE 2

Explorez un peu vos idées sur la situation.

- Comment est-ce que je comprends la situation? Est-ce que je l'interprète correctement? Existe-t-il d'autres façons de voir les choses?
- Est-ce que je porte des jugements (sur moi-même ou sur les autres)?
- Est-ce que je raisonne en termes d'extrêmes (le pire des scénarios)?

## ÉTAPE 3

Réfléchissez à l'objectif que vous poursuivez dans cette situation.

- Que doit-il se passer ou changer pour que je me sente bien dans cette situation?
- Y a-t-il quelqu'un à qui je puisse demander du soutien ou de l'aide pour surmonter cette épreuve?

**« Laissez-les apprendre à travailler lors de moments difficiles. »**

- Derek Ingram, entraîneur en chef d'Équipe Canada - Hommes et entraîneur du circuit de la PGA

## ÉTAPE 4

Faites un remue-méninges pour identifier un bon nombre d'options.

- Trouvez autant de solutions que possible à la situation. (Demandez aux personnes en qui vous avez confiance et qui vous sont chères de vous faire part de leurs idées!)

## ÉTAPE 5

Choisissez quelque chose et lancez-vous.

- Choisissez une (ou deux) solution(s) à tester.
- Utilisez la liste des avantages et des inconvénients si vous avez besoin d'aide pour vous décider. Réfléchissez à ce qui se passerait à court et à long terme.

**« J'ai fait preuve de beaucoup de résilience au cours de ma carrière. J'ai connu beaucoup de hauts et de bas, et je reviens toujours. Et que je sois récompensé ou que je reçoive un coup de poing dans le ventre, je reviendrai toujours. »**

- Rory McIlroy, golfeur professionnel du circuit de la PGA



## ÉTAPE 6

Mettez-le en pratique.

- Voici ce qui doit se produire (décomposez votre solution en étapes) :
- Y a-t-il quelque chose que je dois apprendre ou travailler pour que les choses s'améliorent? Si oui, comment puis-je l'apprendre? Y a-t-il quelqu'un qui peut m'aider? Comment vais-je m'entraîner?
- Comment saurai-je si cela fonctionne?

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

SOLUTION 1	
Avantages	Inconvénients

  

SOLUTION 2	
Avantages	Inconvénients