

LE RETOUR À LA MAISON



SÉRIE VIDÉO :
IDENTIFICATION
DU TALENT

L'APPROCHE :
RESSOURCES POUR LES PARENTS

Soutenir un athlète dans les hauts et les bas du sport peut parfois sembler difficile. Il n'y a pas de scénario ou de meilleure réponse sur la façon d'aborder un athlète, mais il y a certaines choses que vous pouvez garder à l'esprit lorsque vous faites le bilan d'un tour et que vous travaillez sur les défis. Ces conversations difficiles doivent toujours viser l'ouverture, les opportunités délibérées de connexion et le désir de grandir et d'apprendre.

C'est un cadeau si un athlète est prêt à s'ouvrir et à mettre cette conversation sur la table. La façon dont vous gérez ces moments déterminera s'ils continuent à s'engager, s'ils s'ouvrent à ce qui se passe réellement ou s'ils sont prêts à vous demander du soutien à l'avenir.

ENTAMER LA CONVERSATION

Offrir un regard positif inconditionnel

Oui, il s'agit de s'occuper de l'athlète indépendamment de son rendement ou de son comportement. Pour ce faire, il vous faut...

- Garder l'esprit ouvert et ne pas porter de jugement
- Rester à l'écoute de son comportement non verbal
- Parler d'un ton calme, sincère et doux
- Utiliser des questions ouvertes
- Limiter les interruptions lorsqu'ils parlent
- Partagez ce que vous avez vu ou remarqué
- Demandez-lui ce qu'il attend de vous (par exemple, partager des informations, se sentir écouté, résoudre des problèmes).
- Privilégier l'écoute comme solution

POURSUIVRE LA CONVERSATION

Après avoir entamé la conversation avec un athlète, vous pouvez établir un lien, montrer que vous vous souciez de lui, clarifier des informations, lui demander des conseils sur la manière dont vous pouvez le soutenir et lui donner le sentiment d'être valorisé et soutenu en utilisant diverses stratégies de communication. Comme toute autre compétence, ces stratégies s'amélioreront avec le temps si vous les pratiquez régulièrement.

Stratégie n° 1 : Reconnaître

- « Je peux entendre que tu as vraiment du mal avec ça »
- « Cela semble vraiment difficile »

Stratégie n°2 : Paraphraser

- Répéter (éventuellement en abrégé) ce que l'athlète vous dit pour montrer que vous l'avez écouté.
- « Ce que j'entends, c'est que tu ressens... »

Stratégie n° 3 : Enquêter

- « Lorsque me dis que tu as des des difficultés, ce que cela signifie ou ce à quoi cela ressemble pour toi? »
- « Peux-tu m'en dire plus sur ce qui s'est passé à ce moment-là? »

Stratégie n°4 : Clarifier

- « Que puis-je faire pour te soutenir en ce moment? »
- « J'ai entendu dire qu'il serait utile que je fasse _____. C'est bien cela? »

Stratégie n° 5 : Refléter les sentiments

- Vous pouvez refléter leurs sentiments de façon timide. Dites : « Je comprends que tu sois fâché » plutôt que « Tu es fâché ».
- « Tu me semble fier des progrès que tu as accomplis en adaptant_____ comme nous en avons parlé. »

Stratégie n°6 : Résumer

- « Il semble que les choses ne se soient pas passées comme tu le souhaitais avec _____, _____ et _____, et que tu ressentais de la frustration et de la colère. »

Stratégie n° 7 : Énoncés de type « Je me sens »

- "Cela me rend incroyablement triste d'entendre à quel point tu es déçu »
- « Je ne suis pas certain de savoir comment t'aider au mieux en ce moment, mais je suis prêt à rester ici et à t'écouter. »

Stratégie n° 8 : Désarmer

- Trouver une part de vérité dans ce qui est dit, même si l'on n'est pas d'accord
- « On dirait que le fait que j'aie posé des questions sur tes coups roulés te cause beaucoup de stress. »

Stratégie n° 9 : Respect positif

- Dire quelque chose d'authentiquement positif qui transmet du respect
- J'admire vraiment l'initiative que tu démontre pour comprendre et discuter de ce qui n'a pas fonctionné.

« Je n'ai jamais rien appris d'une partie que j'ai gagnée. »

- Bobby Jones