



# Avoir des conversations ouvertes et authentiques avec vos athlètes

## Ouvrir les canaux de communication

De nos jours, les jeunes ressentent des facteurs de stress de diverses sources, dont les amis, la famille, l'école et les médias sociaux.

L'anxiété liée à ces différentes sources de stress peut s'accumuler rapidement et devenir accablante pour bien des adolescents s'ils n'ont pas d'exutoires sécuritaires pour y remédier.

Dans le monde du sport, les entraîneurs peuvent créer un espace sécuritaire en parlant ouvertement de la santé mentale et émotionnelle et en intégrant ces conversations dans les séances d'entraînement quotidiennes et hebdomadaires.

En adoptant cette méthode proactive en matière de santé mentale et de bien être, vous aidez vos athlètes à développer des outils qui leur permettront de devenir des adultes résilients et en santé.

# Conseils pour les entraîneurs :



## Soyez présent, curieux et ouvert d'esprit

Dites à vos athlètes qu'ils peuvent se confier à vous de tout, du positif comme du négatif.



## Ayez d'abord des conversations sur des sujets neutres

Discutez d'une émission de télévision, d'un film ou d'un livre qu'ils aiment, ou alors d'un événement récent (p. ex. un concert ou des vacances).

Encourager les autres à parler de sujets difficiles demande du temps, c'est pourquoi il faut établir d'abord une relation de confiance sur des sujets neutres pour qu'ils sachent que vous êtes là pour eux.



## Posez des questions ouvertes plutôt que directes

Il peut parfois être intimidant de répondre à une question directe. Songez à reformuler vos questions pour qu'elles permettent aux athlètes de répondre de façon plus ouverte et détaillée. Voici quelques exemples :

**Directe :** « Comment c'était aujourd'hui à l'école? »

**Ouverte :** « Qu'est ce qui t'a fait sourire aujourd'hui? »  
ou « Qu'as tu appris de nouveau aujourd'hui? ».



## Réfléchissez à vos propres idées sur la santé mentale

Portez attention à la façon dont vous réagissez aux histoires sur la santé mentale dans les médias ou dans votre entourage et aux sentiments qu'elles évoquent en vous.

Faites attention à la façon dont vous parlez : évitez d'utiliser des tournures comme « c'est fou », « calme toi » ou « il n'y a rien là ». Peu importe votre opinion, les émotions de vos athlètes sont réelles et doivent être validées.



## Rappelez vous la règle de deux.

Qu'il soit question de courriel ou de réunions à huis clos, évitez les interactions un à un. Ajoutez un autre entraîneur ou un coéquipier au courriel ou discutez ouvertement sur le terrain où il y a des témoins.

## Pratiquiez l'écoute active



Ne prétendez pas comprendre la situation si ce n'est pas le cas; demandez plutôt des explications et votre athlète appréciera votre honnêteté.

Faites preuve d'empathie. Vous pouvez valider leur expérience en disant : « Wow, cette situation semble difficile. »

## Jeu d'écoute active - essayez le!

Améliorez votre capacité d'écoute active avec l'exercice d'improvisation « Dernier mot, premier mot » avec un ami ou en petit groupe :

- Demandez à une personne de commencer l'histoire en disant une ou deux phrases.



La personne suivante doit commencer son bout de l'histoire (une ou deux phrases) avec le dernier mot que la personne précédente a dit. Poursuivez l'histoire en alternance si vous êtes en équipes de deux ou les uns après les autres si vous êtes en groupe, jusqu'à ce que l'histoire soit terminée.

- Les gens ont souvent tendance à penser à ce qu'ils vont répondre avant même que leur interlocuteur ait fini de parler, ce qui signifie qu'ils ne sont pas à leur écoute.
- Cet exercice encourage les participants à pratiquer leur écoute active et à porter attention à l'autre jusqu'à la fin de son tour.

## Références et ressources

Jeunesse J'écoute, « Parler ouvertement avec les jeunes », 2021.  
[jeunessejecoute.ca /information/parler ouvertement avec les jeunes/](https://jeunessejecoute.ca/information/parler-ouvertement-avec-les-jeunes/)

[jeunessejecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)

[Sick Kids – AboutKidsHealth.ca](https://AboutKidsHealth.ca)