



Le stress et le bien être de l'entraîneur

L'épuisement professionnel dû au stress est malheureusement un problème trop répandu chez les entraîneurs sportifs. Ils se consacrent à créer une expérience sportive positive, gratifiante et enrichissante pour les athlètes, mais ils négligent souvent la gestion de leur propre santé en cours de route.

Facteurs de stress pour les entraîneurs

Compétition

- Pression d'atteindre des objectifs de performance irréalistes pour soi et les autres.
- Planification pour que les athlètes atteignent leur plein potentiel.
- Conflit avec les officiels et les arbitres.

Relations avec les parents

- Problèmes de confiance et de communication.
- Établissement des attentes au sujet du comportement des parents.

Relations pairs-entraîneurs

- Harmonisation des philosophies d'entraînements.
- Conflit de personnalités.

Relations avec les clubs et les organismes

- Financement et manque de financement.
- Difficultés avec les installations et les terrains.
- Insécurité professionnelle.
- Absence de reconnaissance.
- Jugement uniquement en fonction de la performance des athlètes.

Relations avec les athlètes

- Comportements perturbateurs.
- Manque de concentration et d'engagement.
- Problèmes de cohésion au sein de l'équipe.
- Recrutement, sélection et retranchement d'athlètes.

Personnelles

- Demandes de la famille en conflit avec le sport.
- Problèmes de santé.
- Engagement excessif dans plusieurs rôles.
- Manque de sommeil ou d'activité physique régulière.

Stratégies pour combattre les facteurs de stress

Relations avec les clubs et les organismes

Fixez des objectifs à court et à long terme avec les athlètes.
Déterminez les étapes importantes qui peuvent être célébrées en cours de route.

Relations pairs-entraîneurs

Avant le début de la saison, prévoyez du temps pour que les entraîneurs de l'équipe fassent part de leurs philosophies personnelles d'entraînement et se fixent ensemble des objectifs pour la saison.

Relations avec les parents

- Organisez une rencontre avant la saison avec les parents pour définir les rôles et les attentes en matière de comportement.
- Demandez aux entraîneurs et aux parents de signer un code de conduite.

Relations avec les clubs et les organismes

- Soyez conscient de ce qui est de votre ressort et de ce qui ne l'est pas (installations, etc.).
- Travaillez avec un mentor.

Relations avec les athlètes

- Établissez un ensemble d'attentes et de valeurs d'équipe en matière de comportement avec les athlètes.
- Décrivez les conséquences des comportements qui ne correspondent pas aux valeurs de l'équipe.
- Demandez aux athlètes de signer un code de conduite et de s'engager à respecter les valeurs d'équipe.

Personnelles

- Soyez honnête avec votre entourage au sujet de votre santé mentale. Non seulement ressentirez vous un sentiment de soulagement, mais vous deviendrez aussi un modèle positif de bien être mental pour ceux qui vous côtoient (famille, athlètes, etc.)
- Mettez des limites et prenez des engagements envers vous même. Par exemple, Soupeez en famille les mardis et les jeudis ou ne répondez plus aux courriels après 21 h.
- Faites un peu d'activité physique chaque jour. Même une courte marche aura un effet positif sur votre stress.
- Planifiez votre activité physique comme vous le feriez pour une séance d'entraînement ou une réunion d'équipe. Intégrez la à votre horaire; vous serez plus enclin à la faire.

Réseaux de soutien

S'entourer d'un solide réseau de soutien est l'un des outils de bien être et de santé mentale auxquels les entraîneurs peuvent avoir recours. Les entraîneurs ont autant besoin de s'entourer d'un bon réseau que les athlètes pour s'épanouir.

Ces réseaux comprennent des personnes qui:

- font preuve d'enthousiasme et ont une énergie positive;
- vous stimulent sur les plans émotif et intellectuel;
- sont à l'écoute;
- se consacrent aux autres et à la façon dont ils peuvent donner au suivant;
- tiennent les autres responsables de leurs actions;
- sont dignes de confiance.

Autogestion de la santé

Pour l'entraîneur, l'autogestion assidue de sa santé est tout aussi importante que le réseau de soutien. La plupart des entraîneurs sont naturellement axés sur le service et donnent volontairement de leur temps et de leur énergie pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel. Bien qu'il soit naturellement assez difficile de prendre du temps pour soi, il est essentiel que les entraîneurs surveillent leurs propres réserves d'énergie et reconnaissent lorsqu'ils n'en ont plus.

Vous n'êtes pas au sommet de votre forme pour aider les athlètes à se développer quand vous négligez votre santé et votre bien être.

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel

La grille ci dessous sert à évaluer votre niveau de stress actuel en matière d'entraînement. Adapté du livre *Coaching Better Every Season* de Wade Gilbert, que vous pouvez acheter sur le site Canada.HumanKinetics.com.

Question	Pas du tout ce que je ressens	Un peu ce que je ressens	Exactement ce que je ressens
Je ne me réjouis plus autant qu'avant de remplir mon rôle d'entraîneur.	1	2	3
Je me sens physiquement et émotionnellement épuisé par l'entraînement.	1	2	3
Je ne pense pas être en mesure de gérer les exigences de l'entraînement.	1	2	3
Je n'ai pas l'impression d'accomplir beaucoup de choses dignes d'intérêt en tant qu'entraîneur.	1	2	3
Les athlètes et les autres personnes avec qui je travaille ne montrent pas le même niveau d'engagement que moi.	1	2	3
Je ne me sens pas appuyé en tant qu'entraîneur.	1	2	3
Il y a un manque de communication et de confiance là où je suis entraîneur.	1	2	3
Je ne me sens pas en sécurité dans mon poste d'entraîneur actuel.	1	2	3
Je me demande si le temps et l'énergie que je consacre à l'entraînement en valent la peine.	1	2	3

Références

Kylie McNeil, « Understanding Burnout and Self-Regulation Capacity in Canadian Developmental and Elite Sport Coaches » 2018. Recherche de l'Université d'Ottawa.

Richard C Thelwell, « Coping with stress as a sports coach: Putting theory into practice » 2012, *Managing Stress: From Theory to Application*.

Wade Gilbert, « Coaching Better Every Season » 2017. Human Kinetics Publishers, Canada.HumanKinetics.com.