

# Guide pour les conversations sensibles

dans le sport de performance chez les jeunes

## Objectif de l'entretien

- Ouvrir la conversation (sans juger, sans diagnostiquer)
- Mieux comprendre la charge et les difficultés
- Rendre le soutien visible
- Clarifier une prochaine étape

## Entrée en matière

« J'ai remarqué que tu sembles ... ces derniers temps. Comment vas-tu en ce moment ? »

« Je ne veux pas interpréter, mais j'ai l'impression que quelque chose te préoccupe. »

« Comment ça se passe en ce moment avec le sport, l'école et le reste ? »

## Questions utiles

- Qu'est-ce qui est le plus difficile en ce moment ?
- Depuis quand est-ce comme ça ?
- Est-ce plutôt lié au sport, à l'école ou à autre chose ?
- Qui te soutient en ce moment ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider actuellement ?

## Attitude aidante

- rester calme
- écouter plutôt que résoudre
- ne pas juger
- s'adapter au rythme de la personne
- ne pas devoir tout savoir

## À éviter

- minimiser
- mettre la pression
- proposer des solutions trop rapides
- diagnostiquer
- faire des promesses que l'on ne peut pas tenir

## Clarifier la prochaine étape

« Reprenons contact dans les prochains jours. »

« Voyons ensemble ce qui pourrait t'apporter un peu de soulagement. »

« Si tu veux, on peut réfléchir à qui impliquer pour te soutenir. »

« Nous n'avons pas besoin de tout résoudre maintenant, mais nous gardons cela en vue. »

## Message clé :

Tu n'as pas besoin de résoudre les problèmes – mais tu peux ouvrir la conversation, donner des repères et faciliter l'accès au soutien.