

Étude de cas : Un jeune talent dans le sport de haut niveau

Un jeune talent du sport de haut niveau évolue dans un environnement exigeant. Les entraînements, les compétitions et l'école doivent être coordonnés en permanence, tandis que les attentes, la pression de performance et la sélection sont bien réelles. Au sein de l'équipe, le travail est concentré, les retours sont clairs et les erreurs sont abordées. En même temps, on sent dans les rapports humains que les questions, l'incertitude et la charge ne sont pas interprétées comme une faiblesse. Si quelque chose n'est pas clair, on peut le dire ouvertement sans que des commentaires désobligeants ou des réactions moqueuses ne suivent. Après une erreur, on discute objectivement de ce qui peut être appris au lieu d'humilier la personne devant le groupe.

Pendant l'entraînement, il y a de brefs moments où les retours sont possibles dans les deux sens (positifs et négatifs). Les jeunes athlètes peuvent dire s'ils n'ont pas compris quelque chose, si cela devient trop pour eux ou s'ils ne sont pas sûrs d'une situation. Celui qui exprime une surcharge n'est pas immédiatement catalogué comme démotivé ou peu résistant. Au contraire, on demande des précisions et on réfléchit ensemble à ce qui serait utile en ce moment. Au sein de l'équipe également, il est clair que les remarques méprisantes sur la faiblesse, la pression ou les erreurs n'ont pas leur place. Les différences de résistance ou de personnalité ne sont pas utilisées les unes contre les autres.

Même en dehors de l'entraînement, il existe des personnes de référence coordonnées. À l'école de sport, dans l'environnement sportif et dans les fonctions de soutien, il est clair en principe qui peut être contacté en cas de soucis et comment les informations sont transmises de manière responsable. Les responsabilités ne sont pas parfaites, mais compréhensibles. Celui qui remarque quelque chose n'attend pas simplement, mais sait comment aborder un sujet. Dans l'ensemble, on a l'impression que la performance est importante, mais qu'il ne faut pas faire comme si tout allait toujours bien. On peut poser des questions, demander de l'aide, admettre ses erreurs, exprimer ses incertitudes et parler de la charge sans avoir à craindre de conséquences sociales négatives.

Consigne pour les petits groupes (env. 4 personnes)

Discutez du cas à l'aide des questions suivantes :

- À quoi reconnaissez-vous un environnement sûr dans cet exemple ?
- Quels comportements, attitudes ou routines concrets contribuent à ce que l'incertitude, l'erreur ou la charge puissent être abordées ?
- Qu'est-ce qui, dans tout cela, n'est pas seulement « gentil », mais particulièrement important pour la prévention ?
- Citez des comportements aussi concrets que possible et pas seulement des valeurs générales.

Transfert dans votre propre contexte

Pensez maintenant à votre propre contexte dans le sport de haut niveau, par exemple à l'entraînement, à l'école de sport, dans l'équipe, au sein de la fédération ou dans les structures cantonales.

Prenez 2 à 3 minutes pour réfléchir brièvement par vous-même :

- Où mon environnement de travail correspond-il déjà à un environnement sûr ?
- Où n'est-ce pas encore tout à fait le cas actuellement ?
- Qu'est-ce qui aiderait concrètement à se rapprocher d'un « environnement sûr » ?
- Quel petit pas réaliste est possible dans les 14 prochains jours ?

Échange à deux

Présentez brièvement vos réflexions l'un à l'autre.

Affinez l'idée ensemble :

- Le pas est-il assez concret ?
- À quoi les jeunes remarqueraient-ils que quelque chose a réellement changé ?
- Que fais-tu exactement de différent – à partir de quand – dans quelle situation ?