

L'HISTOIRE DE MARIE

Le prix invisible de la performance



- Marie, 35 ans
- Entraîneuse passionnée
- **Valeur principale :**
Conciliation de la performance et du bien-être

La situation

Marie est une entraîneuse passionnée. Pour elle, le sport doit être un espace d'épanouissement, de respect et de plaisir. Mais dans son club, comme dans d'autres, la culture de la « victoire à tout prix » impose sa loi.

« Je ne veux pas savoir comment, mais il faut gagner le prochain match »
entend-elle souvent.

Cette culture s'infiltré dans les entraînements :

- Des jeunes qui « sous-performent » sont laissées sur le banc;
- Certaines sont ignorées, d'autres critiquées;
- Les échanges deviennent tendus, des comportements malsains s'installent;
- Le moral de l'équipe chute.

Marie se sent impuissante. Elle doute.

Est-ce encore du sport éducatif ?
Doit-elle se taire et suivre la norme ?
Ou affronter une culture installée,
quitte à déranger son club?



Jusqu'au jour où une collègue lui parle de **Sport'Aide**. Après une séance particulièrement difficile, elle appelle. Au bout du fil, Marc, un intervenant formé, lui offre une **écoute active**. Il l'aide à mettre des **mots sur ce qu'elle ressent**, à **valider ses émotions**.

Ensemble, ils entament un processus :

- 1 Identifier les sources du malaise – l'écart entre ses valeurs et ses actions.
- 2 Explorer des solutions concrètes et adaptées à ses capacités d'action :
 - Engager un dialogue constructif avec la direction;
 - Recréer une dynamique positive avec ses athlètes;
 - S'appuyer sur des ressources externes pour mieux naviguer les pressions.

Ce premier appel redonne confiance à Marie. Peu à peu, les sourires reviennent sur le visage de ses athlètes. L'étincelle qui l'avait amenée sur le terrain, aussi. Comme le dit Marc :



« *Il n'y a rien de mal à vouloir gagner, tant que cela ne se fait pas au détriment du bien-être de tou-te-s.* »

La ligne d'écoute



Les comportements malsains observés par Marie ne sont pas des cas isolés. Sur 650 cas d'**enjeux de sécurité psychologique** documentés par Sport'Aide*, des **comportements nuisibles** ont été identifiés dans la majorité des cas, dont :

- Leadership négatif dans plus de **3 cas sur 5** (critiques constantes, manque d'empathie, violence verbale);
- Comportements malveillants dans environ **3 cas sur 5** (action ou inaction visant à nuire à une personne);
- Humiliation ou ridiculisation dans près de **2 cas sur 5** (atteinte à la dignité).

Dans l'analyse de ces cas, on remarque aussi la présence d'une mentalité de « victoire à tout prix » dans 1 cas sur 5.

*Pour en savoir plus sur les données collectées par Sport'Aide, communiquez avec nous !

Ce que fait Sport'Aide

1

Soutien immédiat :

- Écoute active;
- Validation des émotions;
- Détection des urgences.

2

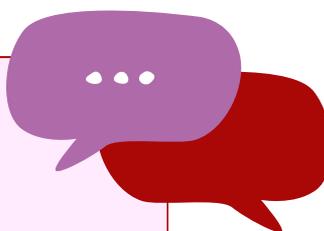
Accompagnement personnalisé :

- Encouragement à la verbalisation;
- Valorisation des compétences;
- Réflexion partagée et suivi au besoin.

3

Soutien à l'action :

- Exploration de solutions;
- Préparation à des échanges difficiles;
- Orientation vers des ressources externes.



Pour nous joindre

Téléphone et SMS
1 833 211-AIDE(2433)

Courriel
aide@sportaide.ca

