

JE SUIS PLUS QUE MES PERFORMANCES SPORTIVES

Être un-e athlète, ce n'est pas juste une question de performance. C'est aussi la capacité d'apprendre, de s'adapter, d'être fiable, de rebondir, d'être un-e bon-ne coéquipier-ère, de gérer la pression. **Ton identité ne se résume pas à tes résultats, et tu as d'autres rôles importants que celui d'athlète.**


LES AUTRES FACETTES DE MON IDENTITÉ

- AMI·E** Ma présence, ma loyauté, la façon dont je traite les autres.
- ÉTUDIANT·E** Ma curiosité, mes intérêts, ce que j'apprends et construis.
- FILS/FILLE & FAMILLE** Mes liens, ce que j'apporte à ceux et celles qui m'entourent.
- PASSIONNÉ·E** Ce qui me fait vibrer en dehors du terrain.
- COURAGEUX·SE** Ma capacité à avancer même quand c'est difficile ou inconfortable.
- CURIEUX·SE** Mon envie de comprendre, d'apprendre et d'explorer.
- CRÉATIF·VE** Ma façon unique de voir les choses et d'exprimer qui je suis.
- RESPONSABLE** La confiance que les autres me portent et qui me tient à cœur.
- À L'ÉCOUTE** Ma présence réelle, attentive et bienveillante pour mes proches.

Un autre rôle important pour moi : _____ 

POURQUOI JE PRATIQUE UN SPORT

Mettre l'importance sur le processus **favorise la confiance en soi**. Reviens à pourquoi tu pratiques ton sport et à tes valeurs.

- | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Santé et plaisir | <input type="checkbox"/> Discipline |
| <input type="checkbox"/> Progression | <input type="checkbox"/> Résilience et gestion du stress |
| <input type="checkbox"/> Fierté personnelle | <input type="checkbox"/> Organisation et gestion des priorités |
| <input type="checkbox"/> Persévérance | <input type="checkbox"/> Connexion sociale |
| <input type="checkbox"/> Esprit d'équipe | |
| <input type="checkbox"/> Dépassement de soi | |
- _____ 

QUESTIONS POUR FAIRE BAISSER LA PRESSION

- 1 Comment tes proches te décriraient-ils ou elles **sans mentionner le sport** ?

- 2 De quoi es-tu **fier-ère cette semaine**, en dehors de tes résultats sportifs ?

- 3 Qu'est-ce que le sport t'a appris sur toi **comme personne**, pas juste comme athlète ?

- 4 Si tu ne pouvais pas t'entraîner pendant un mois, **qui serais-tu** ?

SE PARLER AVEC BIENVEILLANCE

Pense à ce que tu dirais à un-e ami-e qui vit la même situation. Est-ce que tu lui dirais qu'il ou elle ne vaut rien parce qu'il ou elle n'a pas été sélectionné-e ? Essaie de te parler avec la même bienveillance.