



Entraînement 101 – L'estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi :

L'estime de soi est la façon dont une personne se perçoit. L'estime de soi peut être affectée par les commentaires des autres, positifs ou négatifs, incluant les messages à propos de la participation dans les sports. Les pensées et les émotions d'un individu face à lui-même fluctuent basées sur leurs expériences quotidiennes. Une estime de soi saine est basée sur la capacité de s'auto-évaluer de manière juste et de pouvoir quand même s'accepter pour qui nous sommes. Nous devons reconnaître nos forces et nos faiblesses tout en sachant que nous avons du mérite et de la valeur. Notre estime de soi évolue tout au long de notre vie et nous devons développer une image de soi à travers nos expériences avec différentes personnes et activités. En grandissant, nos succès, nos échecs et la façon dont notre famille, nos professeurs, entraîneurs et nos pairs nous traitent, ensemble forment notre estime de soi. Nos expériences passées, même les choses auxquelles on ne pense habituellement pas, continuent d'avoir un impact sur notre vie quotidienne sous forme de voix intérieure, même si nous n'entendons pas cette voix de la même façon qu'une parole. Pour les gens qui ont une estime de soi saine, le message est habituellement rassurant. Pour les gens qui ont un manque d'estime de soi, la voix intérieure devient dure et critique, punissant les erreurs commises et dévalorisant les accomplissements.

Les 3 visages du manque d'estime de soi

L'imposteur :

Il se comporte comme quelqu'un d'heureux et qui réussit bien, mais il est réellement terrifié par l'échec.

Le rebelle :

Il se comporte comme si les opinions bienveillantes des autres, surtout celles des gens importants ou puissants n'ont pas de valeur. Il vit dans une constante colère de ne pas se sentir à la hauteur.

La victime :

Il agit comme s'il était sans défense et incapable de faire face au monde qui l'entoure et il attend que quelqu'un vienne à son secours.

Les conséquences du manque d'estime de soi

- Crée de l'anxiété, du stress, de la solitude et peut augmenter le risque de dépression.
- Cause des problèmes avec les amitiés et les relations amoureuses.
- Affecte considérablement les performances académiques et le travail.
- Entraîne une vulnérabilité accrue à l'abus de drogue ou d'alcool.

3 étapes pour améliorer l'estime de soi :

Les changements ne se produisent pas nécessairement rapidement ou facilement, mais cela peut aider. Vous n'êtes pas impuissant, du moment où vous avez accepté ou du moins êtes disposé à admettre que vous pouvez changer.

Étape 1 Remettre en question la critique

L'étape la plus importante afin d'améliorer l'estime de soi est de commencer par remettre en question les messages négatifs venant de la voix intérieure. Voici des exemples type de la voix intérieure et de stratégies pour remettre en question cette voix critique :

- Voix intérieure sévère et déraisonnable : Les gens disent qu'ils ont aimé ma présentation mais elle était loin d'être aussi bonne qu'elle l'aurait dû. Je ne peux pas croire que personne n'a remarqué les endroits où j'ai tout bousillé. Je ne suis qu'un imposteur. Reconnaître les forces – « Génial, ils ont vraiment aimé. Peut-être que ce n'était pas parfait, mais j'ai travaillé fort sur cette présentation et j'ai fait du bon travail. Je suis fier de moi. »
- Une voix intérieure qui généralise exagérément : J'ai eu un « F » pour ce test. Je ne comprends rien à cette matière. Je suis un idiot. Qui suis-je en train de duper? Je ne devrais pas prendre ce cours. Je suis stupide et le collègue, ce n'est pas ma place. Soyez spécifique – Je n'ai pas bien fait sur ce test, mais j'ai bien réussi dans mes devoirs. Il y a des choses que je ne comprends pas aussi bien que je le croyais, mais maintenant j'ai une meilleure idée de ce que je dois faire pour me préparer et sur quoi je dois travailler. J'ai bien réussi dans d'autres cours difficiles.
- Une voix intérieure qui manque de suite logique : Il fronce les sourcils. Il ne dit rien mais je sais que cela veut dire qu'il ne m'aime pas. Questionner la logique – Il fronce les sourcils mais je ne sais pas pourquoi. Il se peut que cela n'ait rien à voir avec moi. Je devrais peut-être demander.
- Une voix intérieure qui dramatise : Elle a décliné mon invitation de rendez-vous! Je suis tellement embarrassé et humilié. Personne ne m'aime ou ne se soucie de moi. Je n'aurai jamais de copine. Je vais toujours être seul. Soyez objectif – Aïe, quelle souffrance! D'accord, elle ne veut pas sortir avec moi. Cela ne veut pas dire que personne n'en a envie. Je sais que je suis une bonne personne. Je suis confiant que le temps venu, je trouverai quelqu'un qui sera intéressé à moi autant que je le serai à elle.

Étape 2 Pratiquer l'auto-compassion

Remettre en question les critiques de votre voix intérieure est un premier pas important, mais ce n'est pas suffisant. Pratiquer l'auto-compassion signifie faire preuve de la même compassion avec vous-même que vous le feriez avec les autres. Si un ami éprouvait des difficultés, vous lui apporteriez sûrement de l'attention et du soutien supplémentaire. Vous méritez le même traitement. Plutôt que de vous concentrer à vous auto-évaluer, vous pourriez reconnaître quand vous avez des difficultés et obtenir du soutien et prendre soin de vous-même dans ces moments en particulier. Par exemple :

- Pardonnez-vous lorsque vous ne faites pas tout ce dont vous espérez : Soyez doux avec vous-même au lieu de vous critiquer lorsque les choses ne vont pas comme vous l'espérez. Ceci peut être étonnamment difficile si vous n'êtes pas habitué de le faire; mais cela peut aider de reconnaître que ces expériences sont inévitables.
- Admettre que vous êtes humain : En tant qu'humains, nous commettons tous des erreurs et nous sommes tous influencés par des facteurs qui sont hors de notre contrôle. Accepter que

nous sommes humains nous aide à nous connecter avec les autres plutôt que d'endurer ce genre d'expérience seul. Reconnaître que commettre des erreurs fait inévitablement partie d'être humain nous aide à avoir plus de compassion envers nous-mêmes et envers les autres.

- Soyez conscient de vos émotions : Si vous êtes bouleversé par une situation, essayez de vivre cette expérience de façon équilibrée, sans la réprimer, ni vous laisser emporter par l'émotion. Lorsque que vous conscientisez vos émotions, essayez de ne pas vous juger pour avoir eu une émotion négative. Si vous vous souvenez que les émotions vont et viennent et éventuellement passent, ceci vous aidera à ne pas vous laisser envahir par vos émotions.

Étape 3 Obtenez l'aide des autres

Obtenir de l'aide des autres est souvent l'étape la plus importante qu'une personne peut franchir pour améliorer son estime de soi, mais il est possible que ce soit la plus difficile. Souvent, les personnes qui manquent d'estime de soi ne demande pas l'aide des autres parce qu'ils ne croient pas qu'ils le méritent mais les autres peuvent aider à remettre en question les messages critiques qui proviennent de mauvaises expériences. Voici comment enseigner aux autres :

- Demandez à vos amis pour du soutien : Demandez à vos amis de vous dire ce qu'ils aiment de vous ou des choses que vous faites bien. Demandez à quelqu'un qui se préoccupe de vous d'écouter pour un moment sans tenter de tout réparer, pour vous permettre de vous défouler. Demander pour un câlin. Demandez à quelqu'un qui vous aime de vous le rappeler.
- Demandez de l'aide des enseignants, mentors ou autres aidants : Allez voir des enseignants, des conseillers ou des mentors pour demander de l'aide. N'oubliez pas qu'ils sont là pour vous aider. Si vous manquez d'estime de soi dans certains domaines, prenez des cours ou essayez de nouvelles activités pour augmenter votre sentiment de compétence.

L'importance de l'estime de soi dans les sports

Les sports donnent aux athlètes l'opportunité d'acquérir de nouvelles compétences et d'évaluer leurs habiletés grâce à leur participation aux compétitions. Les athlètes qui ont une haute estime de soi ont tendance à mieux apprendre et à mieux performer que ceux qui en ont moins. L'une des phases les plus importantes du développement de l'estime de soi se situe entre l'âge de 6 et 11 ans. Alors, les parents, les entraîneurs et les autres adultes qui s'occupent directement des enfants ont un rôle important à jouer dans le développement de l'estime de soi des jeunes.

Même les commentaires qui semblent inoffensifs aux yeux des personnes qui les font peuvent avoir un impact important sur les autres. Les parents et les entraîneurs devraient toujours essayer de trouver ce que l'enfant fait de bien, même si parfois, ils doivent souligner des choses qui ont besoin d'amélioration. Le renforcement positif peut porter sur la façon qu'un athlète performe certaines compétences ou comportement sans lien avec la performance. Par exemple, respecter les règlements, être ponctuel, s'occuper de l'équipement, faire rire les autres ou les aider à relaxer.

En tant qu'entraîneur, ce que vous dites (verbalement ou par votre langage corporel) est extrêmement important aux yeux des athlètes et vous pourriez avoir une influence directe sur leur estime de soi. Vous devez donc toujours évaluer l'impact potentiel que vos mots ou vos commentaires ont sur vos athlètes.

Signes d'un manque d'estime de soi chez l'enfant

Les réactions suivantes peuvent être une indication d'un manque d'estime de soi chez l'enfant :

- L'enfant évite d'exécuter une tâche ou de faire face à un défi ou abandonne à la première occasion;
- L'enfant triche ou ment pour éviter de perdre la partie ou obtenir un mauvais résultat;

- L'enfant montre des signes de régression et agit comme un bébé ou de façon immature pour son âge;
- L'enfant agit d'une manière entêtée pour cacher son sentiment d'incompétence, de frustration ou d'impuissance;
- L'enfant invente des excuses (l'entraîneur est stupide) ou ridiculise l'événement (ce sport est stupide de toute façon);
- L'enfant se met en marge de la société en coupant ou réduisant les liens avec les autres personnes en général;
- L'enfant a des sautes d'humeur, semble triste, sanglote, a des crises de colère ou de frustration ou a des périodes de silence;
- L'enfant fait des commentaires négatifs sur lui-même tel que « je ne fais jamais rien de bien, personne ne m'aime, je ne suis pas beau, c'est toujours de ma faute »;
- L'enfant est sensible aux éloges et aux critiques;
- L'enfant est excessivement inquiet au sujet de l'opinion des autres;
- L'enfant est considérablement affecté par l'influence négative de ses amis.

Aider les jeunes à développer leur estime de soi

- Accueillir chaque athlète chaleureusement lorsqu'ils arrivent et s'assurer qu'ils sont contents d'être là.
- Montrez-leurs que vous avez confiance en leur capacité d'apprendre.
- Montrez-leurs que vous les appréciez comme personne.
- Communiquez avec eux d'une manière positive.
- Impliquez-les dans des activités qui sont appropriées pour leur niveau de développement. Établissez des objectifs et des attentes basées sur les habiletés de l'athlète.
- Complimentez souvent les athlètes avec sincérité. Encouragez-les avant d'apporter des correctifs. Encouragez les athlètes à essayer sans toujours mettre l'emphase sur les résultats.
- Évitez les jeux d'élimination ou les jeux qui exercent de la pression sur eux. Créez des situations où tous les athlètes ont une bonne chance d'avoir du succès.
- Soyez précis quand vous complimentez leurs efforts ou leur performance.
- Félicitez-les au sujet de leurs réalisations spéciales et soulignez le progrès de chaque athlète.
- Souriez, faites un clin d'œil ou acquiescez pour souligner leurs efforts. Une tape dans le dos ou une tape là-dedans est une bonne façon de les encourager.
- Donnez-leurs des responsabilités. Faites-les participer à la prise de décision et donnez à chacun l'opportunité d'être le leader. Alternier qui joue ce rôle.
- Demandez l'opinion de vos athlètes et encouragez-les à poser des questions.
- Communiquez aux athlètes le plaisir de participer dans les sports.

Aider les jeunes à développer de la confiance et de l'estime de soi

Faites part de vos observations et donner de la rétroaction pendant les pratiques

- Fournir des suggestions simples et précises
- Donner des responsabilités aux athlètes
- Encouragez les athlètes, soyez enthousiaste et constructif
- Ne pas en faire une corvée – ayez du plaisir

Avant et pendant les pratiques – soyez attentif à vos athlètes

- Recherchez activement leur contribution
- Respectez leurs opinions
- Montrez que vous êtes flexible dans vos points de vue
- Appréciez la participation de l'athlète

Communication d'avant compétition

- Enlevez la tension de la compétition. Faites en sorte que les athlètes se concentrent sur ce qu'ils vont faire plutôt que sur le résultat.
- Soyez enthousiaste et constructif.
- Sachez reconnaître l'implication émotionnelle de l'athlète et apprenez à écouter.
- Rappelez-leurs ce qui fonctionne bien
- Dites-leurs que vous avez confiance en eux.

Après une victoire en compétition

- Faites toujours part de vos commentaires
- Savourez la victoire
- Soulignez ce qui a bien fonctionné
- Identifiez ce qui a besoin d'amélioration
- Préparez le terrain pour de futures victoires

Après une défaite en compétition

- Sachez reconnaître l'effort
- Soulignez les points forts
- Identifiez ce qui a besoin d'amélioration
- Minimisez la défaite, rappelez-leurs qu'il y aura d'autres opportunités et que l'important est qu'ils aient donné le meilleur d'eux-mêmes.