






Bonjour et bonne semaine nationale des entraîneurs!

L'importance du facteur psychologique dans la performance sportive est indéniable. Cependant, souvent en tant qu'entraîneur nous oublions de prioriser notre bien-être mental. Une fois que la saison sportive débute, il peut être difficile de céder du temps pour soi-même. Mais, tout comme une voiture roule mieux après une mise au point, parfois pour être un entraîneur plus efficace il faut prendre un moment pour se recharger l'esprit.

Voici quelques conseils qui vous aideront à investir dans votre bien-être psychologique :

-  Sensibilisez-vous au moment présent. C'est-à-dire, prenez quelques minutes à tous les jours et ne pensez qu'au présent. Que ce soit en dégustant votre café matinal, sur le divan ou pendant que vous vous brossez les dents le soir; ignorez les tâches futures, oubliez le passé, restez présent et pensez uniquement à ce qui se passe immédiatement. Si vous avez de la difficulté, vous pouvez télécharger une application de méditation consciente pour votre cellulaire ou tablette.
-  Ajoutez une chanson de votre choix à la playlist de votre pratique. Si c'est un athlète qui est en charge de créer la liste, assurez-vous de lui donner le titre de la chanson et l'artiste/le groupe qui la chante. [Si vous voulez chanter et danser, allez-y!]
-  À la fin de chaque pratique, partagez avec vos athlètes un moment que vous avez apprécié / votre partie préférée de cette pratique. Éventuellement, demandez à vos athlètes de participer aussi.
-  N'hésitez pas déléguer certaines tâches et/ou d'accepter de l'aide. Si vous avez des entraîneurs adjoints, une équipe de soutien intégré, ou des athlètes qui veulent être leaders, attribuez-leur des responsabilités afin d'alléger votre charge.
-  Comprenez que votre identité n'est pas limitée au titre d'« entraîneur ». C'est un emploi, un rôle, un intérêt, une passion, etc., mais votre personne englobe plus que votre profession. D'ailleurs, rappelez-vous qu'une défaite, une victoire, une « bonne » ou une « mauvaise » pratique, ne sont que des résultats. Ils ne déterminent pas qui vous êtes en tant que personne.

Pour votre patience, dévouement et travail continu #mercicoach!

Renée Matte
Consultante de performance mentale, CCSA
Entraîneur de natation artistique, NB

