



Développer votre identité au-delà du sport

Un guide pratique pour cultiver l'équilibre et la résilience

Qu'est-ce que l'identité athlétique ?

“

Le travail sur l'identité athlétique consiste à explorer et valoriser l'ensemble de vos qualités et valeurs personnelles, au-delà de vos performances sportives.



Les bénéfices d'une identité bien définie



1. Réduire la dépendance à la performance

Évitez de lier votre valeur personnelle uniquement à vos résultats sportifs.



2. Renforcer l'équilibre mental

Explorez vos passions et qualités pour maintenir une vie riche et équilibrée.



3. Accroître la résilience

Restez confiant(e) et solide face aux échecs, aux blessures ou aux défis.



4. Favoriser un bien-être durable

Préparez une transition plus sereine pour l'après-carrière.

Les 5 piliers de votre identité



Passez à l'action : 4 ateliers pour explorer votre identité



Les pages suivantes sont des ateliers pratiques conçus pour vous guider dans l'exploration de chaque pilier de votre identité.

Prenez un carnet et lancez-vous.

Atelier 1 : Définition de Vos Valeurs

Objectif

Identifier les valeurs fondamentales qui guident vos choix et vos comportements.

1. Choisissez vos 3 valeurs principales

Prenez un moment pour réfléchir à ce qui est le plus important pour vous (ex. : persévérance, respect, créativité).

2. Analysez leur impact

Pour chaque valeur, demandez-vous :

- Comment influence-t-elle mes choix sportifs ?
- Comment se manifeste-t-elle dans ma vie personnelle ?

3. Rédigez votre synthèse

Écrivez une phrase résumant chaque valeur et son importance pour vous. (Exemple : "La persévérance me pousse à donner le meilleur de moi-même dans chaque situation, sportive ou personnelle.")

Astuce

Relisez ces phrases régulièrement pour vous recentrer sur vos priorités.



Atelier 2 : Mémoire Positive

Objectif

Se rappeler une réussite non sportive pour renforcer la confiance en soi en dehors du sport.

1. Identifiez une réussite

Pensez à un succès personnel qui n'est pas lié à votre pratique sportive (ex. : un projet professionnel, un apprentissage difficile, un geste de solidarité).

2. Décrivez cet accomplissement

Qu'avez-vous accompli ? Quelles qualités avez-vous mobilisées ?

3. Appliquez les leçons

Répondez à cette question : "Comment puis-je appliquer ces qualités ou ces enseignements dans d'autres aspects de ma vie ?"

Astuce

Revenez à cet exercice chaque fois que vous ressentez une pression excessive liée à votre performance sportive.



Atelier 3 : Projets Extra-Sportifs

Objectif

Explorer des passions ou des projets en dehors du sport pour enrichir votre identité.

1. Listez vos centres d'intérêt

Notez les activités qui vous procurent de la joie et du sens (ex. : musique, cuisine, bénévolat).

2. Sélectionnez un projet

que vous aimeriez développer.

3. Élaborez un plan simple :

Étape 1 (Action) : Quelle est la première action concrète pour commencer ?

Étape 2 (Fréquence) : À quelle fréquence allez-vous vous y consacrer ?

Étape 3 (Objectif) : Quel est votre objectif à court terme (ex: en 3 mois) ?

Astuce

Partagez vos projets avec un proche ou un mentor pour bénéficier de soutien et d'encouragements.



Atelier 4 : Auto-Validation

Objectif

Renforcer votre estime de vous-même en identifiant et en valorisant vos qualités personnelles.

1. Écrivez 3 affirmations positives

sur vous-même, en tant qu'athlète ET en tant que personne.

Exemple (Athlète) : "Je suis discipliné(e) et je travaille avec détermination."

Exemple (Personne) : "Je suis une source de soutien pour mes amis et ma famille."

2. Répétez-les à voix haute

chaque matin ou avant une compétition.

3. Enrichissez votre liste

en ajoutant une nouvelle affirmation chaque semaine.

Astuce

Affichez ces affirmations dans un endroit visible (ex. : votre casier, votre bureau) pour les relire régulièrement.

Cultiver votre identité au quotidien

Le développement d'une identité riche est un marathon, pas un sprint. Voici quelques principes pour intégrer cette pratique dans votre routine.

Pratiquez Régulièrement

Intégrez ces exercices dans votre routine hebdomadaire pour ancrer vos réflexions.

Utilisez un Journal

Notez vos progrès et vos découvertes pour suivre l'évolution de votre compréhension de vous-même.

Prenez du Temps pour Vous

Planifiez consciemment des activités non liées au sport qui vous ressourcent.

Entourez-vous Bien

Passez du temps avec des personnes qui vous valorisent pour qui vous êtes, au-delà de vos performances.

Votre identité est plus grande que votre performance.

En travaillant sur votre conscience de soi et en valorisant toutes les facettes de votre personne, vous ne devenez pas seulement un athlète plus résilient, mais un individu plus complet. Votre valeur est inconditionnelle.





À VOUS DE JOUER.