

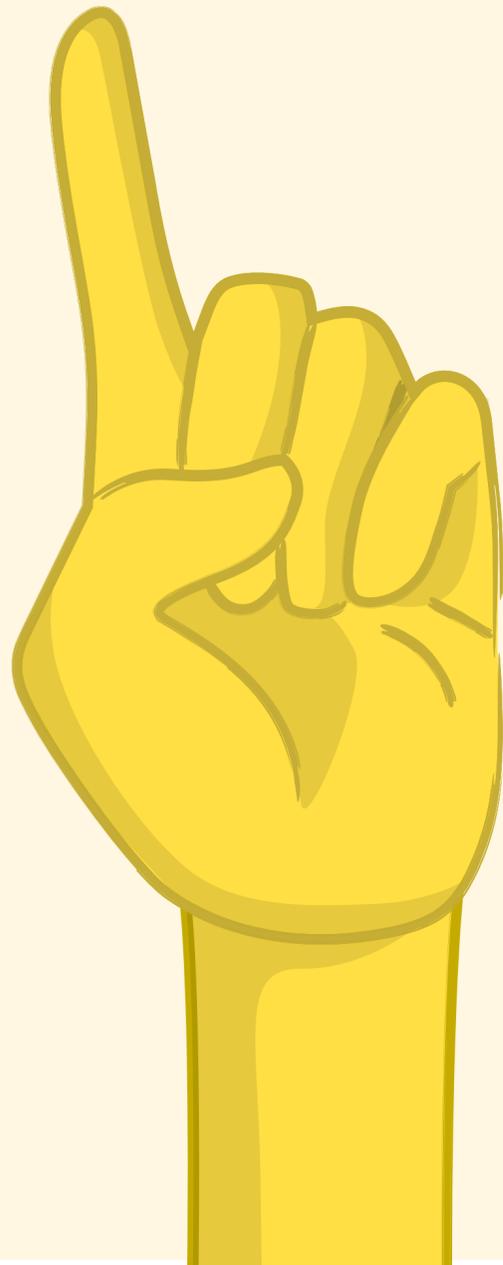
# « Aborder des thématiques spécifiques aux femmes – mais comment? »

Monika Kurath | © 2023 Swiss Olympic





## Prépare-toi!



- Fais preuve de réceptivité et d'ouverture face aux sujets sensibles
- N'attends pas mais, au besoin, va aux devants de l'athlète et parle-lui
- Réfléchis au préalable à la manière dont tu veux aborder l'entretien:  
«Quoi, pourquoi, comment, où et quand est-ce que je veux aborder ce sujet?».  
Une phrase «pour briser la glace» ou une question d'introduction peuvent aider
- Informe-toi sur les [thématiques spécifiques aux femmes](#)
- Prête attention à ta communication verbale et non verbale (proximité, contact visuel, contenu): fais preuve d'attention, d'intérêt et de bienveillance
- Prévois suffisamment de temps et choisis un cadre agréable pour l'entretien
- A la fin de l'entretien, clarifie avec l'athlète la suite des événements

## Montre ton appréciation!

- Exprime ta satisfaction vis-à-vis de l'athlète. Exemples:  
«Je suis impressionné(e) par tout ce que tu as déjà accompli», «Je pense que tu as bien réussi jusqu'à présent» ou «Je suis content(e) que nous ayons pu discuter de ce sujet ensemble, cela nous fait avancer encore un peu plus»



## Ecoute activement!

- Fais attention à ce qui se passe: Que dit l'athlète, quel est son avis, son sentiment?
- Elargis ton champ de vision et écoute également les indications indirectes de l'athlète
- Evite les hypothèses hâtives et les catégorisations
- Lors de l'entretien, il peut être utile de paraphraser les déclarations (répéter les faits avec tes propres mots), de les verbaliser (exprimer les déclarations émotionnelles avec tes propres mots) et de les résumer



## Montre un intérêt réel et sincère!

- Fais confiance à l'athlète, prends-la au sérieux et essaie de la comprendre
- Place l'être humain au centre et pas seulement la performance
- Fais preuve de curiosité et pose des questions si nécessaire
- Ne te focalise pas sur toi-même, mais sur l'athlète



## Demande plus, dis-en moins!

- Pose des questions ouvertes. Exemple: «Quel est ton sentiment à ce sujet?»
- Pose des questions orientées vers les solutions et les ressources. Exemple: «Quelles seraient les solutions possibles?», «Qu'as-tu déjà essayé?» ou «Qui pourrait te soutenir et comment?»
- Informe-toi sur les approches de [coaching orientées vers les solutions](#)



## Tu trouveras ici des informations complémentaires sur les thématiques spécifiques aux femmes dans le sport d'élite.

Si tu as d'autres questions au sujet de la «communication sur des thématiques spécifiques aux femmes», tu peux en outre prendre contact avec [Monika Kurath](#) de Formation des entraîneurs Suisse.