

COMMENT ?

1. En parler

En parler, c'est déjà faire tomber un tabou. Rompre la "loi du silence" sur tout ce qui peut être considéré comme une faiblesse.

2. En parler comme quelque chose de normal.

C'est un aspect de l'activité, et ça concerne tout le monde. Simplement ça s'exprime chez chacun de manière différente ou à des moments différents de la progression.

"Le Kite c'est magique, et ça fait envie, mais c'est aussi pas naturel du tout de se retrouver dans les airs, suspendu à un bout de tissu et quelques ficelles, et c'est normal d'avoir des appréhensions. Tout le monde en a. Et quel que soit le niveau du pilote, il y a des passages par des phases plus ou moins sereines.

L'important, c'est de le reconnaître, de l'accepter, de l'exprimer, pour le prendre en compte. C'est le meilleur moyen pour pouvoir continuer à voler avec plaisir et en sécurité. Il y a aussi des passages par des phases d'euphorie. Là, il faut accepter d'entendre les rappels à la réalité."

3. Permettre à l'élève d'exprimer ce qu'il ressent.

Pratiquer l'écoute active : pour permettre à l'élève d'exprimer des choses importantes pas forcément dites au premier abord.

Le confirmer avec empathie : lui montrer qu'on a bien entendu ce qu'il ressent, et qu'on le prend en compte.

Situation possible :

- faire dessiner à chaque élève 2 carrés, 1 pour l'envie et 1 pour les appréhensions.
- leur demander d'inscrire à l'intérieur, ce qu'il y a dans leur envie, et dans leurs appréhensions.
- dialoguer avec chacun pour lui permettre d'exprimer un peu plus sur ce qu'il a écrit, et leur confirmer.

4. Avoir une attitude d'écoute et de respect de la personne qu'est chaque élève pendant toute la durée du stage.

Avertissement:

Les points 1 et 2 sont facilement applicables par tout moniteur. Le point 3 nécessite une réelle attitude d'écoute, possible chez un moniteur ayant des dispositions à l'écoute, et / ou ayant suivi un minimum de formation dans ce domaine.

Des moniteurs se sentiront plus à l'aise pour gérer les aspects psychologiques de l'activité d'une autre manière.

Il vaut mieux faire ce qu'on sent bien, que de vouloir faire quelque chose qui ne correspond pas à ce qu'on est.

LE MENTAL

En parler en début de stage, avant tout début d'activité sur le terrain.

POURQUOI ?

La progression commence par une phase d'apprentissage au sol, qui ne semble pas présenter de difficulté particulière au niveau émotionnel.

Donc, il ne paraît souvent pas utile de parler des phénomènes émotionnels en début de stage. La priorité en début de stage semble être l'apprentissage technique :

« Il sera toujours temps de voir les problèmes émotionnels quand ils se présenteront. »

En fait :

1. les problèmes émotionnels sont présents dès le début du stage
 - même si le début se passe les pieds au sol l'élève fait un lien plus ou moins conscient avec les vols qui doivent suivre
 - les aspects émotionnels commencent à se révéler pour certains dès les premières sensations d'allègement
2. attendre qu'ils se présentent est le plus sûr moyen de les subir.

Pour ne pas subir, anticipez :

Sensibiliser les élèves dès le début du stage aux aspects -psychologiques de l'activité, source d'émotions fortes (euphorie et stress), c'est leur permettre :

- de les reconnaître quand elles se présenteront
- de les accepter comme un phénomène normal

Et c'est permettre leur prise en compte par l'élève et par le moniteur.

