

Performer, mais à quel prix ? - 1/2

Une problématique qui touche beaucoup les jeunes, mais dont peu en discutent.

Lorsque l'être humain est à la porte de l'adolescence, il commence une longue et difficile quête, celle de son identité. Les adolescents chercheront à se tailler une place dans la société et à être acceptés.

Pour y parvenir, ils chercheront souvent à impressionner les autres et à démontrer leur supériorité dans certains domaines. Il est aussi important pour eux de rendre leurs parents fiers qui, dans la société moderne, utilisent souvent à tort leurs enfants pour montrer qu'ils ont réussi dans la vie. Pour les adolescents, je crois que toute cette pression de performer et le devoir de répondre à toutes ces attentes est beaucoup trop difficile à gérer, à l'âge où ils se cherchent encore. Plusieurs décideront de se tourner vers le sport, une activité qui deviendra leur façon de se démarquer. Je pense que ce loisir censé être gratifiant devient alors une chose malsaine. Les adolescents sentent trop la pression de performer et utiliseront alors des moyens néfastes pour arriver à leur fin comme la consommation de substances illicites.

Je suis certaine que la pression ressentie ne vient pas seulement des pairs et des membres de la famille. Elle peut aussi provenir des médias qui propagent l'image que les adolescents doivent être forts et performants.

Aussi, depuis qu'ils sont jeunes, les adolescents idolâtrèrent des athlètes qui performaient dans leur sport respectif et qui avaient d'excellents résultats. Je crois que les adolescents désirent leur ressembler et faire comme eux. Cela peut sembler une bonne chose, mais j'estime que lorsque le sportif en question consomme des stéroïdes pour améliorer ses performances, cela change la donne.

De plus, les standards sportifs sont de plus en plus élevés et les jeunes visent les équipes élites aux critères de performance et aux normes inconcevables. Il n'est pas rare que les adolescents doivent effectuer des tests physiques qui les classifient et les catégorisent selon ce qu'ils valent". Je pense que les jeunes devraient être jugés selon leur motivation à faire partie de l'équipe et non selon leur taille et leur poids. Je me suis vu refuser l'accès, à défaut d'être substituée, à un poste dans l'une de ces équipes parce que je n'avais pas la grandeur requise même si j'étais très talentueuse au profit de filles qui savaient à peine pratiquer mon sport. Elles avaient été sélectionnées seulement parce qu'elles mesuraient 10 cm de plus que moi. De quoi décourager un jeune ambitieux qui désire être fier de lui-même !

Avec toutes les contraintes véhiculées auxquels ils doivent faire face, je ne m'étonne pas de voir des jeunes de mon âge dans les centres d'entraînement prendre des capsules ou dissoudre leur poudre de créatine dans des shakes supposés les rendre conformes aux standards. En plus, la facilité d'obtention des agents dopants est telle que tout le monde peut s'en procurer facilement. Je me sens décontenancé face à cela. Le sport lui-même et les principes d'entraînement perdent tout leur sens. Les adolescents ne s'entraînent plus pour les bienfaits sur leur santé, mais seulement pour la prise de masse musculaire qui ne sert que de parure. Je méprise ce phénomène qui engendre des effets secondaires comme l'irritabilité, des tendances agressives, de la fatigue constante et tout cela pour parfaire son image. Il est incontestable, selon moi, que le jeu n'en vaut pas la chandelle !

Ce qu'il y a de triste dans cette histoire c'est que l'adoption de ces comportements provient de la pression mise sur les épaules du jeune, mais également de l'inaccessibilité de l'information. Je parle de celle concernant les techniques sportives et celles nutritives : une alimentation équilibrée afin d'avoir l'énergie et la motivation nécessaire pour performer, l'effort et la pratique dans le sport puisque tout ne se fait pas tout seul, s'hydrater et un sommeil adéquat pour une récupération optimale. Sinon, il existe bel et bien des suppléments qui sont bénéfiques pour les performances sportives, mais également pour la santé et, cela, sans effets secondaires. Par

Performer, mais à quel prix ? - 2/2

exemple, des multivitamines ou des oméga-3 pour compléter son apport en nutriments.

Entre vous et moi, je pense vraiment que bien se nourrir c'est la clé pour mieux performer !

Enfin, je crois vraiment que le dopage chez les adolescents est un phénomène qui a beaucoup d'ampleur, mais qui n'est pas considéré comme il le devrait. J'estime que l'on devrait agir pour contrer la situation et cela, sans qu'il y ait des coûts engendrés. Premièrement, les salles d'entraînements devraient empêcher la consommation de tels produits dans leurs murs, sous peine d'expulsions ou d'amendes. Aussi, je considère que l'éducation est la solution. Il est primordial que de l'information sur une bonne nutrition lors de la pratique d'activité physique ainsi que sur la distinction entre les bons et mauvais moyens pour améliorer ses performances et sur quels changements corporels qui sont positifs lors de l'entraînement circule davantage dans les milieux scolaires et dans les équipes sportives. Je sais qu'il existe des ateliers de formation au niveau des entraîneurs d'équipes sportives, étant moi-même entraîneur au niveau secondaire, je pense que cela pourrait être bénéfique pour mon équipe ainsi que pour les autres. En adoptant ces moyens, je suis certaine que les adolescents seront mieux informés et seront plus aptes à choisir de bonnes stratégies d'entraînement. En se sentant épaulés et encadrés, je pense que la pression ressentie sera moins grande, car les jeunes n'auront pas l'impression de se tromper, ils seront fiers d'eux-mêmes d'avoir adopté un mode de vie sain.