

<p>Je suis entièrement d'accord avec moi-même. Crois en toi-même et défends tes opinions. Tu as tes opinions – et c'est bien comme ça. Maintenant, il faut juste que tu aies assez confiance en toi pour les défendre. Ça implique que tu sois parfois en désaccord avec les autres, même au risque de te rendre « impopulaire ». Mais ce n'est pas parce que l'autre personne et toi vous n'êtes pas d'accord sur un point que cette personne ne t'apprécie plus. Dans une situation de conflit, tu n'es pas obligée de te justifier mais tu dois faire attention à ce que le conflit se déroule toujours sur un plan factuel. Et même si tu ne partages pas l'opinion d'une personne, tu dois la traiter avec respect.</p>	<p>Des montagnes russes sur le chemin vers le podium. Tire des leçons de tes échecs et utilise-les pour te développer. Dans la vie, personne n'a envie d'échouer – et pourtant, l'expérience de l'échec est un élément inévitable sur la voie du succès. La peur de l'échec ne doit donc pas être une raison pour ne pas faire quelque chose. Quand quelque chose ne fonctionne pas, c'est bien sûr difficile à vivre mais la plupart du temps, on peut même en tirer une leçon. Tu n'as pas été sélectionnée pour une compétition ? Alors demande un feed-back sincère et honnête, et réfléchis ensuite à ce que tu pourrais améliorer à l'avenir et sur quoi tu veux travailler.</p>
<p>C'est en faisant des erreurs qu'on apprend et qu'on réussit. Ne prends pas les critiques à un niveau personnel. Les remarques stupides ou les vexations mettent à mal notre confiance en nous et, dans bon nombre de cas, on peut simplement les ignorer. Mais il y a aussi des critiques constructives qui vont te faire progresser sur le long terme. Tu es critiquée pour une erreur ? Ma foi, les erreurs sont humaines – et y faire face t'aidera à les éviter à l'avenir et à t'améliorer.</p>	<p>1 + 1 = 3 Demande de l'aide quand tu en as besoin. Même les meilleures d'entre nous ont besoin d'aide de temps en temps. Accepter de l'aide ou même la demander soi-même n'est pas un signe de faiblesse mais c'est la preuve que tu souhaites te développer et t'améliorer. Le soutien et l'aide des autres te feront avancer.</p>
<p>Les championnes sont peut-être uniques mais les héroïnes le sont aussi. Ne te compare jamais aux autres. Il existe une multitude de personnalités formidables. Mais la plupart du temps, le fait de te comparer sans arrêt à ces personnes ne t'amènera nulle part et ça ne fera que te rendre malheureuse. Tu as un feed Instagram plein de mannequins avec des corps photoshoppés et un style de vie luxueux ? Alors suis plutôt des comptes et des personnes qui t'inspirent.</p>	<p>Qu'est-ce qui fait de toi une superwoman ? Trouve tes points forts. Concentre-toi sur tes points forts à toi, sur tes talents à toi et sur tes centres d'intérêt à toi. Quelles sont les choses que tu as toujours aimé faire, qu'est-ce que tu sais particulièrement bien faire et qu'est-ce qui suscite ton enthousiasme ? Essaie de t'impliquer davantage dans ces domaines, même si cela va à l'encontre des attentes de ton entourage. Et sois fière de tes points forts et de tes talents !</p>
<p>La perception de l'impossible n'est qu'une illusion momentanée. L'impossible n'existe pas. Définis tes propres objectifs – et n'abandonne jamais. Il y a tout juste 120 ans, les femmes étaient pour la première fois autorisées à participer aux Jeux Olympiques. Ce que nous considérons aujourd'hui comme acquis a dû être obtenu en se battant durement. Quels que soient les objectifs que tu te fixes, tu pourras les atteindre uniquement en te battant sans relâche. Voici un conseil qui fonctionne à merveille : Tu écris noir sur blanc tes objectifs et la façon dont tu veux les atteindre, puis tu notes régulièrement les progrès que tu as faits.</p>	<p>Et maintenant, écoute bien ! Ose parler des choses telles qu'elles sont. Les règles, la contraception, les soutien-gorge de sport ou les tenues de sport, les fuites urinaires, le bon poids pour toi-même et pour ton sport, ton bien-être, etc., etc. : Autant de sujets tout à fait normaux qui préoccupent les femmes, et qui ont un impact considérable sur la pratique de ton sport et sur tes performances. Alors parles-en ouvertement avec ton entraîneur ou avec une autre personne de ton entourage car ce n'est que de cette façon qu'ils pourront encore mieux te soutenir dans ton développement et, par exemple, adapter ton plan d'entraînement en conséquence.</p>
<p>Les limites, ça n'existe pas. Sois courageuse ! Et ose sortir de ta zone de confort. Parce que « la chance sourit aux audacieux » ! Les obstacles sont là pour être surmontés, les limites sont là pour être repoussées et les normes sont là pour être redéfinies. Ose faire des choses extraordinaires, suis ta propre voie, sors du lot. Et fais ce qui te rend heureuse.</p>	<p>Roger Federer est à la recherche de dauphines. Le sport suisse a besoin de toi. Il existe un grand potentiel dans le sport féminin. Ton club, ta fédération et Swiss Olympic veulent promouvoir davantage les femmes dans le sport. Ils te soutiennent tous sur ton chemin et ils comptent tous sur toi.</p>