



Voor Lou, Vince, Dree, Daan, Andréas,
Obi & Arno. En voor alle jonge generaties
die volgen. Dat je een mentor – en liefst
meerdere mentoren – mag verwelkomen
op je levenspad.

ANN WAUTERS
MATTHIAS HASPESLAGH
SABINE APPELMANS

MENTOR MOVES

LAAT ANDEREN SCOREN
EN GROEI ZELF DOOR
MENTORSCHAP

Lannoo
Campus

Inhoud

VOORWOORD	7
LAAT ANDEREN SCOREN EN GROEI ZELF DOOR MENTORSCHAP	11
Mentor Moves	16
Opbouw van het boek	24
DEEL 1 WAT IS MENTORSCHAP?	27
1. WAT IS MENTORSCHAP?	29
De betekenis van ‘mentor’	32
Mentor of coach?	34
Drie sleutels voor een succesvolle mentorrelatie	38
De leerladder	39
2. DE ENE VOORZET IS DE ANDERE NIET	43
Van ervaren praktijkgids tot rechtvaardige rechter	45
Ervaren praktijkgids	46
Inspirerende dirigent	50
Ondersteunende coach	54
Koersvaste kapitein	59
Rechtvaardige rechter	62
3. DE ENE MATCH IS DE ANDERE NIET	67
De planning	68
Het vertrek	69

De navigatie onderweg	70
De aankomst	71
Het afscheid	72

DEEL 2 ZEVEN SPANNINGSVELDEN **77**

INLEIDING. ZEVEN SPANNINGSVELDEN **79**

Drie wetmatigheden van systemen	81
De weegschaal	82

1. MOED EN ANGST **85**

2. KORTETERMIJNRESULTATEN EN LANGETERMIJNCARRIERE **95**

3. DOELEN STELLEN EN PLANNEN BIJSTUREN **103**

4. GEVOEL EN DATA **113**

5. STERKTES ONTWIKKELEN EN ZWAKTES BIJWERKEN **123**

6. RITME EN TIMING **133**

7. VRIJHEID EN VERBONDENHEID **143**

DEEL 3 ZEVEN CONCRETE STAPPEN **153**

INLEIDING. ZEVEN CONCRETE STAPPEN **155**

1. INTENTIE **159**

2. ACTIE **163**

3. REFLECTIE **167**

4. VERLANGEN **171**

5. VERTROUWEN **175**

6. VOLHARDING **179**

7. DROMEN DURVEN WAARMAKEN **183**

SLOT **193**

DANKWOORD **199**

REFERENTIELIJST **201**

OPLEIDING **203**

De weg is wijzer dan de wegwijzer

ULRICH LIBBRECHT



Voorwoord

Het was een mooie dag in de Brusselse rand. De vogels floten, de zonnestralen deden deugd en de soep was lekker. Ik was nog wat aan het bekomen van de met veel enthousiasme door Ann, Matthias en Sabine veroorzaakte lawine aan informatie die ik over me heen had gekregen. Het ging over reisplannen, leerladders en spanningsvelden, anekdotes en Assists. Maar één opmerking stak voor mij uit die lawine en gaf me een houvast: ‘het zou toch jammer zijn als er niets met al die kennis en ervaring zou gedaan worden’.

In deze tijden van Artificial Intelligence, virtual of augmented reality en allerlei datawinning om de atleet of werknemer zoveel mogelijk tools te geven om zijn job zo goed mogelijk te laten uitvoeren – terwijl burn-outs en mentale dipjes dan ook nog eens een voortdurend op de achtergrond dralend gevaar vormen – is er één hulpmiddel dat misschien nog net iets te veel over het hoofd wordt gezien, de ervaringsdeskundige zelf. De mentor die het traject al eens afgewerkt heeft, die het gevoel al eens gevoeld heeft en succes of missers al eens geplaatst heeft. Hij kan een getal plakken op de emoties of een gevoel zetten bij de cijfers. Hij kadert de context en schetst het portret in dat kader. Hij heeft de ondervinding van die eerste, tweede en derde stap. Hij kan naarmate de noodzaak, boven, naast of achter iemand staan. Hij zal vooral willen dat het zijn mentee goed gaat. Hij

heeft al die kennis en ervaring. Waarom zou je dat allemaal laten verloren gaan?

Voor al omdat je mentoren op elke hoek van de straat kan vinden. In elke familie, bedrijf of sportclub zitten er wel een paar uitgesproken of ingetogen exemplaren. Ikzelf zal nooit of te nimmer een coach worden maar ik durf toe te geven dat ik er wel al aan gedacht heb om een rol als adviseur, consultant, raadgever, of noem het maar mentor, ooit op mij te nemen. Stiekem heb ik al enkele malen in mijn ogen 'wijze raad' doorgespeeld aan nietsvermoedende tennissers. En mijn groeiende overtuiging werd nog versterkt door de interacties die ik had met de topondernemer en topsporters die in dit boek aan bod komen. Zoveel goede verhalen, zoveel leuke vertellers. Zoveel interessante invalshoeken, zoveel vindingrijke observatoren. Zoveel ervaring en zoveel kennis. Diegenen die daar gebruik van maken kunnen er enkel maar bij winnen.

Het is een geweldig goed plan van Matthias, Ann en Sabine om hun ideeën en hun mentorhandleiding te delen. Iedereen is hier immers bij gebaat. Velen zullen zich hier in herkennen. Heel wat zullen misschien zelf een mentorrol ambiëren en meer dan één zal op zoek gaan naar een figuur om hen te begeleiden. Zij zullen voorlopers zijn want over tien jaar zal elke atleet of werknemer het vanzelfsprekend vinden dat ze op een bepaald moment in hun carrière een mentor benaderen of krijgen toegewezen. Waarom zou je al die kennis en ondervinding immers niet gebruiken als ze toch voorhanden is? Laat dit de eerste assist worden tot een groeiende beweging waar iedereen eens bij stilstaat.

Met andere woorden: het is een mooie dag om dit boek te lezen. Ik spreek uit ervaring.

Filip Dewulf



Een lamp die je
voor een ander
aansteekt, verlicht
ook je eigen pad.

NICHIREN, BOEDDHISTISCHE MONNIK



Laat anderen scoren en groei zelf door mentorschap

Allan Peiper was een mentor voor Tadej Pogacar, Steve Jobs voor Mark Zuckerberg, Socrates voor Plato en Koen Wauters voor Laura Tesoro. Elk ondersteunden ze op hun eigen manier het leerproces, de ontwikkeling en de groei van hun mentee. Niet door hen te willen veranderen of te laten aanpassen, maar door hen te laten beseffen wie ze werkelijk zijn. Door hen te stimuleren hun eigen kracht te vinden. Empowerment. Ze deden dat door tips te geven, te putten uit de eigen ervaring, een voorbeeld te zijn. De mentor voedt zijn protegé. Ze halen brokken wijsheid naar boven, delen die op in hapklare kruimeltjes zoals vogelouders hun jongeren spijzen. Om ze daarna ook te leren leven, overleven en hun vleugels uit te slaan. Stap voor stap. Mentorschap is een van de cruciale, fundamentele elementen in alle impactvolle carrières. Niemand heeft ooit succes bereikt zonder de begeleiding, het inzicht en de vaak moedige feedback van een vertrouwde mentor. Dat geldt ook voor ons. Wij zijn uitermate

dankbaar voor de raadgevingen die we tijdens onze carrières hebben gekregen van onze verschilmakers.

In dit boek zullen we hier en daar wat gedachtegangen en adviezen van die mentoren implementeren en uiteenzetten. We voegen er onze eigen visie aan toe. Dit boek kwam tot stand door trouw te blijven aan het centrale thema: mentorschap. We wilden zelf een werk maken dat bol staat van samenwerking en assists. We begonnen met het identificeren van wat we niet wilden dat het boek zou worden en focusten bewust niet op de rol van persoonlijkheid of het opbouwen van attitudes. We wilden geen standaardbiografie, geen ‘lessen uit de topsport’, geen academisch businessboek en ook geen levensstijl- of gezondheidsboek. We wilden iets waar we allen trots op kunnen zijn, een boek dat zowel mensen uit de wereld van de sport als de profit- en non-profitsector, die gefascineerd zijn door de kracht van mentorschap, zou aanspreken. Een boek met een eerlijk en origineel verhaal, overtuigend en tegelijk ruimte latend voor discussie en afwijkende meningen bij een nieuwsgierig lezerspubliek. Het is geen verzameling verhalen, hoewel hun belang niet te onderschatten valt. Het is veeleer een collectie inzichten, gebaseerd op onze reflecties van ervaringen in een van de meest competitieve markten denkbaar: de sportwereld.

Een student vroeg ooit aan antropologe Margaret Mead: ‘Wat is het eerste teken van beschaving?’ De student verwachtte een opsomming als kleipot, maalsteen, of misschien zelfs een wapen, maar Mead dacht even na en zei toen: ‘Een genezen dijbeen.’ Als het langste bot in ons lichaam, dat de heup met de knie verbindt, breekt, heeft het in een samenleving zonder moderne geneeskunde ongeveer zes weken rust en immobilisatie nodig om te genezen. Een geheeld dijbeen laat dan ook zien dat anderen om de gewonde persoon gaven, voor hem zorgden, voedsel verzamelden. Ze bleven bij hem, boden fysieke bescherming en menselijk gezelschap totdat zijn dijbeen hersteld was. Mead legde uit dat waar de wet van de jungle heerste, geen genezen dijbenen zijn gevonden. Het

eerste teken van beschaving is medeleven, in de vorm van een genezen dijbeen. Het toont aan dat als anderen voor je zorgen, je in staat bent om jezelf te ontwikkelen. Dat geldt voor de verhouding mens-natuur, maar zeker ook voor de relatie mentor-mentee.

Het eerste teken van beschaving is medeleven, in de vorm van een genezen dijbeen.

Zoals Luc Swinnen in zijn boek *Activeer je nervus vagus* aanhaalt, is de reden waarom wij, de homo sapiens, de evolutie hebben overleefd niet te danken aan onze kracht of ons aanpassingsvermogen, maar aan onze vriendelijkheid. De neanderthalers, die sterker waren, beter bestand tegen pijn en steviger van lichaamsbouw, hebben het niet gehaald. Hoewel best slim – de handige werktuigen en praktische wapens zaten ingenieus in elkaar, wat hen tot goede jagers maakte – moesten ze toch het onderspit delven. De homo sapiens, uiteindelijk de vriendelijkste aller menssoorten, kon met iedereen praten, zelfs met volslagen vreemden, kon emoties lezen bij anderen en de eigen emoties regelen met behulp van het zenuwstelsel van een ander (coregulatie). Sociaal contact biedt een belangrijke bescherming tegen stress, aldus Swinnen. Net zoals een ouder een baby kan ontzenuwen of op het gemak stellen, kan een mentor voor verlichting en verlossing zorgen bij de pupil.

De laatste jaren ligt er enorm veel focus op resultaten, presteren en het individu. Dat gaat in toenemende mate gepaard met druk, onzekerheid, mentale chaos en burn-outs, niet in de laatste plaats gevoed door sociale media en haar uitwassen. Dankzij openbaringen van onder ander Naomi Osaka, Simone Biles en Michael

Phelps neemt de sportwereld zachtjes aan de mantel van discretie af en wordt het ook in de opleidingen een aandachtspuntje. Maar soms is het moeilijk om het juiste klankbord te vinden binnen de eigen omkadering om deze onzichtbare, ontastbare en niet meetbare materie ter sprake te brengen. In dit kader is coaching en leiderschap wellicht het topic waarover het meest geschreven en gediscussieerd wordt binnen management. Blogs, TED Talks, boeken, media, artikelen ... je komt het overal tegen. Mentor-schap leunt nauw aan bij coaching en leiderschap maar is toch anders. In onze ervaring voegt mentorschap iets toe. Dit boek focust op die extra factor, die vaak vergeten wordt of af en toe links blijft liggen, maar zo bepalend is voor groei en succes. Dit boek gaat over informatie die vaak veel minder zichtbaar is, niet echt meetbaar, terwijl je het wel kunt voelen en het echt bestaat. Dit boek gaat over de kwaliteit van relaties. Over het belang van de entourage bij groei en succes. Over de kunst van het bespreekbaar maken van gedachten, gevoelens en emoties. Over het leren voelen en benoemen van je wens en grens. Want daar zit het echte goud volgens ons!

Uiteindelijk komt het dikwijls neer op wie zijn stroom aan gedachten, gevoelens en emoties het best weet te (h)erkennen, bespreekbaar kan maken en weet in te zetten op een manier die zowel resultaten als energie oplevert. Dat is wat wij verstaan onder je dromen waarmaken. Je kunt daarin groeien, je kunt het leren. Daar wil dit boek aan bijdragen. Niet dat we onszelf beschouwen als de absolute meesters of alleskenners, wel hebben we er jaren aan gewerkt, gesleuteld en enkele patronen ontdekt om dit aan te pakken. In dit boek willen we die patronen onthullen. Bij een probleemsituatie kan een 'buitenstaander', in de vorm van een mentor, net voldoende afstand hebben en houden om deze te ontmantelen of op zijn minst bespreekbaar te maken, daarbij mogelijk puttend uit eigen ondervindingen en gevoelens. De mentor kan dus een oplossing zijn voor een te eenzijdige focus op prestaties. Hij overziet het proces en bewaakt de balans mens-topspor-

ter/manager. Je mag nog zo'n goed product hebben, je processen mogen dan nog zo gestroomlijnd zijn én je mag de juiste mensen in je team hebben, maar als je er niet in slaagt om die vlot te laten samenwerken, om de mayonaise te laten pakken, om de juiste interrelationele dynamiek te vinden, zal dat vroeg of laat voor storingen zorgen.

De focus in dit boek ligt op concrete handvaten die je elke dag opnieuw kunt herhalen. Handvaten waar coaches, trainers, managers, bedrijfsleiders, counselors, adviseurs, maar ook ouders, leraren, hulpverleners, begeleiders en iedereen die zich voor het mentorschap geroepen voelt, zich aan op kunnen trekken om de mensen uit de eigen entourage te laten groeien. Om anderen te helpen om hun dromen waar te maken. Je hebt immers maar eenmaal in je leven iemand nodig die écht in je gelooft. Natuurlijk kun jij dat zelf zijn, al helpt het als je iemand hebt die je onvoorwaardelijk steunt, die tijd voor je maakt om echt te luisteren en verbinding te maken. Dat kan plaatsvinden op verschillende momenten in je leven. We doorlopen allemaal verschillende stadia in een levensloopbaan. Elke fase kent haar uitdagingen en verlangens. Maar in elke fase zijn er ook al onnoemelijk veel voorgangers geweest. Ervaringsdeskundigen die het je al voorgedaan hebben, het al geleefd en beleefd hebben en je dus kunnen gidsen en leiden. Mensen die je ook ruimte en tijd geven om het zelf te ontdekken, fouten te maken, te leren en te groeien, die er voor je zijn als je dat wilt en nodig acht. Het maakt daarbij niet uit of je tiener bent op de middelbare school, zo uit de schoolbanken het werkveld instapt, rond je dertigste in een dilemma terechtkomt (is dit het nu?), je een midlifecrisis doormaakt, stilaan naar het einde van je actieve werklevens sluipt, of in de fase van de overlevering komt. Elke fase heeft haar eigenheden en je kunt op elk moment zowel leerling als leermeester zijn. Dit boek wil beide samenbrengen. Het biedt een houvast voor de leermeester om een leerling te begeleiden. Je vindt handvaten, veelal uit de praktijk, als je (jong) talent wilt helpen ontwikkelen. Een leerling of men-

tee kan ook deze handvaten vastgrijpen om te groeien op de eigen weg en zo zelf een beter begrip krijgen van welke bonus er ligt.

De voorbeelden uit de (top)sportwereld in dit boek kun je natuurlijk ook naar andere contexten vertalen, zoals het bedrijfsleven, cultuur, onderwijs, hulpverlening, zorg en opvoeding. De beschreven principes zijn universeel. Wij willen de kracht van mentorschap in combinatie met een topsportmentaliteit toelichten en inspirerend laten werken. Er is zoveel kennis en ervaring beschikbaar. Waarom zouden we die niet frequenter en beter inzetten om iedereen daarvan te laten meeprofiteren? Dit kan over disciplines, generaties en grenzen heen. Er is zoveel knowhow maar die wordt zo weinig gedeeld. Dit komt doordat er niet echt een platform voor is, niet alle personen of instanties ervoor openstaan en het begrip mentorschap (nog) niet echt leeft. Met dit boek willen we daar verandering in brengen. We trachten een beweging op gang te brengen waardoor het aanstellen van een mentor vrijwel een automatische reflex wordt voor een aspirant-topsporter/ondernemer/mens. We willen isolement, eenzaamheid, twijfels en onzekerheid doorbreken door lessen, levenswijsheid, verhalen en expertise aan te bieden. We denken aan een counterbeweging voor de individualisering en het opblazende egoïsme in de maatschappij. Naïef? Misschien, maar ook wel productief, positief en gewoon lief.

MENTOR MOVES

De keuze voor *Mentor Moves* als titel van het boek, is voor ons voor de hand liggend. Het heeft een dubbele betekenis. Een mentor move heeft iets dynamisch. Het is iets wat je doet. Je kunt het letterlijk als een voorzet, een move, een assist zien om iemand te helpen en te laten scoren. Ten tweede doelt het op de beweging die we op gang willen brengen waarbij we als maatschappij meer mentorschap omarmen. Los van onze affiniteit met (top)sport en de vele verhalen en ervaringen die in dit boek aan bod komen,

verwijst een assist in sporttermen naar een beslissende pas, een cruciale voorzet waarmee je een ploegmaat laat scoren. In dat opzicht staat het geven van een een mentor move, een assist symbool voor het opnemen van het mentorschap. Veel mensen zijn bekend met de term mentoring, maar staan er zoals gezegd amper bij stil. De kans is nochtans zeer groot dat je de rol van adviseur, klankbord, raadgever, ouder of opvoeder in bepaalde relaties en situaties, bewust of onbewust, al vervuld hebt. Omgekeerd zijn de meeste mensen verschilmakers tegengekomen die voor een vonk hebben gezorgd, die vaak met een blik, woord, geste of luisterend oor de lont hebben aangestoken. Mentoren weten veelal op de juiste knoppen te drukken om de machine (weer) aan de praat te krijgen. Zeker in de topsport en de bedrijfswereld, profit en non-profit, kan het een meerwaarde zijn. Mentoren vind je in heel wat verschillende domeinen, zoals een raad van bestuur – waar meestal wat mensen met kilometers op de teller in zeten – je ouders in de huiselijke sfeer en de leraren op school. Uiteindelijk heeft iedereen dromen en doelen. Topsporters hebben het voordeel dat ze die dromen veelal hebben waargemaakt. Ze hebben het hele palet aan emoties, ervaringen en evoluties meen doorgemaakt, maar deden dat niet alleen. Ze hebben mensen gekend die in hen geloofden, hen aanspoorden om te springen.

Mentoren zijn van alle (leef)tijden. Het is zelfs zo'n constante aanwezigheid in ons leven dat we de uitgesproken principes ervan soms over het hoofd zien. Het grondbeginsel dat een open, vertrouwensvolle relatie met iemand een (energie)kanaal creëert waarin ondersteuning, hulp en leren kan plaatsvinden, kennen we allemaal wel uit eigen ervaring. Iedereen heeft wel een (groot) ouder, leraar, broer of zus, peter of meter, vriend, of zielsverwant die ooit die rol op zich heeft genomen. Mentoren manifesteren zich overal om ons heen, van hulpverleners voor jeugdige delinquenten tot stagebegeleiders in bedrijven. Die verrichten vaak kleine wonderen voor iemand die ervoor openstaat. Matthias Haspeslagh vertelt zijn verhaal:



Igor Byttebier, auteur van de bestseller *Creativiteit. Hoe? Zo!*, was mijn mentor tijdens de coronaperiode in 2020. Ik ben psycholoog en oprecht nieuwsgierig naar wat anderen drijft. Sinds 2007 bestudeer ik de kracht van emoties en hoe we ermee omgaan. Dat die emoties een rol spelen bij de kwaliteit van relaties is duidelijk. En dat de kwaliteit van relaties een van de cruciale factoren is voor het succesvol samenwerken is mij in al die jaren steeds duidelijker geworden. Weten waar je collega's, en bij uitbreiding iedereen in je omgeving, mee worstelen. Weten waar ze naar verlangen. Weten waar ze sterk in zijn en energie van krijgen. Weten hoe jij daaraan kunt bijdragen. Dat werkt gewoon. En soms is het zo eenvoudig. Je hoeft niet per se dingen op te lossen. Helpen doorbreken volstaat. Er moet namelijk niets weg. Je hoeft niets af te leren. Soms is het voldoende om een ander perspectief aan te bieden. Om teamleden verbanden te helpen zien en samenhang bloot te leggen. Inzichten die hen weer vooruithelpen. Met behulp van rake vragen en leuke/ luchtige oefeningen in teamdynamiek maak ik – samen met mijn collega's – zichtbaar wat onuitgesproken blijft en brengen we beweging in situaties die (schijnbaar) vastzitten. Dat individuen en teams zo weer verder kunnen en aan de slag gaan met het maken van bewuste keuzes is gewoon mooi om zien. Dat ze daar weloverwogen tijd voor maken zowaar nog mooier.

Enter Covid-19. Plots was het gedaan met tijd maken om te werken aan (in plaats van in) de organisatie. Bij de uitbraak van de pandemie in 2020 was ik net vier jaar als zelfstandig ondernemer aan de slag, na een voorafgaande loopbaanperiode van negen jaar in de hr-wereld. In twee weken tijd was mijn agenda van gevuld naar blanco gegaan. Wel even slikken gezien ik toen nog geen grote spaarpot had aangelegd. Die eerste jaren als zelfstandige waren namelijk vooral ontdekken, zoeken, ontwikkelen en bouwen geweest. Dat ganse

- proces kreeg plots een abrupte wending. De combinatie van werken aan en in onze eigen organisatie kreeg een stroomversnelling. De coronaperiode was, zoals voor velen, de start van een periode van schakelen, creatief zijn, omgaan met spanning en onzekerheid. Exact een moment dat het zo'n deugd doet om de kracht van mentorschap zelf te ervaren. Enerzijds vormden Tim en Jeroen – mijn medevennoten – een dankbaar klankbord. Anderzijds heb ik in die periode elke week met Igor, die ik had leren kennen via een gezamenlijke opleiding, een uurtje een zoomcall gehouden. We werden elkaars mentor. Gaven elkaar tips hoe we konden omgaan met de situatie. Die periode schreef ik elke dag – negentig dagen op rij, ik had toch tijd – een verhaaltje over de (negentig) verschilmakers in mijn leven. Zo noem ik ze. Mensen die voor mij écht het verschil hebben gemaakt. De specifieke ontmoeting, anekdote of uitspraak die bleef hangen. Het is – achteraf gezien – de kiem van dit boek geworden.

Generaties jongeren kunnen de inspiratie van een bekend klinkend verhaal gebruiken om de stap te zetten, in plaats van verlamd door angst voor het onbekende zich niet te wagen aan een sprong. Als je als beloftevolle atleet of professional in spe iets wilt bereiken, ervaar je immers gemakkelijk spanningen, twijfels, onzekerheden of angsten. Je loopt ervan weg en blijft in de comfort-zone (comfortabel ongelukkig) rond de hete brij dribbelen. Het spanningsveld tussen verlangen en angst zorgt voor ongemak. De stap zetten om de deur door te gaan lijkt aanlokkelijk, maar je worstelt met de drempel. Dan is het iets aangener om je te laten bijstaan door iemand die er al doorheen gegaan is, die weet wat er achter de deur ligt. Als je zelf de stap zet heb je mogelijk wel een steilere leercurve en creëer je een context waarin je je grenzen leert kennen of gemakkelijker kunt verleggen. De vrees voor het onbekende kan ook verlamdend en contraproductief werken. Je worstelt met en in jezelf. Soms is het dan gewoon

handig als je het niet allemaal zelf hoeft uit te zoeken. Je kunt zo de druk of spanning laten zakken, waardoor je meer bandbreedte overhoudt voor zaken die er echt toe doen, zoals gezwind en met een zeker vertrouwen door die deur stappen. Ann Wauters vertelt haar verhaal:



Ik was zeventien, net mijn middelbaar achter de rug, toen ik in Valenciennes (basketclub Union Sportive Valenciennes Olympic) aankwam en mijn professionele carrière aanvatte. Ik kende daar niemand, sprak geen Frans. Na drie dagen vroegen ze mij waarom ik zo weinig zei. Ik was toch een Belgische, moest toch Frans kunnen? ‘Je suis Flamande’, fluisterde ik. Ik was zodanig timide dat ik mij drie dagen stil heb gehouden. En daar kwam ik in contact met de kinesiste, Sabine Juras, ze reikte ongeveer tot mijn middel. Maar ze reikte me ook een middel aan om mijn weg te vinden. Ze heeft met me gewerkt, me uitgedaagd, maar anders dan een coach. Ze durfde me met mijn voeten op de grond te zetten (terwijl ik op haar kinetafel lag). Wij woonden in Valenciennes tegenover mekaar en zij merkte in het dagelijkse leven dat ik nog erg jong en onervaren was. Als mijn rolluiken nog naar beneden waren belde ze me op om me te zeggen dat het tijd was om op te staan. We hebben uiteindelijk heel mijn 22-jarige carrière contact gehouden en ik heb op de Olympische Spelen van Tokio in 2020 – waar zij bij was als kinesiste en physical coach van het Franse nationale team – de tijd genomen om haar te bedanken. Zij was een mentor voor mij door me regelmatig te prikkelen en te adviseren. En ze had ook iets zeer rustgevend. ‘Er is nooit een noodgeval’, zei ze altijd. ‘Zelfs als er iemand een hartstilstand heeft, kan ik nog steeds een defibrillator gaan halen.’

Op het einde van mijn loopbaan kwam daar Lieven Maeschalck nog bij, die voor veel atleten waarschijnlijk wel een