

## 13 étapes pour être un parent gagnant

Si vous voulez que votre enfant sorte gagnant de son expérience sportive de jeunesse (qu'il se sente bien dans sa peau et qu'il ait une attitude saine envers le sport), alors il a besoin de votre aide ! Vous êtes une partie intégrante et importante de l'équipe entraîneur-athlète-parent. Si vous effectuez votre travail correctement et jouez bien votre position, votre enfant apprendra son sport plus rapidement, sera plus performant, s'amusera et aura une meilleure estime de soi.

Son expérience sportive lui servira de modèle positif lorsqu'il s'attaquera à d'autres défis et obstacles tout au long de sa vie. Si vous baissez les bras ou courez dans la mauvaise direction, votre enfant cessera d'apprendre, éprouvera des difficultés de performance et des blocages et commencera, possiblement, à détester son sport. Qui plus est, votre relation avec lui/elle en souffrira probablement beaucoup. Par conséquent, il sortira de cette expérience accablé de sentiments d'échec, d'infériorité et de piètre estime de soi, des sentiments qui se répercuteront dans d'autres aspects de sa vie.

Votre fils ou votre fille, ainsi que son entraîneur, ont besoin de vous dans l'équipe. Ils ne peuvent pas gagner sans vous ! Voici une liste de faits, de lignes directrices et de stratégies utiles que vous pouvez utiliser pour devenir plus habile dans le sport pour les jeunes. N'oubliez pas, il y a seulement une victoire si tout le monde gagne. Nous avons besoin de vous au sein de l'équipe !

### PREMIÈRE ÉTAPE

#### COMPRENDRE QUE LA COMPÉTITION DE VOTRE ENFANT EST SON PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT LE PLUS PRÉCIEUX

Lorsqu'elle est bien définie, la compétition dans les sports pour les jeunes est à la fois bonne et saine et enseigne aux enfants une panoplie de compétences de vie importantes. Le mot « compétiteur » vient des mots latins « cum » et « petere » qui signifient ensemble et chercher. La vraie définition de la compétition est une recherche commune où votre adversaire est votre partenaire, et non pas votre ennemi ! Plus il/elle est performant(e), plus grandes sont vos chances de produire une performance de pointe. Le sport, c'est d'apprendre à faire face aux défis et aux obstacles. Sans un adversaire digne de ce nom, sans défi, le sport n'est pas aussi amusant. Plus le défi est grand,



plus vous avez l'occasion de dépasser vos limites. Les records du monde sont constamment battus et établis aux Jeux olympiques, car les meilleurs athlètes du monde « cherchent ensemble », se défiant les uns les autres pour améliorer leurs performances. Il ne faut jamais apprendre à l'enfant que son adversaire est le « vilain », l'ennemi ou quelqu'un qu'il faut haïr et « détruire ». N'adoptez pas cette attitude ! Parlez plutôt aux parents de l'adversaire de votre enfant ou devenez ami avec eux. Applaudissez les belles performances, les beaux jeux, pas seulement le gagnant !

## DEUXIÈME ÉTAPE

### ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À SE MESURER À LUI-MÊME

Le but fondamental de l'expérience sportive est de se dépasser et de s'améliorer sans cesse. Malheureusement, juger l'amélioration par la victoire ou la défaite est une mesure à la fois injuste et inexacte. Dans le sport, gagner c'est faire du mieux que l'on peut, indépendamment du résultat ou du jeu de son adversaire. On devrait encourager l'enfant à concourir contre son propre potentiel. Lorsque votre enfant se concentre sur ce point et joue pour s'améliorer au lieu de battre quelqu'un d'autre, il sera plus détendu, éprouvera plus de plaisir et sera donc plus performant.

## TROISIÈME ÉTAPE

### NE DÉFINISSEZ PAS LE SUCCÈS ET L'ÉCHEC EN TERMES DE VICTOIRES ET DE DÉFAITES

Un des principaux objectifs de l'expérience sportive chez les jeunes est l'acquisition et la maîtrise de compétences. Lorsqu'un enfant joue à son plein potentiel et perd, se concentrer sur le résultat et devenir critique est un crime. Si un enfant fait de son mieux et perd, vous devez l'aider à se sentir comme un gagnant. De même, si un enfant ou une équipe joue bien en deçà de son potentiel, mais gagne, ce n'est pas une raison pour se sentir comme un gagnant. Aidez votre enfant à faire l'importante différence entre le succès et l'échec et la victoire et la défaite. Rappelez-vous, définir le succès et l'échec en termes de victoires et de défaites, vous condamne à la défaite !

## QUATRIÈME ÉTAPE

### SOYEZ UN SOUTIEN, PAS UN ENTRAÎNEUR !

Votre rôle au sein de l'équipe parent-entraîneur-enfant en est un de Soutien, avec un grand S ! Vous devez être le plus grand partisan de votre enfant, inconditionnellement ! Laissez l'entraîneur s'occuper de



l'encadrement et de l'enseignement. Offrez de l'encouragement, du soutien, de l'empathie, du transport, de l'argent, de l'aide pour les collectes de fonds, etc., mais... n'entraînez pas ! La plupart des parents qui ont des problèmes avec leur enfant se trouvent dans cette situation parce qu'ils oublient le rôle important qu'ils jouent. Entraîner interfère avec votre rôle de supporteur et de partisan. La dernière chose dont votre enfant a besoin et qu'il veut entendre sortir de votre bouche après une performance décevante ou une défaite est ce qu'il a mal fait techniquement ou stratégiquement. Séparez votre rôle de parent dans l'équipe de celui d'entraîneur et, si par nécessité, vous vous retrouvez dans la position non favorable d'avoir à entraîner votre enfant, essayez de maintenir cette séparation des rôles (c.-à-d. sur le terrain, dites « là, je te parle comme un entraîneur », et à la maison dites « là, je te parle comme un parent »). Ne soyez pas un parent quand vous entraînez et ne soyez pas un entraîneur à la maison alors que vous êtes censé être un parent.

## CINQUIÈME ÉTAPE

### AIDER À RENDRE LE SPORT AMUSANT POUR VOTRE ENFANT

C'est un principe de performance de pointe qui a fait ses preuves : plus un athlète s'amuse, plus il apprendra et plus il sera performant. À tous les niveaux du sport, que ce soit chez les jeunes ou chez les athlètes de classe mondiale, le plaisir doit être de la partie pour qu'il se produise une performance de pointe ! Lorsqu'un enfant cesse de s'amuser et commence à redouter l'entraînement ou la compétition, vous, parents, devriez commencer à vous inquiéter. Lorsque le sport devient trop sérieux, les athlètes ont tendance à s'épuiser et à devenir vulnérables aux problèmes répétitifs de performance. En règle générale, si votre enfant n'aime pas ce qu'il fait, enquêtez ! Qu'est-ce qu'il l'empêche de s'amuser ? Est-ce l'entraîneur ? La pression ? Vous ? Rappelez-vous qu'il y a de la place pour le plaisir même dans un programme hautement compétitif. L'enfant qui continue de jouer longtemps après que le plaisir soit disparu fera bientôt partie des statistiques d'abandon.

## SIXIÈME ÉTAPE

### À QUI APPARTIENNENT CES OBJECTIFS ? C'EST LE SPORT DE VOTRE ENFANT !

La CINQUIÈME étape nous mène à une question très importante. Pourquoi votre enfant participe-t-il à ce sport ? Le fait-il parce qu'il le veut pour LUI, ou à cause de VOUS ? Lorsqu'il éprouve des difficultés



avec son sport, en parlez-vous comme « NOS » difficultés, c'est-à-dire « notre saut n'est pas assez haut », « nous avons des problèmes avec notre virage », etc. Est-ce qu'il joue parce qu'il ne veut pas vous décevoir, parce qu'il sait combien le sport est important pour VOUS ? Joue-t-il pour des récompenses que VOUS lui donnez ? Ses objectifs et ses aspirations sont-ils les VÔTRES ou les SIENS ? À quel point êtes-VOUS investi dans son succès et ses échecs ? S'ils font de la compétition pour vous faire plaisir ou pour votre gloire par procuration, alors ils le font pour les mauvaises raisons ! Qui plus est, s'il continue de participer pour vous, tout le monde finira par perdre. Il est tout à fait normal et sain de vouloir que votre enfant excelle et réussisse le mieux possible. Cependant, cela ne peut pas arriver en faisant pression sur lui avec vos attentes ou en utilisant la culpabilité ou la corruption pour qu'il continue de s'investir dans le sport. Il sera beaucoup plus motivé à exceller, et sera par le fait même beaucoup plus performant, s'il possède ses propres raisons et ses propres objectifs pour participer.

## SEPTIÈME ÉTAPE

### VOTRE ENFANT NE SE DÉFINIT PAS PAR SES PERFORMANCES — AIMEZ-LE INCONDITIONNELLEMENT

Ne mesurez pas l'estime de soi de votre enfant et sa gentillesse par ses performances. L'erreur la plus tragique et la plus dommageable que je vois continuellement les parents faire est de punir un enfant pour une mauvaise performance en se retirant émotionnellement de lui. Un enfant perd une course, est retiré au bâton ou rate un but facile et le parent réagit avec dégoût, colère ainsi que retrait d'amour et d'approbation. ATTENTION : N'utilisez cette stratégie que si vous voulez nuire émotionnellement à votre enfant et ruinez votre relation avec lui. Lorsque le plongeur olympique Greg Louganis avait besoin d'un 10 à son dernier plongeon pour surpasser le plongeur chinois pour la médaille d'or, sa dernière pensée avant de s'élancer a été : « Ma mère va m'aimer même si je n'y arrive pas ».

## HUITIÈME ÉTAPE

### RAPPELEZ-VOUS L'IMPORTANCE DE DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DANS TOUTES VOS INTERACTIONS

Les athlètes de tous âges et de tous calibres ont une relation directe avec leur estime de soi. Lorsque votre enfant évolue dans un environnement sportif qui rehausse son estime de soi, il apprendra plus vite, il s'amusera plus et sera plus performant sous la pression de la compétition. Une chose que nous voulons tous en tant qu'enfants, et que nous ne cessons de vouloir, c'est d'être aimés et acceptés et



savoir que nos parents sont heureux de ce que nous faisons. C'est ainsi que l'estime de soi se forge. Lorsque vos interactions avec votre enfant le font se sentir bien dans sa peau, il apprendra à son tour à se traiter de la même façon. Cela ne veut cependant pas dire que vous devez féliciter votre enfant pour un remarquable effort s'il vient de s'exécuter lamentablement. Dans cette situation, il est préférable d'être empathique et sensible à ses sentiments. L'estime de soi fait tourner le monde. Faites en sorte que votre enfant se sente bien dans sa peau et vous lui donnerez ainsi un cadeau pour la vie.

N'interagissez pas avec votre enfant d'une manière qui porte atteinte à son estime de soi en le dégradant, en le mettant dans l'embarras ou en l'humiliant. Si vous rabaissez continuellement votre enfant ou minimisez ses réalisations, non seulement il apprendra à le faire tout au long de sa vie, mais il répétera aussi votre erreur avec ses enfants !

## NEUVIÈME ÉTAPE

### APPRENEZ À VOTRE ENFANT LE BIEN-FONDÉ DE L'ÉCHEC

Si vous voulez vraiment que votre enfant soit le plus heureux possible et qu'il obtienne le plus de succès possible dans tout ce qu'il fait, apprenez-lui à échouer ! Les personnes qui réussissent le mieux font deux choses différemment des autres. Premièrement, ils sont plus enclins à prendre des risques et échouent donc plus souvent.

Deuxièmement, ils utilisent leurs échecs de façon positive comme source de motivation et de rétroaction pour s'améliorer. En général, notre société est négative et nous enseigne que l'échec est mauvais, une cause d'humiliation et d'embarras, et quelque chose à éviter à tout prix. La peur de l'échec ou de l'humiliation nous rend hésitants et inactifs. En fait, la plupart des blocages de performance et des mauvaises performances sont le résultat direct de la préoccupation de l'athlète envers l'échec. On ne peut pas apprendre à marcher sans tomber ASSEZ souvent. Chaque fois que vous tombez, votre corps reçoit de précieuses informations sur la façon de mieux le faire. Vous ne pouvez pas réussir ou réaliser des performances de pointe si vous craignez de perdre ou d'échouer. Enseignez à votre enfant à voir les échecs, les erreurs et la prise de risques de façon positive et vous lui aurez donné la clé d'une vie remplie de succès. L'échec est le tremplin parfait vers le succès.



## DIXIÈME ÉTAPE

### METTEZ-LE AU DÉFI, NE MENACEZ PAS

De nombreux parents utilisent directement ou indirectement la culpabilité et les menaces comme moyen de « motiver » leur enfant à être plus performant. Les études sur la performance indiquent nettement que si les menaces peuvent produire des résultats à court terme, les conséquences à long terme sur la santé mentale et sur la performance sont dévastatrices. L'utilisation de la peur comme facteur de motivation est probablement l'une des pires dynamiques que vous pourriez mettre en place avec votre enfant. Les menaces minent le plaisir et entraînent directement de piètres performances. Les menaces implicites (fais ceci, sinon... !) reflètent votre propre anxiété, le fait que VOUS ne croyez pas votre enfant capable de réussir. Communiquer ce manque de confiance, même indirectement, est encore plus dévastateur pour la performance de l'enfant. Un défi n'entraîne pas une perte ou une conséquence négative si l'athlète échoue. De plus, le défi sous-entend implicitement la croyance habilitante « Je pense que tu peux le faire ».

## ONZIÈME ÉTAPE

### METTEZ L'ACCENT SUR LE PROCESSUS ET NON SUR LE RÉSULTAT

Lorsqu'un athlète craque sous la pression et performe en-deçà de son potentiel, il se concentre généralement sur le résultat de la performance (c.-à-d. sur la victoire ou la défaite plutôt que sur le processus). Dans toute performance de pointe, l'athlète est totalement inconscient du résultat et est plutôt complètement absorbé dans le présent de la prestation. Se concentrer sur le résultat distraira presque toujours l'athlète et entraînera une mauvaise performance. Qui plus est, le fait de se concentrer sur le résultat, qui est totalement hors du contrôle de l'athlète, élèvera son anxiété à un niveau inhibiteur de performance. Donc, si vous voulez vraiment que votre enfant gagne, aidez-le à ne pas penser à l'importance de la compétition en dirigeant davantage son attention sur la tâche à accomplir. Les parents qui soutiennent leur enfant accordent moins d'importance à la victoire et mettent plutôt l'accent sur l'apprentissage des habiletés et la pratique du sport.



## DOUZIÈME ÉTAPE

### ÉVITEZ LES COMPARAISONS ET RESPECTEZ LES DIFFÉRENCES DE DÉVELOPPEMENT

Les parents qui soutiennent leur enfant n'utilisent pas les rivaux de leur enfant pour comparer et évaluer les progrès. Les comparaisons sont inutiles, inexactes et destructrices. Chaque enfant évolue différemment et le processus de comparaison ne tient pas compte des effets de distorsion importants des différences de développement. Par exemple, la seule similitude entre deux garçons de 12 ans peut être leur âge ! L'un peut avoir le physique et les performances d'un enfant de 16 ans, tandis que l'autre, au développement tardif, peut avoir la taille et les qualités physiques d'un enfant de 9 ans. Les comparaisons de performance peuvent prématurément décourager un athlète qui, autrement, aurait du talent dans son sport. La seule valeur des comparaisons réside dans l'enseignement. Si un enfant a une bonne technique, il peut être utilisé comme modèle seulement ! Pour que votre enfant puisse faire de son mieux, il doit apprendre à se concentrer sur lui. S'inquiéter de la façon dont un autre athlète s'y prend l'empêche de réaliser cela.

## TREIZIÈME ÉTAPE

### APPRENEZ À VOTRE ENFANT À AVOIR UNE BONNE PERSPECTIVE DE SON SPORT

Dans ce pays, les médias sportifs aimeraient vous faire croire que le sport et la victoire/défaite sont ce qu'il y a de plus important dans la vie. On oublie trop souvent que ce n'est qu'un jeu. Ce manque de perspective se répercute souvent au niveau du sport chez les jeunes et les jeunes athlètes quittent souvent la compétition avec une image déformée d'eux-mêmes et de leurs performances. Les parents doivent aider leurs enfants à développer des attentes réalistes à propos d'eux-mêmes, de leurs capacités et de la façon dont ils ont joué sans les priver de leurs rêves. Réaliser son meilleur temps à vie tout en arrivant dernier est un motif de célébration et non de dépression. De même que perdre les championnats de conférence ne signifie pas que le soleil ne se lèvera pas demain.

