

## À faire et à ne pas faire pour les parents de sportifs

### À faire pour vous :

- Retirez du plaisir de la participation de votre enfant, mais ne vivez pas par procuration à travers eux.
- Essayez de vous amuser dans le cadre des compétitions. Votre déplaisir peut causer de la culpabilité chez votre enfant.
- Ayez l'air détendu, calme, positif et plein d'énergie lorsque vous regardez votre enfant concourir. Votre attitude influence la façon dont votre enfant se sent et performe.
- Ayez votre propre vie en dehors de la participation sportive de votre enfant.

### À faire avec d'autres parents :

- Liez-vous d'amitié avec les autres parents. La socialisation peut rendre l'activité beaucoup plus agréable pour vous.
- Faites du bénévolat aussi souvent que possible. Les sports pour les jeunes dépendent beaucoup du temps et de l'énergie des parents engagés.
- Surveillez vos pairs : collaborez avec d'autres parents pour assurer que tous les parents se comportent de façon appropriée aux entraînements et aux compétitions.

### À faire avec les entraîneurs :

- Laissez les entraîneurs entraîner.
- Donnez-leur le soutien dont ils ont besoin pour mieux faire leur travail.
- Communiquez avec eux au sujet de votre enfant. Vous pouvez vous aider mutuellement à mieux cerner votre enfant.
- Informez-les sur des problèmes pertinents survenus à la maison et qui pourraient avoir une incidence sur votre enfant à l'entraînement.
- Renseignez-vous sur les progrès de votre enfant. Vous avez le droit de savoir.
- Faites des entraîneurs vos alliés.

### À faire pour votre enfant :

- Donnez des conseils à votre enfant, mais ne le forcez pas et ne mettez pas de pression sur lui.
- Aidez-le à établir des objectifs réalistes.
- Mettez l'accent sur le plaisir, le développement des habiletés et les autres bienfaits de la participation à un sport, par exemple, la coopération, la compétition, l'autodiscipline, l'engagement.
- Montrez de l'intérêt pour leur participation : reconduisez-le à l'entraînement, assistez aux compétitions, posez des questions.
- Présentez une perspective saine pour aider l'enfant à comprendre le succès et l'échec.
- Mettez l'accent sur l'effort plutôt que sur le résultat et récompensez-le.
- Intervenez si le comportement de votre enfant est inacceptable à l'entraînement ou en compétition.
- Comprenez que votre enfant peut occasionnellement avoir besoin d'une pause de son sport.
- Donnez de l'espace à votre enfant quand il en a besoin. La participation à un sport suppose qu'il doit aussi comprendre les choses par lui-même.
- Gardez votre sens de l'humour. Si vous éprouvez du plaisir et que vous riez, votre enfant en fera autant.
- Encouragez-le régulièrement.
- Soyez un modèle de comportement sain pour votre enfant en étant positif et détendu aux compétitions et en menant une vie équilibrée.
- **DONNEZ-LUI UN AMOUR INCONDITIONNEL : MONTREZ-LUI QUE VOUS L'AIMEZ, QU'IL GAGNE**

OU QU'IL PERDE !

**À ne pas faire pour vous :**

- Fonder votre estime de soi sur les succès sportifs de votre enfant.
- Trop vous soucier de la performance de votre enfant.
- Perdre de vue l'importance de la participation sportive de votre enfant.

**À ne pas faire avec les autres parents :**

- Devenir ennemi avec les autres parents.
- Parler des autres membres de la collectivité sportive. Parlez-leur, c'est plus constructif.

**À ne pas faire avec les entraîneurs :**

- Interférer avec leur travail durant les entraînements ou les compétitions.
- Travailler à contre-courant avec eux. Assurez-vous d'être d'accord sur les raisons philosophiques et pratiques pour lesquelles votre enfant participe à un sport et sur ce qu'il peut en retirer.

**À ne pas faire avec votre enfant :**

- Vous attendre à ce que votre enfant retire de son sport plus qu'un bon moment, une bonne forme physique, la maîtrise et l'amour d'un sport pour la vie ainsi que des compétences de vie transférables.
- Ignorer le mauvais comportement de votre enfant à l'entraînement ou en compétition.
- Demander à votre enfant de vous parler immédiatement après une compétition.
- Manifester des émotions négatives en le regardant jouer.
- Culpabiliser votre enfant pour le temps, l'énergie et l'argent que vous investissez et les sacrifices que vous faites.
- Considérer la participation sportive de votre enfant comme un investissement dont vous attendez un rendement.
- Réaliser vos propres rêves grâce à la participation sportive de votre enfant.
- Comparer les progrès de votre enfant à ceux des autres jeunes.
- Harceler, intimider, utiliser le sarcasme, menacer ou utiliser la peur pour motiver votre enfant. Cela ne fait que le rabaisser et faire en sorte qu'il vous aime moins.
- Vous attendre à tout de votre enfant, sauf à ce qu'il fasse de son mieux.
- FAIRE QUOI QUE CE SOIT QUI L'AMÈNERA À MOINS S'ESTIMER OU À MOINS VOUS ESTIMER !

**Vous pouvez aider votre enfant à devenir un solide compétiteur en...**

- mettant l'accent sur l'effort plutôt que sur les résultats et en récompensant cet effort.
- comprenant que votre enfant peut occasionnellement avoir besoin d'une pause de son sport.
- encourageant et en guidant votre enfant, sans le forcer ou le contraindre à la compétition.
- insistant sur l'importance de l'apprentissage et du transfert des compétences de la vie courante, comme le travail ardu, l'autodiscipline, le travail d'équipe et l'engagement.
- insistant sur l'importance d'avoir du plaisir, d'apprendre et de développer de nouvelles compétences.
- montrant de l'intérêt pour leur participation sportive et en posant des questions.
- donnant de l'espace à votre enfant lorsqu'il en a besoin. En lui permettant de comprendre les choses par lui-même.
- gardant un sens de l'humour. Si vous avez plus plaisir, votre enfant en aura aussi.
- donnant un amour et un soutien inconditionnels à votre enfant, peu importe le résultat de la compétition de la journée.
- vous amusant aux compétitions. En socialisant avec les autres parents et en ayant du plaisir.

- ayant l'air détendu, calme et positif lorsque vous regardez votre enfant concourir.
- prenant conscience que votre attitude et vos comportements influencent la performance de votre enfant.
- ayant une vie équilibrée à l'extérieur du sport.

### **À ne pas faire...**

- Considérer la participation sportive de votre enfant comme un investissement dont vous attendez un rendement.
- Réaliser vos propres rêves grâce à la participation sportive de votre enfant.
- Quoi que ce soit qui peut mettre votre enfant dans l'embarras.
- Croire que vous avez besoin de motiver votre enfant. C'est la responsabilité de l'enfant et de l'entraîneur.
- Ignorer le comportement inapproprié de votre enfant. Traitez-le de manière constructive pour que cela ne se reproduise plus.
- Comparer les performances de votre enfant à celle des autres jeunes.
- Manifester des émotions négatives en le regardant jouer.
- Vous attendre à ce que votre enfant vous parle lorsqu'il est contrarié. Donnez-lui un peu de temps.
- Fonder votre estime de soi sur les succès sportifs de votre enfant.
- Trop vous soucier de la performance de votre enfant.
- Devenir ennemi avec les autres parents ou avec l'entraîneur.
- Interférer avec le travail de l'entraîneur durant les entraînements ou les compétitions.
- Essayer d'entraîner votre enfant. Laissez cela à l'entraîneur.

### **À propos de l'auteur :**

Michael A. Taylor est un instructeur de la Positive Coaching Alliance de l'Université Stanford, un membre de longue date de la United States Elite Coaches Association et un ancien propriétaire d'un centre de conditionnement physique.