

Être parent d'un sportif en 10 phrases

1 mot : Bonjour. Saluez votre enfant lorsqu'il entre dans la voiture avant de lui poser des questions sur l'entraînement, le pointage du match ou les devoirs à faire.

2 mots : Amuse-toi. Vous connaissez sûrement cette statistique : [70 % des enfants abandonnent le sport avant l'âge de 13 ans parce qu'ils ne s'amuse pas](#) (article en anglais). Encouragez-les et rappelez à vos enfants d'avoir du plaisir.

3 mots : Dis-m'en plus. Avant de vous faire une opinion ou de donner des conseils, demandez plus d'informations à votre enfant. Cela l'obligera à vous donner plus de détails et vous fournira une meilleure image de ce qui s'est réellement passé.

4 mots : [Bon travail. Continue ainsi](#) (vidéo en anglais). Doc Rivers, entraîneur en chef des Clippers de Los Angeles et père d'un joueur de la NBA, suggère ces quatre mots. Rivers fait remarquer qu'en tant que parents, nous sommes souvent tentés d'en dire plus et d'analyser le rendement de nos enfants. Toutefois, il vaut peut-être mieux ne dire que ces mots pour apporter à l'enfant le soutien dont il a besoin.

5 mots : Quoi de neuf dans ton monde ? Posez des questions générales à vos enfants qui ne concernent pas le sport en particulier. Même si la réponse est « rien », elle vous donne l'occasion de lui dire quelque chose à propos de votre journée.

6 mots : [J'aime beaucoup te regarder jouer](#) (article en anglais). Les six meilleurs mots d'entre tous.

7 mots : Alors, qu'est-ce que tu en penses ? Vous connaissez votre opinion, alors avant de la communiquer à votre enfant, demandez-lui quelle est la sienne. Ainsi, vous en apprenez davantage sur votre enfant tout en l'aidant à développer son esprit critique.

8 mots : Je peux faire quelque chose pour t'aider ? Avant de suggérer une solution ou un plan d'action, demandez à l'enfant si c'est vraiment ce qu'il veut. Parfois, l'enfant veut simplement se défouler et nous sautons directement à la « résolution » du problème.

9 mots : Tu es plus important pour moi que tes réalisations. Vous devez penser que c'est une évidence, mais rappelez-le à votre enfant. S'il ne vous entend jamais le dire, il pourrait croire que vous l'aimez pour ce qu'il fait et non pour qui il est.

10 mots : Peu importe, je suis très content d'être *ton* parent. Être aimé entièrement et complètement pour qui sommes, défauts compris, est le plus



beau cadeau qu'une personne puisse faire à une autre. S'il vous plaît, donnez ce cadeau à votre enfant.

