

# Les 16 commandements d'un bon parent de sportif

Dans son livre *101 Ways to Be a Terrific Sports Parent*, publié par Simon & Schuster de New York, la psychologue Joel Fish réunit et explique une centaine de conseils et de trucs pour nous aider à être de bons parents de sportifs.

À la lumière des recherches et recommandations de cet expert de la psychologie sportive, fondateur du Center for Sport Psychology à Philadelphie et consultant auprès des Phillies et des Flyers, voici un condensé des 16 « commandements » pour relever le défi de la parentalité sportive.

## **1** Aimez votre enfant même quand il perd

Votre amour doit être inconditionnel, peu importe ce qui se passe sur le terrain. C'est le type de carburant dont votre enfant a besoin pour affronter sainement la pression de la compétition. Attention aux silences qui en disent long.

## **2** Rappelez-vous que vous êtes son parent, pas son entraîneur

Laissez les critiques négatives à celui dont c'est le travail. Votre rôle est plutôt celui de confident et de motivateur, de *cheerleader*.

## **3** Ne perdez pas de vue les autres beautés du sport; il y a plus que l'euphorie de la victoire.

Le sport, c'est aussi le plaisir, le plein air, la camaraderie, le développement de l'estime de soi, la santé, l'apprentissage de la persévérance, de l'esprit d'équipe, etc.

## **4** En compétition, reconnaissez le droit de votre enfant à la nervosité.

Expliquez-lui que même Tiger Woods a admis, en entrevue, être nerveux quand il participe à un tournoi de golf. Dites-lui qu'on peut vivre cette nervosité comme un stress ou comme un phénomène d'excitation normal, qui accompagne la compétition.

## **5** Si ce n'est pas amusant, il y a quelque chose qui ne va pas.

Si votre enfant ne s'amuse plus dans la pratique de son sport, il y a un problème quelque part. Est-il malmené physiquement ou mentalement par l'entraîneur ou par ses coéquipiers ? A-t-il développé une blessure d'usure qu'il cache parce qu'il voit ses héros sportifs souffrir en direct à la télé ? En a-t-il assez de la pression ? Est-il tanné d'être le moins bon de l'équipe ? Son implication sportive lui demande-t-elle trop de temps et d'énergie ? Le sport qui rend misérable n'apporte rien de positif à un enfant. Dites à votre enfant qu'il ne doit jamais jouer dans la douleur. Corrigez le problème ou aidez votre enfant à partir sans honte. Expliquez-lui qu'il y a une différence entre abandonner et choisir de ne pas continuer.

## **6 Permettez-lui de quitter le monde de la performance pour un sport non compétitif**

Pour un parent, le principal objectif du sport devrait être la santé et l'épanouissement de l'enfant. Il y a des enfants qui préfèrent exceller à l'école ou à l'atelier d'art plutôt que dans un sport de compétition. D'autres voient leurs intérêts changer avec l'âge. Soyez à l'écoute des émotions de votre enfant et laissez-le s'éloigner de la compétition sportive s'il n'y est pas heureux. Réorientez-le vers une activité sportive non compétitive, comme un programme d'entraînement au gym, des balades régulières à vélo, etc.

## **7 S'il rêve de devenir champion, aidez-le à développer son potentiel, mais soyez informé et réaliste.**

Épauler votre enfant dans la conquête de son rêve mais soyez informé afin qu'il le soit aussi. Votre enfant a-t-il le « profil de l'emploi » ? Remarquez que les Martin Saint-Louis, Ezra Landry et autres petits grands athlètes tendent à faire diminuer l'importance du gabarit type. Connaissez-vous, par ailleurs, les risques de blessure d'usure liés au sport choisi par votre enfant ? Est-ce un milieu où circulent les drogues de performance ? Son équipe d'élite joue-t-elle une saison normale, ou trop longue pour un enfant d'âge scolaire ? Son équipement le protège-t-il adéquatement ?

## **8 Recherchez l'entraîneur qui convient à votre enfant, pas juste le meilleur.**

Le meilleur entraîneur pour votre enfant n'est pas nécessairement celui qui est le plus coté. C'est plutôt celui qui saura inspirer respect et confiance à votre enfant et qui comprendra sa personnalité.

## **9 Enseignez à votre enfant comment communiquer avec son entraîneur.**

Enseignez à votre enfant à communiquer efficacement avec son entraîneur, en préparant une intervention précise, en trois ou quatre points. A: Je suis malheureux dans cette position. B: J'aimerais essayer autre chose. C: Il me semble que je serais bon pour... D: Mais je me fis à votre expérience ! Par l'exemple, inspirez le respect de l'autorité et du savoir. Un entraîneur devrait être traité comme un professeur. On n'intervient pas dans sa classe sans invitation.

## **10 Explorez avec lui le concept de la pensée positive, les méthodes de relaxation, les techniques de visualisation du succès.**

Les parents disposent aujourd'hui de nombreux outils psychologiques pour aider leurs enfants à atteindre leur plein potentiel sportif, sans jouer dans les platebandes des entraîneurs. Informez-vous et adaptez les diverses techniques aux besoins de votre enfant.

## **11 Apprenez-lui à gagner et à perdre.**

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite et recevoir ces deux menteurs d'un même front, a écrit le poète Rudyard Kipling, si tu peux conserver ton courage et ta tête quand tous les autres les perdront (...) C'est probablement là le plus gros défi des parents de sportifs : Apprenez à votre enfant à gagner humblement et à perdre sans honte. Expliquez-lui qu'il y a une part de chance dans la victoire sportive, que certains ont un don, que d'autres arrivent au bon endroit au bon moment (*timing*). Faites-lui réaliser que le triomphe athlétique est toujours éphémère car personne sur cette terre ne reste au meilleur de sa forme pour toujours.

## **12 Montrez-lui comment négocier avec la popularité.**

Le succès n'est pas que grisant, que ce soit pour un héros de ligue de garage ou pour un héros de niveau olympique. L'athlète qui réussit particulièrement est parfois en butte à la jalousie de ses amis. Précisez à votre enfant qu'il ne doit surtout pas réduire sa performance pour être comme les autres, qu'il doit rester lui-même. Toutefois, enseignez-lui à gagner avec générosité. Encouragez-le à souligner l'aide qu'il a reçue de ses coéquipiers, de son entraîneur, etc. Pour prévenir la grosse tête, assurez-vous de voir et de traiter votre champion comme un enfant normal, qui a d'autres intérêts dans la vie que ses succès sportifs et qui doit faire son lit comme les autres. L'arrogance est souvent un mécanisme de défense des enfants qu'on a isolés dans un statut de superstar et qui ont terriblement peur de ne plus exister en dehors de leur performance.

## **13 Souvenez-vous que pratique et effort ne garantissent rien.**

Votre enfant aura beau pratiquer nuit et jour, il ne sera jamais un champion s'il n'a pas une certaine aptitude naturelle, la passion et l'énergie physique nécessaire pour le devenir. Pousser un enfant à s'entraîner au-dessus de ses forces ne mène nulle part.

## **14 Ne le traitez jamais de *choker*.**

Aucun athlète ne naît *choker*, ou dégonflé, mais il peut le devenir si on lui en donne l'étiquette. À la fin, il n'aura même plus envie d'essayer. L'athlète qui fige ou qui tombe au moment crucial vit simplement une des conséquences du stress de la compétition, tout comme celui qui ne dort pas ou qui a mal au ventre avant une épreuve. Dédramatisez la situation. Expliquez à votre enfant que c'est le métier qui rentre, que ce sont des choses qui arrivent et qu'il doit simplement apprendre à gérer ses émotions dans ces moments intenses. Pour ce faire, nommez avec lui ses peurs, cherchez des solutions, apprenez des techniques de relaxation et de visualisation.

## **15 Prenez soin des frères et soeurs du champion.**

Il est malheureusement facile pour un parent de donner l'impression qu'il aime plus le champion de la famille, à cause de toute l'énergie et du temps consacrés au sport de compétition. Parlez aussi des succès des frères et soeurs de votre champion (à l'école, en dessin, à la cuisine, peu importe... ) Dites-leur que c'est correct d'être un peu jaloux du talent de la vedette de la famille, en autant qu'ils n'expriment pas ce sentiment par la méchanceté. Aidez-les aussi à se concentrer sur leurs talents à eux. Ne sacrifiez jamais l'activité physique d'un autre de vos enfants pour avoir plus de temps ou d'argent pour le développement du champion !

## **16 N'oubliez jamais que c'est votre comportement qui rendra la compétition bonne ou mauvaise pour votre enfant.**

C'est vous, par vos agissements quotidiens, qui enseignez à votre enfant comment voir la compétition. Si vous lui lancez le message qu'il faut gagner à tout prix et que c'est la seule raison d'exister du sport, il y a peu de chances que votre enfant vive une expérience positive; il n'y a qu'une poignée d'humains qui sont bénis des dieux et qui gagnent tout le temps. Encouragez-le plutôt à donner le meilleur de lui-même et à voir dans cet accomplissement une victoire personnelle. De cette façon, votre enfant aura confiance en ses capacités - ce n'est pas si difficile de faire de son mieux - et il gagnera le respect de ses pairs. Il aura plus d'occasions d'être fier et plus de plaisir à pratiquer son sport. Et plus tard dans la vie, il saura négocier sainement avec la compétition.