



Cinq conseils pour les parents d'athlètes

La performance... Lorsque notre enfant commence un sport, on se jure qu'on ne sera pas un « gérant d'estrade », qu'on encadrera notre jeune athlète de façon saine et sécuritaire. Mais voilà, on se laisse prendre au jeu et l'on en vient à se questionner quant à savoir si notre attitude est adéquate, si nos encouragements sont stimulants ou s'ils ajoutent une pression supplémentaire à notre enfant...

À la suite d'un documentaire diffusé à Canal D il y a quelque temps, Dre Joëlle Carpentier, psychologue sportive doublée d'une ancienne athlète, entraîneuse et actuelle juge en nage synchronisée, donnait quelques conseils aux parents de jeunes hockeyeurs. Ces conseils peuvent facilement trouver écho dans notre merveilleux monde de la synchro!

Comment, en tant que parent, éviter le piège de la performance à tout prix? Voici les conseils de Joëlle!

1. VOUS N'ÊTES PAS ENTRAÎNEUR!

Les parents doivent se rappeler que leur rôle est d'offrir un soutien émotionnel et pratique, mais pas un soutien technique dans la pratique du sport. En gros, ils ne doivent pas oublier qu'ils ne sont pas entraîneurs! Je dis souvent aux parents : « Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas un coach que vous n'êtes pas utiles. Vous avez un rôle dans la carrière sportive de votre enfant qui est énorme : donner un soutien émotionnel et pratique. » C'est ce qui va le nourrir à long terme.

2. NOURRIR LA MOTIVATION

Le parent devrait se poser cette simple question : « Est-ce que je suis en train de m'assurer que mon jeune a du plaisir à faire du sport, ou est-ce que je suis en train de m'assurer qu'il est le meilleur? » Les parents doivent se rappeler que le talent sans motivation ne mène nulle part. Le rôle du parent, pour moi, est de nourrir la motivation, pas le talent. Les entraîneurs vont nourrir le talent. Les parents, eux, vont nourrir la motivation en s'assurant que leur enfant a du plaisir dans le sport, qu'il est heureux dans ses choix. Il faut le centrer sur le plaisir de l'activité, pas le prestige ou les bébelles qui viennent avec le sport.

3. L'EGO À LA DOUCHE

Je conseille aux parents de se poser constamment cette question : ont-ils l'impression d'être de meilleurs parents quand leur enfant performe bien? À l'inverse, sont-ils gênés s'il ne performe pas bien? Pour moi, s'ils répondent oui à cette question, c'est une lumière rouge, un avertissement. Les parents sont humains et ça peut arriver qu'au moment où leur enfant remporte une médaille, ils aient l'impression de valoir plus. Mais il ne faudrait pas que leur valeur personnelle en tant que parents dépende des succès sportifs de leur enfant.

Quand on sent que notre ego est affecté positivement ou négativement par les performances sportives de notre enfant, c'est un avertissement. Il faut se recentrer sur les besoins de notre enfant et sur son développement.



4. AIDER L'ENFANT À DÉVELOPPER SON INSTINCT

Il faut aider l'enfant à se fier à ce qu'il ressent lui-même pendant une compétition. Je suggère aux parents de poser des questions comme : « Es-tu satisfaite de ta performance? », « Es-tu fière de ce que tu as fait aujourd'hui? », « As-tu eu du plaisir? ».

Après une compétition, plutôt que de parler, il faut être à l'écoute. Pour moi, il faut apprendre à centrer le jeune sur ce que lui ressent, pas les autres. Il faut qu'il soit capable de s'encourager lui-même, de se motiver lui-même. Ce sont de meilleurs outils à long terme.

Cette méthode aide les jeunes à développer leur autonomie. Après, plus tard, si elles tombent sur un entraîneur plus malsain ou qu'un juge leur donne une note avec laquelle elles ne sont pas d'accord, elles vont être mieux outillées. Elles vont être capables de se dire : « Même si je n'ai pas eu la note que j'attendais, je suis satisfaite de ce que j'ai donné comme effort et comme performance. » Je trouve qu'en synchro, le plus grand avantage d'avoir des repères internes est de ne plus être dépendante des juges pour décider si l'on est contente ou pas de notre compétition... c'est d'autant plus important dans un sport jugé!

5. LE DÉVELOPPEMENT AVANT LE RÉSULTAT

Il faut que le développement personnel passe avant le résultat. Si le parent veut féliciter ou critiquer – ils ont bien le droit de critiquer –, s'assurer que ce ne soit pas sur le résultat, mais sur le développement personnel. Est-ce qu'il a travaillé assez fort? A-t-il été capable de surmonter les difficultés?

On peut aussi trouver du positif dans une compétition plus difficile : « Tu as moins bien exécuté une figure, mais après tu ne t'es pas laissée déconcentrer par ça », « Tu as fait une erreur au début de la routine, mais tu as terminé en force dans la dernière longueur ». Est-ce que tu as respecté et écouté ton entraîneur? Si tu n'étais pas d'accord avec lui, le lui as-tu dit de manière respectueuse?

Pour moi, c'est une manière de bâtir des habiletés personnelles qui vont au-delà de la compétition et du sport.

Texte initialement publié dans La Presse par Gabriel Béland, le 10 janvier 2016; adapté pour la synchro par Mélanie Beaudoin, avec l'aimable autorisation et collaboration de Joëlle Carpentier.

Source : [Cinq conseils pour les parents d'athlètes](#)