

Influence des parents sur les performances sportives de leur enfant

Conférencière : Nina Kolarova (préparatrice mentale) - 7 décembre 2017 à Malonne

Synthèse subjective et partielle réalisée par Bruno Dobbstein

1) Détermination, motivation du joueur

L'enfant doit être le moteur du projet sportif, et non le parent.

Indices de motivation réelle	Indices de motivation partielle
L'enfant demande pour aller à l'entraînement	L'enfant trouve des excuses pour ne pas aller à l'entraînement
L'enfant parle de son sport (régulièrement)	L'enfant ne parle pas beaucoup de son sport
L'enfant recherche des informations (vidéos, internet)	L'enfant ne s'intéresse pas
L'enfant joue pour SON plaisir	L'enfant joue pour FAIRE plaisir
L'enfant fait beaucoup d'efforts dans son sport	L'enfant joue sans se concentrer
L'enfant est épanoui dans son activité	L'enfant tire la tête
<p style="text-align: center;">Conséquences ↓ Beaucoup de chance de durer Vie de famille plus saine</p>	<p style="text-align: center;">Conséquences ↓ Risque d'épuisement (à motiver l'enfant) Risque de passer à côté de ses vraies passions L'enfant ne sera pas épanoui</p>

2) Investissement des parents (4 catégories)

2.1. Les parents sous-investis

- jamais présent
- aucun soutien moral
- n'assument pas les déplacements nécessaires

Conséquences possibles :

- un handicap pour la progression de l'enfant
- risque de manque de confiance (pas de soutien moral)
- l'enfant peut réussir et se rebeller dans le sport s'il est pris en charge par une structure

2.2. Les parents investis

- Ils sont présents sans être envahissants
- Ils restent à leur place (ne prennent pas la place de l'entraîneur)
- Ils assurent l'encadrement logistique (déplacements, matériel)
- Ils encouragent et écoutent l'enfant
- Ils laissent l'enfant libre
- Ils autorisent l'erreur, la défaite

(Les parents de Federer étaient ce genre de parents. Ils l'ont laissé choisir à 12 ans lequel des 3 sports il voulait continuer.)

2.3. Les parents investis malgré eux

- L'enfant est pris en charge par une structure professionnelle qui impose des contraintes
- Les parents ont du mal à accepter les contraintes, des obligations imposées (déplacements, stages, tournois, alimentation,...) et à être évincé des décisions
- Les parents souhaiteraient que l'enfant arrête pour revenir à une vie normale

2.4. Les parents surinvestis

- Ils sacrifient tout pour la réussite de leur enfant : ils sont prêts à arrêter de travailler, à déménager, à se ruiner
- Ils sont souvent en conflit avec les entraîneurs
- Ils sont obsédés par la gagne, et perdent toute logique

Conséquences (possibles) :

- L'enfant se sent prisonnier de son sport (pour être aimé par ses parents, pour rentabiliser l'investissement énorme de ses parents)
- L'enfant manque de confiance et risque la dépression
- Répercussions familiales : plus de vie de famille, plus de vie professionnelle, risque de séparation, risque de délaisser les autres enfants de la famille,...
- Risque d'abandon total du sport par l'enfant pour échapper à la pression

3) Actions et paroles qui "inhibent" ou qui donnent des ailes

À DIRE	À NE PAS DIRE
Je suis fier de ton comportement, tu t'es battu jusqu'au bout, tu as été fair-play,...	Tu es nul
On voit tes progrès	Si c'est pour faire ça, on rentre
Joue à fond et on verra pour le résultat	Tu me déçois
Être positif	Il faut que tu gagnes
Tu étais plus concentré la dernière fois	Pourquoi tu as fait ça ?
Se focaliser sur le comportement, sur le "process"	Pas possible de jouer aussi mal
Se focaliser sur les choses que l'on peut contrôler, que l'on peut améliorer.	On passe beaucoup de temps pour toi (culpabilisation, pression supplémentaire)
	Se focaliser sur le résultat

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
AVANT LA COMPÉTITION	AVANT LA COMPÉTITION
écouter l'enfant (demander à l'enfant si sa présence le perturbe et respecter son choix)	être toujours sur son dos (trop présent), l'étouffer
le laisser tranquille (s'il le souhaite) et respecter ses habitudes	communiquer son stress
quitter la salle avant le match si on ne sait pas contrôler ses émotions (le laisser seul)	rappeler les enjeux
PENDANT LA COMPÉTITION	PENDANT LA COMPÉTITION
rester calme, neutre	se faire remarquer, réagir, faire des grimaces, se promener nerveusement, partir PENDANT le match (l'enfant va se poser des questions s'il ne vous voit plus)
inviter à respirer calmement	conseiller à la place de l'entraîneur
APRÈS LA COMPÉTITION	APRÈS LA COMPÉTITION
laisser l'enfant digérer sa défaite	punir, sanctionner la défaite
ne rien dire	parler négativement
trouver du positif	comparer aux autres
faire réfléchir	chercher des excuses, chercher un responsable extérieur pour expliquer la défaite (cela empêche la remise en question)
passer à autre chose	se précipiter sur l'enfant après le match pour lui expliquer ce qu'il n'a pas bien fait
laisser l'entraîneur analyser le match et expliquer ce qu'il faut améliorer	crier sur l'enfant

Interprétation personnelle :

- **L'enfant ne doit penser qu'à son match, son jeu, sa tactique au lieu de penser au résultat, aux conséquences, à ses parents. Ne pas rajouter un stress, une pression, une distraction supplémentaire au match.**

- **Pour rester calme, le parent ne pas se préoccuper du résultat, ne pas avoir peur de la défaite.**

Développer son autonomie :

- le laisser faire son sac, le laisser se débrouiller seul

- pour progresser, un sportif doit **constamment se remettre en question**.

- apprendre la technique de respiration pour se calmer : inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes (durant 5 minutes)

4) Double casquette "Parent-entraîneur"

- Avoir d'autres activités que le ping à vivre avec son enfant
- Avoir un regard global sur l'enfant (et pas uniquement sportif)
- Ne pas détruire la vie de famille à cause du ping
- Ne pas parler de ping hors de la salle (distinguer le rôle de "papa" et le rôle "d'entraîneur")
- Ne pas délaisser les autres frères et sœurs et son compagnon

5) Relation parent - entraîneurs

- Discuter avec l'entraîneur en cas de problème, de désaccord et trouver un terrain d'entente
- Ne pas se disputer avec l'entraîneur **DEVANT** l'enfant
- Ne pas critiquer l'entraîneur **DEVANT** l'enfant
- Ne pas prendre la place de l'entraîneur
- Ne pas placer l'enfant au milieu d'un conflit

6) Conclusion

- Ne pas vouloir en faire un champion (cela doit être le projet de l'enfant, pas du parent)
- Être présent sans être envahissant
- Ne pas considérer son enfant comme une seconde chance de ce qu'on n'a pas réussi soi-même
- Aimer l'enfant indépendamment de ses résultats
- Ne pas s'oublier, ne pas oublier les autres, ne pas tout sacrifier
- Ne pas se focaliser sur le résultat