



Les 5 erreurs à ne pas commettre avec votre enfant sportif

Petit guide de base à l'usage des Parents de Sportifs...

Il est vrai que vous ne l'accompagnerez pas de la même façon à 8 ans ou en pleine adolescence...

Et que son niveau de stress est très lié à son niveau sportif... Cependant toute compétition, qu'elle soit grande ou petite, génère du stress, provoqué par les peurs de rater, de réussir, de décevoir les parents ...



Mais ...
quelque soit son âge,
quelque soit son niveau,

Votre enfant sportif
reste Votre enfant !

Les 5 erreurs principales à ne pas commettre avec votre enfant sportif ...

1. Supposer que vous savez ce dont il a besoin pour son sport, et ses attentes envers vous

Même si vous connaissez parfaitement votre enfant, vous ne vivez pas comme lui ses émotions, ses joies sportives, ni ses difficultés, ses sacrifices de temps, ses efforts, ses doutes.

Et justement, car vous le connaissez, car vous « savez ce qui est bon pour lui », l'un des pièges principaux est de supposer savoir ce dont il a besoin, et ce qu'il attend de vous, sans échanger régulièrement sur le sujet.

A-t'il besoin d'être encouragé par vous ? Que vous le laissiez tranquillement gérer ? Que vous soyez proches, lointains, présents, non présents. silencieux. communicants



PROPOSITION

Ce n'est pas, car il vous a demandé de ne pas venir une fois à un match, que c'est toujours valable aujourd'hui. Ce n'est pas parce qu'il ou elle souhaite que vous soyez discrets sur le terrain, que vous ne pouvez pas vous exprimer du tout.

DEMANDEZ-LUI !

Car ses besoins évoluent et les vôtres également.

Encouragez le à **EXPRIMER** ses émotions dans le respect et la confiance mutuelle.

2. Transférer sur lui vos propres espoirs sportifs



Réalisées ou non, vos déceptions passées ou envies de réussite pour votre enfant, engendrent souvent bien inconsciemment sur votre enfant, une pression supplémentaire pour lui.

En veillant à **NE PAS PROJETER TROP FORT** sur lui vos envies, ou ne pas « parler à sa place » sur ses désirs de sportifs, vous adoucirez une tension majeure.

C'est lui ou elle le sportif aujourd'hui !

Les 5 erreurs principales à ne pas commettre avec votre enfant sportif ...

3. Lui communiquer votre stress personnel pour sa compétition

Vous aimez votre enfant, vous stressez pour lui en compétition, c'est NORMAL !!

Son sport peut présenter certains risques, vous avez peur pour lui, c'est NORMAL !

Votre enfant va peut-être avoir mal, perdre, être triste, ressentir de l'injustice, mais il a aussi CHOISI de vivre ces émotions là ...

Le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire est de LUI FAIRE CONFIANCE, pour qu'il soit lui-même confiant. Présentez-lui les compétitions comme des aboutissements pour lesquels, il ou elle a travaillé toute une saison, comme des moyens de SE FAIRE PLAISIR et de révéler ses capacités !

Et nourrissez-vous également des mêmes idées.. Votre stress baissera également !



4. Lui prodiguer des conseils techniques sans sollicitation

Veillez à ce que son entraîneur soit LA référence unique !

A moins que vous ne soyez vous-même champion du monde de la discipline, et uniquement dans ce cas là... son entraîneur, son coach a entièrement raison au niveau technique. Et si votre enfant vous interpelle pour se plaindre de son coach, encouragez-le à lui en PARLER DIRECTEMENT.

5. Focaliser uniquement sur les points négatifs



Si vous êtes déçu car, « s'il n'y avait pas eu ce détail raté, il ou elle aurait été encore mieux classé.e », restez objectifs sur la prestation...

Et ne partez pas bouder dans votre coin ;-)

Rien de pire pour votre enfant de vous décevoir.

Repérez et mettez en avant les efforts, les progrès, les axes d'amélioration.

Vous trouverez plus bas un exemple de retour sur la prestation, lorsque vous souhaitez parler d'un point « négatif ».



LES PROPOSITIONS

1. Demandez, échangez
2. C'est lui le sportif !
3. Faites lui confiance
4. La technique est réservée à son coach
5. Débriefez positivement,
Exemple de technique :

Le feed-back en sandwich,
très efficace pour communiquer sur
« ce fameux détail qui a raté » :

- Parlez en premier du **positif global**, de ce qu'il a réussi globalement
- En deuxième, insérez le **point à améliorer**, l'axe de progression sur lequel travailler (non pas « ça tu as raté », mais « il serait important d'améliorer ça »)
- Concluez par un **point positif spécifique** indiscutable : « quand tu as fait ceci ou cela, c'était magnifique ! »

Récapitulatif des erreurs fréquentes

1.

Supposer que vous savez ce dont il a besoin pour son sport, et ses attentes envers vous

2.

Transférer sur lui vos propres anciens espoirs sportifs

3.

Lui communiquer votre stress personnel pour sa compétition

4.

Lui prodiguer des conseils techniques sans sollicitation

5.

Focaliser uniquement sur les points négatifs



Avant tout, prenez du plaisir ensemble !

Quelque soit son niveau, prendre du plaisir est la base pour permettre à votre enfant d'atteindre l'objectifs qu'il ou elle s'est fixé.

- Plaisir pour lui, d'être encouragé positivement, en toute sécurité et confiance
- Plaisir pour vous de comprendre ses émotions et de partager son parcours



Pour poursuivre la discussion,
Rejoignez le tout nouveau groupe Facebook

Parents de Sportifs

Vous pourrez y échanger entre parents
et responsables sportifs sur vos préoccupations



Valérie Gerhards

Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP

www.coachsportifmental.com

Juin 2020