

CONTRIBUEZ-VOUS AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT ?

PAR **SYLVIE TRÉTREULT**, M.ED.– Psychologue et
DANIEL CLOUTIER, Entraîneur/Directeur du développement
des athlètes, Tennis Québec

PROPOS RECUEILLIS PAR **RÉJEAN LEVESQUE**

J'appuie mon enfant.

La recherche de l'excellence dans le sport requiert de l'athlète qu'il démontre des habiletés tant au niveau psychologique que physique. Dans sa quête de performances, votre enfant vivra plusieurs moments de joie et de fierté mais il sera aussi confronté, tout comme dans la vie, à plusieurs situations difficiles. Ces situations, bien que douloureuses, lui offriront la possibilité de développer ses capacités pour faire face adéquatement à ses difficultés tant sur le court qu'à l'extérieur.



«Allez chérie... Il a deux semaines !»

The Wacky World of Tennis

En Amérique, on évalue à 20 millions le nombre d'enfants qui participent à des sports organisés. De ce nombre, très peu auront la joie d'être parmi ceux qui atteignent les plus hauts sommets. Les enfants ne possèdent pas tous le potentiel, ni le désir de figurer parmi les plus grands de leur sport. Cependant, chaque enfant désire être respecté pour ce qu'il est et il espère retirer le maximum de sa participation sportive.

En tant que parent, il est important que vous respectiez le potentiel et la motivation de votre enfant

afin de lui offrir support et encouragement. L'encouragement est l'un des outils les plus puissants que vous possédiez pour favoriser le plein potentiel de votre enfant.



« Impossible de lui faire pratiquer ses coups droits et revers. Mais pour ce mouvement, il met 30 minutes par jour. »

The Wacky World of Tennis

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?	OUI	NON
Je crée un environnement qui permet à mon enfant de faire des choix, d'explorer et d'expérimenter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je crée un environnement qui permet à mon enfant de relever des défis plutôt que de lui faire vivre des frustrations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aide mon enfant à se fixer ses propres objectifs réalistes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Par le biais de mes gestes et de mes paroles, j'aide mon enfant à identifier et à reconnaître ses efforts, ses progrès et la fierté qui accompagne ses succès.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'agis comme modèle afin que mon enfant développe les attitudes et les comportements appropriés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je donne des instructions claires et je démontre à mon enfant comment il doit agir dans une situation précise.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Tiré de « Encouraging Potential in Young Children », Barron's Educational Series, Inc., 1998)

En respectant son rythme de développement, vous permettez à votre enfant d'atteindre progressivement des objectifs et d'en retirer un grand sentiment de compétence.

Bien que ce soit une partie importante du sport, souvenez-vous que gagner n'est pas tout. Les athlètes ne devraient pas trouver leur valeur personnelle seulement à travers la victoire. Plusieurs facteurs impliqués dans la victoire ne peuvent être contrôlés. En tant que parent, mettez l'accent sur les aspects qui sont importants au développement de l'estime de soi et qui ne dépendent pas de la victoire, dont l'effort, la détermination, la persévérance, la confiance, le courage, le respect, l'esprit sportif et la discipline, pour ne nommer que ceux-là. En développant de nouvelles habiletés et en atteignant des objectifs de performance, votre enfant pourra avoir du succès indépendamment du résultat d'un match ou d'un tournoi.

N'oubliez jamais que votre enfant développe son estime de soi en grande partie à travers vous – il voit sa propre image se refléter dans vos yeux... Et vous pourriez être surpris d'apprendre ce qu'il y voit !

AIDE-MÉMOIRE

Pourquoi mon enfant pratique-t-il un sport ?

1. Avoir du plaisir
2. Améliorer ses habiletés et en apprendre des nouvelles
3. Être avec des amis et s'en faire de nouveaux
4. Pour l'excitation de la compétition
5. Réussir et/ou gagner
6. Faire de l'exercice ou devenir en forme

10 BIENFAITS

QUE LE SPORT

APPORTE

À VOTRE ENFANT

1. Habitude de vie active
2. Estime de soi
3. Confiance en soi
4. Autonomie
5. Sens des responsabilités
6. Coopération avec les autres (en faisant partie d'un groupe)
7. Développement des habiletés sociales avec les autres enfants et les adultes
8. Gestion des succès et des échecs
9. Développement d'un bon esprit sportif
10. Respect de lui-même et des autres

(Tiré en partie de SportParent, de l'American Sport Education Program)

5 CONSEILS

Comment puis-je appuyer mon enfant dans son développement sportif ?

1. Je favorise une perspective saine de la compétition. Je comprends que la victoire est bonne et excitante mais elle n'est pas tout et elle n'est pas bonne à tout prix.
2. Je fais confiance à mon enfant mais j'évite de le surprotéger ou de le louer de façon excessive.
3. J'encourage et je félicite les attitudes et comportements positifs de mon enfant tels que l'effort, la détermination, la persévérance, la confiance, le courage, l'estime de soi, le respect, l'esprit sportif et la discipline.
4. J'accroche le développement des aptitudes et des habiletés en l'aidant à se fixer des objectifs de performance réalistes et à les évaluer.
5. J'aide mon enfant à vivre avec la déception de la défaite sans qu'il ne se dévalorise.

L'approche à adopter avec votre enfant (la communication)

Avant une compétition :

1. Soyez vous-même car si vous « jouez la comédie » votre enfant va le percevoir.
2. Encouragez-le, souriez, soyez détendu et ayez confiance.
 - Si vous êtes très nerveux, comment voulez-vous que votre enfant soit détendu ?
 - Si vous n'avez pas confiance, comment voulez-vous que votre enfant ait confiance ?
 - Si, comme votre enfant, vous savez que l'adversaire est trop fort :
 - aidez-le à se concentrer sur ses objectifs de performance ou sur son plan de match ;
 - valorisez le dépassement de soi et non la victoire contre l'adversaire.
3. Avec l'expérience, votre enfant devrait développer des routines d'avant match. Parmi ces routines, il devrait y inclure ses objectifs de performance. Éventuellement, vous n'aurez qu'à lui démontrer votre support et votre confiance dans sa préparation.

Pendant un match :

Soyez toujours conscient que vos agissements lors d'un match, qu'ils soient verbaux ou gestuels, peuvent nuire à son bon déroulement ou même être considérés comme du « coaching ». En fait, la ligne est très mince entre encourager et influencer le résultat du match. Par conséquent, l'officiel peut vous adresser un avertissement lorsqu'il jugera qu'il y a eu un premier « écart de conduite ». Si vous récidivez, votre enfant peut, dans un premier temps, se voir imposer un avertissement, puis, dans un deuxième temps, perdre un point. Votre mauvais comportement peut même résulter en une défaite imposée à votre enfant par l'officiel.



Par ailleurs, faire preuve d'esprit sportif peut enlever de la pression à votre enfant et l'informer que la victoire n'est pas nécessaire à tout prix.

Votre enfant doit sentir que vous êtes là et intéressé au match. Dans certains cas, votre enfant souhaite peut-être jouer son match sans votre présence et il est important de respecter sa décision.

Bref, montrez à votre enfant que vous êtes derrière lui, qu'il gagne ou perde. Votre enfant ne doit pas sentir que votre attitude en est une de vie ou de mort lorsqu'il performe. Pour ce faire :

1. Encouragez-le par des applaudissements lors de ses bons coups. Adressez vos encouragements de façon raisonnable sans que cela ne dérange son adversaire ou que cela n'influence le résultat du match.
 - Lui dire un « let's go » ou « lâche pas » à l'occasion.
2. Gardez votre calme en tout temps.
3. Laissez votre enfant régler les différents litiges qui peuvent survenir pendant un match comme, par exemple, un mauvais appel de son adversaire.
4. Tenez-vous à une distance raisonnable du terrain (certains parents sont carrément dans la clôture).
5. **Ne donnez jamais des conseils** qu'ils soient techniques, tactiques, physiques ou psychologiques.

6. Ne parlez jamais à l'adversaire de votre enfant. Il est souhaitable de reconnaître les bons coups de ce dernier et de l'applaudir à l'occasion.
7. Respectez les décisions de l'arbitre en tous temps.
8. Dans le cas où votre enfant démontre une attitude inacceptable sur le terrain, vous pouvez:
 - lui montrer votre mécontentement (ex.: en croisant les bras et en lui jetant un regard désapprouvateur);
 - quittez les lieux pendant un certain temps;
 - ou simplement le sortir du terrain dans des cas extrêmes!

Après une victoire

1. Félicitez-le mais gardez la victoire en perspective.
 - Est-ce qu'il a eu une bonne attitude? Est-il satisfait de son attitude?
 - A-t-il bien joué?
Est-il satisfait de son jeu?
 - Est-ce qu'il a atteint ses objectifs de performance?

Félicitez grandement une bonne attitude et l'atteinte des objectifs de performance.
2. Analysez la performance en faisant ressortir les points forts mais aussi en évaluant, le cas échéant, les points à améliorer.
3. Vous pouvez le récompenser mais il est conseillé de donner des récompenses pour l'atteinte des objectifs de performance ou pour une bonne attitude plutôt que pour la victoire.

Récompenser uniquement les victoires n'est pas conseillé.

Après une défaite

1. Respectez votre enfant dans sa réaction en autant que celle-ci soit appropriée (au niveau social).
2. Si votre enfant a besoin de temps seul ou préfère ne pas parler tout de suite, permettez-le lui. Par contre, à un certain moment, il devrait être capable d'en parler en élaborant un peu. S'il vient vers vous, accueillez-le dans ce qu'il vit et offrez-lui votre support (main sur l'épaule, bras autour des épaules, etc.)
3. Si votre enfant perçoit ou sait qu'il a mal joué
 - a. Ne lui dites pas « bon match, bien joué » car il sait que ce n'est pas vrai. En fait, vous ne l'aidez pas à faire face aux échecs.
 - b. De plus, ne lui dites pas « ce n'est pas important » car pour lui, c'est très important sur le moment.

Il est important de vivre la déception d'une défaite et d'arriver à l'analyser pour apprendre. Les défaites sont importantes et nécessaires pour la recherche de la victoire et elles sont nécessaires à l'apprentissage.

Aidez-le à voir comment il peut jouer à la hauteur de son talent dans le futur.

4. Si votre enfant a bien joué mais a quand même perdu, aidez-le à s'évaluer selon ses objectifs de performance et à être fier de ce qu'il a accompli. Vous pouvez ensuite discuter d'une façon positive des points qu'il peut encore améliorer pour continuer à se dépasser.
5. N'ignorez pas le résultat du match et mettez l'accent sur l'analyse de sa performance. Par conséquent, analysez avec lui les points forts et les points à améliorer.
6. Démontrez-lui votre support et votre amour, ce qui ne signifie pas de le protéger et de le louer lorsque ce n'est pas approprié. En fait, vous devez plutôt l'aider à faire face à ses forces ainsi qu'à ses faiblesses et, par la même occasion, à le préparer aux différentes situations qui se dresseront devant lui tout au long de sa vie!