

d'épanouissement et de réalisation de soi ? Pour que les enfants s'investissent dans une démarche compétitive épanouissante, il est essentiel qu'ils prennent du plaisir. Cette sensation s'appuie sur l'acquisition de gestes techniques qui le rendront expert. Il sera également heureux d'éprouver un sentiment d'appartenance à un groupe. Que disent les experts sur la bonne attitude à adopter ? Quel est le positionnement juste des parents ? Les études ont démontré que les parents qui ont un impact le plus positif sont ceux qui adoptent une posture d'empathie et qui n'ont pas d'expertise de la discipline pratiquée. En clair, il est mieux de ne pas avoir été champion soi-même, afin que l'enfant ne soit pas confronté à nos propres performances. Et rester bienveillant limite le risque de jugement de valeur critique sur les résultats qu'il produit. Plus vous adoptez une relation positive avec lui, plus vous le soutenez et l'encouragez, plus ce positionnement l'aide à se sentir bien et performant. Cette attitude bienveillante lui permet de construire une confiance en lui durable. Dans cette optique, vous pouvez être d'une grande aide en étant ouvert d'esprit, en le mettant en valeur, en le stimulant avec une régularité sans faille. A contrario, les comportements de surprotection de l'enfant, le fait d'interférer dans l'entraînement vis-à-vis du coach, risquent de détériorer sa progression. À éviter absolument, à l'image de la relation toxique que le père de Marion Bartoli a longtemps entretenue avec sa championne de fille.

Conseil n°1 : lui témoigner de l'amour

Témoignez-lui votre amour de façon inconditionnelle, sans lien avec ses performances. Vous devez adopter une attitude bienveillante en toutes circonstances. Ainsi, vous lui permettez d'accroître son capital confiance et sa volonté de réussir au plus haut niveau.



© ISTOCKPHOTO

Conseil n°2 : s'engager

Impliquez-vous sur les aspects logistiques, en devenant un facilitateur de la performance de votre enfant. Emmenez-le aux entraînements, afin qu'il ait une continuité dans ses charges d'entraînement, en lien avec son coach. Prenez rendez-vous avec le médecin pour son suivi médical et gérez bien le protocole lors des phases où il est blessé. Dialoguez avec le ré-athlétiseur lors des phases de reprise. Venez l'encourager lors des compétitions de référence qui constituent ses objectifs de saison. Autant d'engagements de votre part qui impacteront positivement sur la réussite du projet sportif de votre enfant.

