



© ISTOCKPHOTO

Conseil n°3 : être positif

Lors des moments d'échanges, centrez-vous sur ses ressentis, non pas sur ses résultats. Pas de jugement de valeur du type : "Gagner c'est bien, perdre c'est mal." L'important est qu'il donne le meilleur de lui-même pour réaliser sa performance. Le bon questionnement est : "Qu'est-ce qui a bien marché ? Quels sont les points qui doivent être améliorés ? Comment peux-tu améliorer ça ? As-tu pris du plaisir ?" Sensibilisez-le au fait qu'il y a une opportunité d'évolution dans chaque situation, qu'elle soit connotée positivement ou négativement (victoire ou défaite). Votre rôle de parent est d'aider l'enfant à objectiver sa performance avec des critères plus précis que des jugements de valeur sur ce qui est bien ou mauvais. Vos feedbacks sont extrêmement importants pour ancrer les sensations et les émotions, pointer du doigt les réussites, les points d'améliorations. Ce positionnement lui permet d'améliorer son propre niveau de connaissance sur lui-même, sur la performance qu'il produit et la façon dont il le fait. Enfin, laissez-lui un espace d'autonomie et de développement, afin qu'il fasse ses propres expériences.

Conseil n°4 : être présent

Comprenez ce qu'il ressent en étant dans l'échange avec lui, dans l'empathie. Le sport offre toutes sortes d'émotions qu'il lui faudra apprendre à gérer progressivement. Soyez auprès de lui pour ça. N'ayez pas peur des joies intenses, soyez simplement là, présent auprès de lui, avec la même bienveillance.

Proscrire les attitudes toxiques

• Faire un transfert

Ne transférez pas vos envies de réussite ou de carrière rêvée sur lui. Votre enfant fait du sport pour son plaisir et non le vôtre ! Il n'est pas responsable de vos propres frustrations en cas d'échec. En conséquence, vous devez gérer vos propres états d'âme. Apprenez à connaître sa façon d'être, de fonctionner, de gérer ses émotions, pour éviter de lui transférer ce qui vous appartient !

• Se prendre pour l'entraîneur

Ne vous substituez pas aux coéquipiers de votre enfant, aux arbitres ou à l'entraîneur. Les compétences d'un parent ne sont pas celles de l'entraîneur.

• Le comparer aux autres

Il doit progresser par rapport à lui-même et non aux autres. Sa progression doit se faire à son rythme.

• Le stresser

Une attitude nerveuse, un geste, un mot... votre enfant sent les choses. Au contraire, une attitude calme et sereine avant et pendant la compétition le tranquilliserait, lui permettant de mieux s'exprimer.