

Le sportif et ses parents: une relation complexe



Les parents jouent un rôle primordial dans la réussite sportive de leur enfant: soit ils sont une source de motivation, soit ils peuvent transformer le projet sportif à leur compte et être des briseurs de carrière. Beaucoup de parents comprennent le sport, ses enjeux et sont intéressés avant tout par l'épanouissement de leur enfant à travers leur pratique sportive. Mais il y a également des parents qui ne jouent pas leur rôle d'adulte auprès de leur enfant, car l'enjeu devient plus important que l'expérience en elle-même. On peut voir très souvent des histoires entre parents et sportifs qui ont des **répercussions très néfastes** et qui peuvent mettre un terme à la pratique du sportif.

Je commencerais d'abord par rassurer les parents: votre tâche n'est pas facile. **Savoir gérer un enfant qui fait un sport de compétition n'est pas une chose aisée.** Que vous ayez été vous même sportif ou non, le moment de la défaite est toujours difficile à vivre, pour lui, comme (bien souvent) pour vous, parce que vous ne savez pas toujours comment «bien» réagir. La pratique sportive de compétition demande souvent aux parents (ou plus fréquemment à un parent en particulier) de **s'organiser, de trouver des solutions pour conduire votre enfant à une compétition, de participer financièrement à ses entraînements et ses compétitions.** Je rencontre plus souvent des parents qui essaient de faire de leur mieux, qui tentent de gérer les aspects émotionnels, qui se posent de bonnes questions mais parfois sans même s'en rendre compte, certains basculent dans des comportements qui deviennent néfastes pour leur enfant.

A vous, parents de sportifs, j'aimerais donc apporter mon éclairage, sans donner de leçon, car on ne peut pas parler de normes en matière d'éducation et que je n'aime pas cliver le comportement en «bon» ou «mauvais», mais je vous propose plutôt des questionnements sur vos comportements et votre vécu de parent avec votre enfant sportif.

Quelles sont les motivations de votre enfant?



La première question à se poser est d'abord celle de la motivation de votre enfant. Pourquoi votre enfant a-t-il envie de faire un sport? Pourquoi le pratique-t-il en compétition? Quelles sont ses motivations réelles? C'est une chose essentielle à savoir car bon nombre d'enfants jouent souvent pour le plaisir de la pratique, prennent goût à un sport, à s'entraîner, à progresser aussi, et puis parfois le sport est simplement un prétexte pour passer de bons moments avec les copains. La socialisation est une des raisons principales qui pousse un enfant à continuer dans son sport. **Il faut donc chercher à savoir si votre enfant joue pour son propre plaisir** ou pour le vôtre et savoir comprendre (et entendre) que même si votre enfant est doué pour son sport, qu'il n'ait pas forcément envie de s'investir dans la compétition de haut niveau.

Quelles sont vos attentes?

En tant que parent, il faut vous poser la question de votre propre motivation dans le projet sportif de votre enfant: est-ce que vous voulez que votre enfant poursuive le sport vers une carrière professionnelle? qu'il s'épanouisse dans le sport? **Vos propres motivations ne sont pas toujours claires à ce sujet.** Même en insistant sur ses efforts, vos attentes de résultats transparaissent dans vos réactions. On peut voir parfois des attitudes positives excessives lors des victoires et bien souvent des attitudes négatives (ou une absence de réactions) lors des défaites. Même si vous essayez d'avoir un discours positif, votre émotion peut être interprétée par l'enfant. **Il ressent souvent un double discours «c'est pas grave» et en même temps une déception dans le regard ou la voix du parent.** Un amalgame est donc souvent fait entre vos réactions et ses résultats. Lorsqu'il ressent une déception de votre part, l'enfant associe souvent cela à «j'ai gagné donc je suis aimé» et inversement quand il perd «j'ai perdu, alors je ne suis pas apprécié par mes parents». Même si ce n'est pas votre intention, vos réactions induisent forcément ce ressenti chez l'enfant. Un enfant a souvent tendance à vouloir naturellement faire plaisir à ses parents. Il est donc important à savoir que si vous vous focalisez sur les résultats, le plaisir de l'enfant diminue pour sa pratique et il est souvent une source de pression: l'enfant commence à stresser parce qu'il ressent une pression de ses parents à gagner. **Gagner ne doit pas être un but en soi,** mais il faut donc véhiculer le message que l'effort, l'investissement, la détermination, le dépassement de soi sont plus importants que de parler uniquement de la performance ou d'insister sur le résultat brut. Il faut donc veiller à ce que la pression ne soit pas insupportable sur les épaules de l'enfant, qui doit déjà gérer sa propre déception d'avoir perdu. Le parent doit être là dans un rôle de

soutien, avoir une capacité à dédramatiser la défaite, savoir consoler et reconforter l'enfant avant tout.

Est-ce que la compétition est centrale dans votre famille?

Cette question est aussi cruciale à se poser, car parfois dans une fratrie, un seul enfant peut faire du sport de compétition et la famille entière se retrouve souvent impliquée dans le projet: les frères et soeurs aussi ont peut être d'autres intérêts, passions et peuvent se sentir négligés dans le projet sportif de leur frère/soeur qui fait un sport de compétition. Sans compter le temps passé par un parent avec l'enfant dans les déplacements, l'enfant sportif peut souvent porter le poids des attentes d'une famille entière et se sentir ainsi le centre de la famille. Quand il perd, et que le parent est de mauvaise humeur ensuite, cela a des répercussions sur toute la famille et peut être une source potentielle de déséquilibre au niveau familial. **L'enfant se sent aussi uniquement perçu comme sportif, compétiteur aux yeux de ses parents.** Ceci est particulièrement délicat, car il ne faut pas oublier que c'est avant tout un enfant et qu'il a aussi envie que l'on parle d'autres choses que de son sport (surtout quand il n'est pas en réussite). Une des choses qui est souvent frappantes est la première question que vous posez à votre enfant quand il vous appelle après une compétition: «**Alors, Est-ce que tu as gagné?**». Cette question induit implicitement pour lui que seul le résultat compte. En demandant par exemple «Comment cela s'est passé pour toi?», la démarche est différente, cela démontre que vous vous intéressez à lui, à comment il se sent plutôt que d'être centré sur le résultat. Enfin, par rapport à la famille, l'enfant ressent parfois aussi dans votre déception, le fait que vous investissiez beaucoup de temps et surtout de l'argent pour sa pratique. L'enfant ressent souvent les sacrifices que font ses parents d'une manière inconsciente et cela pèse également sur sa pratique.

Est-ce que vous vivez à travers la réussite de votre enfant?

Il y a parfois une tendance chez certains parents à vivre à travers le projet de leur enfant. Le parent a envie de rattraper son propre passé, car il n'a pas réussi lui même dans le sport ou qu'il rêve de gloire qui pourrait combler sa propre existence. **Le bonheur du parent devient ainsi intimement lié à la réussite de l'enfant.** Il est donc important de vous questionner sur votre investissement et si votre enfant vient ainsi combler un vide ou une projection de votre propre désir. L'enfant a sa propre histoire et ne doit pas être une substitution. Il est important de prendre du recul quant à votre implication dans le projet de votre enfant et qu'il sente que votre vie ne tourne pas uniquement autour de ses entraînements et de ses compétitions. Certains parents aussi rêvent de fortune que l'on peut retrouver chez des sportifs professionnels (tennis, football, golf principalement) tout en oubliant que seul quelques sportifs arrivent à vivre de manière luxueuse de leur sport. L'aspect financier ne doit pas être un objectif en soi car il sera de toute manière toujours une source de **frustration**, car l'apprentissage vers le très haut niveau peut prendre beaucoup de temps et est surtout basé sur de nombreuses incertitudes sur la réussite future. Votre enfant peut être très bon dans les catégories juniors mais ne jamais arriver à vivre son sport de manière professionnelle.

Qui est votre enfant?

Dans l'euphorie de la réussite sportive, le parent a tendance à oublier aussi le bien être de son enfant. Il pense aux entraînements, à l'organisation, aux compétitions, aux résultats mais oublie parfois de demander à l'enfant ce qu'il ressent, ses doutes, ses difficultés. Par exemple, la période de l'adolescence est déjà en soi un passage compliqué à vivre et le parent doit

savoir accompagner son enfant dans son développement psychologique global. **L'enfant qui ressent trop de pression aura tendance à se renfermer** et à ne pas vouloir communiquer avec le parent par crainte de rejet ou de ne pas être à la hauteur des attentes. Connaître la psychologie de votre enfant peut être importante pour savoir comment réagir face à lui, face à ses déceptions et aussi être un soutien indéfectible quelque soit l'issue des résultats.

Est-ce que vous faites confiance à l'entraîneur?



Pour finir, le parent a une place à part dans l'univers du sportif. Il a même la première place. Mais dans le projet sportif, le parent doit aussi savoir laisser sa place aux autres et faire confiance notamment à l'entraîneur. Quand un parent vient assister à tous les entraînements de son enfant, il n'aide pas à développer cette relation de confiance avec l'entraîneur qui se sent scruté, jugé et désinvesti de sa mission. Savoir se mettre en retrait aussi bien dans les entraînements que dans les compétitions est souvent très bénéfique pour l'enfant et pour l'apprentissage de son autonomie, qui est primordiale pour son développement psychologique. **Savoir privilégier une bonne communication avec l'entraîneur est toujours un atout dans la pratique compétitive de votre enfant.** De plus l'entraîneur a l'expérience du sport et peut aussi être un soutien pour vous et une source d'information concernant la pratique sportive de votre enfant.

En conclusion, votre vision du projet sportif de votre enfant doit être au coeur de vos questionnements. Il faut apprendre à s'analyser, écouter aussi parfois ce que l'enfant n'exprime pas uniquement par les mots, savoir détecter quand votre investissement a des répercussions négatives dans le développement sportif. Le sport ne doit pas être central dans votre vie car il sera source de déséquilibre pour l'enfant. Enfin, l'enfant apprend de ses parents, interprète ses commentaires, et à mon sens, **le parent doit déjà commencer à contrôler** ses propres émotions, rester positif pour que le centre du projet soit accès sur le bien être de l'enfant et non pas les résultats uniquement.

Copyright @ Sophie Huguet. En vertu de l'article L-122-4. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite.