Parents de sportif: Mode d'emploi

Si le rôle de parents n'est pas facile, celui de parents de sportif l'est encore moins. Aussi incombe-t-il aux entraîneurs de les épauler au mieux. Nous proposons ici un outil moderne, issu des dernières avancées en matière de recherches, destiné à faciliter la tâche des entraîneurs au quotidien.

Chaque enfant requiert un soutien individualisé et chaque relation parent-enfant est différente. D'où la difficulté de généraliser et de donner à tous les parents le même mode d'emploi. Il faut savoir que le comportement des parents peut avoir des incidences tout aussi positives que négatives sur le jeune talent. Petit tour d'horizon.

Souligner le côté positif

Chaque enfant a besoin de se sentir soutenu sur le plan émotionnel, que ce soit au travers d'un feedback constructif ou d'un encouragement personnel. Il importe, à cet égard, que les parents soulignent l'effort fourni et les progrès individuels réalisés par leur enfant et non son résultat sportif. Ces formes de soutien positif peuvent avoir un effet bénéfique non seulement sur la performance sportive de l'enfant, mais encore sur son bien-être.

Qu'entend-on communément par soutien positif?

- Un soutien émotionnel apporté à l'enfant
- Une attention focalisée sur le développement sportif (progrès) de l'enfant et non sur ses résultats
- Des critiques constructives par rapport au comportement de l'enfant et aux efforts qu'il a fournis
- Une attitude favorisant la motivation intrinsèque de l'enfant
- Une place importante accordée au plaisir de faire du sport accentuée par l'influence des personnes de référence faisant figure de modèles

Eviter la spirale négative

Malheureusement, les parents peuvent aussi, sans le vouloir, apporter à leur enfant un soutien négatif aux conséquences indésirables. C'est le cas notamment lorsqu'ils ne regardent que ses performances, applaudissant ses bons résultats et se désintéressant de lui à la moindre baisse à l'entraînement et en compétitions. Conclusion: l'enfant pourra être amené à accorder trop d'importance à ses résultats et à ressentir éventuellement une certaine frustration lorsqu'il ne réalise pas les performances voulues.

Qu'entend-on communément par soutien négatif?

- Des feedback critiques perturbant l'entraînement
- Un engagement parental excessif
- Des remarques sur la performance
- Une spécialisation poussée
- Une désapprobation exagérée
- Un regard davantage porté sur les résultats que sur le développement de l'enfant

Facteurs d'influence

Un engagement parental fort peut être ressenti de manière négative (pression) ou positive (soutien). Quels sont donc les facteurs susceptibles d'influencer le soutien parental?

- La concordance des objectifs sportifs entre l'enfant et les parents
- Les circonstances (moment notamment) dans lesquelles les parents soutiennent leur enfant (à l'entraînement, à la maison ou en compétition)
- La forme du soutien
- La personnalité des personnes concernées et la qualité de leurs rapports

Les parents peuvent soutenir encore plus leur enfant en les aidant à satisfaire les quatre besoins psychologiques fondamentaux suivants:

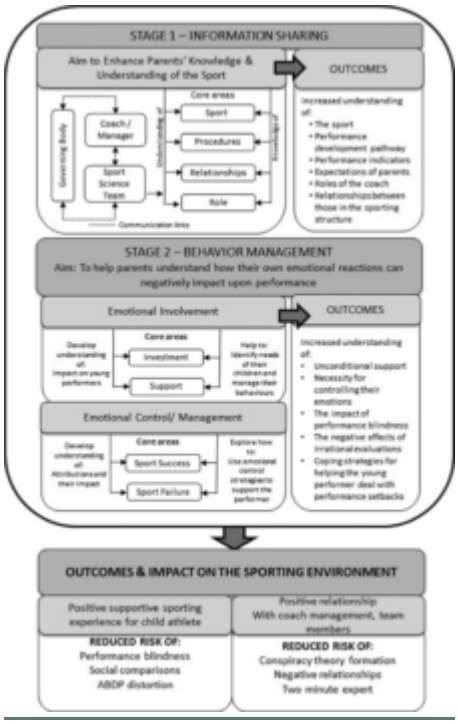
- **Sentiment d'efficacité personnelle: L'enfant a-t-il l'impression d'être efficace dans ce qu'il entreprend?** Les parents peuvent aider leur enfant à accroître son sentiment d'efficacité personnelle en valorisant, par exemple, ses succès sportifs ou autres. Dès lors, il parviendra mieux à atteindre les objectifs qu'il s'est fixé ou à réaliser une excellente performance.
- **Motivation intrinsèque: L'enfant est-il animé par une ambition personnelle?** L'enfant sera d'autant plus motivé qu'il aura du plaisir à faire du sport et que ses parents feront figure de modèles.
- **Autorégulation: L'enfant parvient-il à gérer lui-même les changements émotionnels?** L'enfant peut développer sa capacité d'autorégulation en apprenant à maîtriser ses émotions à l'entraînement (et à la maison). D'autant plus concentré à l'entraînement, il pourra mieux s'autoréguler et gérer ses émotions.
- **Sentiment d'efficacité personnelle dans le contexte social: L'enfant a-t-il conscience de son environnement social et des influences que celui-ci exerce?** Au travers du sport, l'enfant apprend à coopérer avec ceux qui l'entourent et prend conscience des

conséquences que peuvent avoir ses actions sur son entourage. Il en résulte un sentiment d'efficacité personnelle accru dans le contexte social.

Dans l'idéal, avant, pendant et après une compétition, les parents multiplient les messages de soutien à caractère encourageant et s'abstiennent, dans la mesure du possible, de vouloir améliorer la technique de leur enfant.

Une collaboration optimale

Les scientifiques ont élaboré un modèle qui permet aux entraîneurs d'optimiser la collaboration avec les parents de jeunes talents en relevant les points méritant une attention particulière. Son nom: Working with Parents in Sport Model (WWPS Model, Lafferty & Triggs, 2014).



Dans l'idéal, le partage d'informations se fera lors d'une soirée de parents au cours de laquelle les entraîneurs prépareront au mieux les parents à soutenir leur enfant.

Phase 1 – Partage d'informations: Les parents doivent apprendre à mieux connaître et comprendre le sport de leur enfant. Ils doivent également appréhender les rôles des différents acteurs (sportif – entraîneur – parents), analyser les rapports qu'ils entretiennent avec leur enfant et son entraîneur ainsi que cerner l'horizon temporel dans lequel évolue leur enfant. A la fin de cette phase, les parents doivent être en mesure de mieux comprendre le rôle de l'entraîneur, les différentes relations entre les personnes au sein de la structure sportive ou la manière dont se développe la performance sportive de leur enfant.

Phase 2 – Gestion du comportement: Les entraîneurs montrent aux parents comment leurs réactions émotionnelles sont susceptibles d'avoir une influence négative sur la performance de leur enfant. A la fin de cette phase, les parents doivent être en mesure de mieux comprendre l'intérêt d'apporter un soutien

inconditionnel à leur enfant, de contrôler leurs propres émotions et de connaître les stratégies de régulation émotionnelle.

L'objectif de ce modèle est double: permettre à l'enfant de bénéficier du soutien positif de ses parents dans le cadre de sa pratique sportive et aux divers acteurs de renforcer les liens qui les unissent.

Les trois champs d'action

Le tableau ci-après montre dans quelle phase des quatre domaines clés (Foundation, Talent, Elite, Mastery) du modèle FTEM se situe le jeune sportif et comment les parents peuvent soutenir de manière adéquate et judicieuse leur enfant à l'entraînement, en compétition et à la maison.

Entraînement	Compétition	Maison	Phases de développement
		• Favoriser le développement global et discuter de thèmes qui ne sont pas en relation avec le sport.n	F1 F2
• Avoir confiance en son enfant et en sa préparation. • Percevoir le sport comme une activité sociale pratiquée avec d'autres: l'enfant veut nouer des liens.			F1 F2 F3
• Adapter les messages d'encouragement/de soutien aux besoins de l'enfant (l'encourager à essayer, à faire des erreurs et à apprendre de ces erreurs; cultiver son plaisir à faire du sport).			F1 F2 F3 T1 T2 T3 T4
• Apporter un soutien pratique et logistique pour que l'enfant puisse se concentrer entièrement sur le sport. • Comprendre/Décrypter la situation ainsi que les émotions de l'enfant et pouvoir réagir de manière adéquate. • Adapter l'engagement parental aux besoins de l'enfant après en avoir discuté avec lui.			F1 F2 F3 T1 T2 T3 T4
• Aider l'enfant à développer un «growth mindset» (une façon de penser axée sur le développement) en instaurant un climat (d'apprentissage) basé sur les tâches. • Montrer de l'intérêt et de la compréhension pour le sport.			F3
• Savoir qu'un feedback motivationnel et constructif après l'entraînement accroît la confiance en soi et la compétence (accent sur l'amélioration personnelle de la performance et les objectifs de processus [comment atteindre l'objectif], appréciation de la performance sur la base des objectifs de processus)			F3 T1 T2 T3
	• Encourager l'enfant à adopter un point de vue optimiste (à relativiser les mauvaises performances)		F3 T1 T2 T3 T4
	• Atténuer ses propres peurs et croire en les compétences de l'enfant		T2 T3 T4

F1 Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base
F2 Appliquer et varier les mouvements de base
F3 Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique
T1 Démontrer le potentiel
T2 Confirmer le potentiel
T3 S'entraîner et atteindre les objectifs
T4 Percer et être récompensé

Les trois champs d'action selon Knight, Little, Harwood & Goodger, 2016

Conséquences pour les parents

Parents et entraîneurs devraient avoir conscience des incidences que comporte la carrière sportive de l'enfant pour les parents. En voici un bref aperçu:

Les parents d'un sportif peuvent être amenés...

... à devoir faire face à des frais supplémentaires et à consacrer plus de temps à leur enfant;

... à voir leur rôle changer en déléguant une part de leurs responsabilités à l'entraîneur;

... à trop s'engager (éventuelles répercussions négatives);

... à rencontrer des problèmes de communication avec l'entraîneur ou leur enfant.

Parent = Entraîneur

FLa double casquette parent-entraîneur ne s'entend pas sans l'adaptation de la relation parent-enfant. Si la confiance réciproque est déjà largement acquise, le temps supplémentaire passé ensemble ou l'intérêt commun partagé peut renforcer cette relation et garantir un plus grand respect mutuel. Les conséquences seront alors positives.

En revanche, si le parent-entraîneur ou l'enfant nourrit des attentes irréalistes, si l'enfant se sent trop contrôlé, si le parent manque d'empathie ou si la communication passe mal entre les deux, les conséquences seront négatives.

Source: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO