

# NE FACILITEZ PAS LA TÂCHE À VOTRE ENFANT



Lorsqu'il s'agit de créer un espace pour leur permettre de s'épanouir, nous ne voulons pas seulement qu'ils grandissent en prenant un chemin facile.

Nous voulons les encourager à faire l'expérience du défi et à le surmonter afin qu'ils soient mieux à même de gérer les moments difficiles à l'avenir. Réussir à surmonter les difficultés, avec le soutien des entraîneurs et des parents, est un excellent moyen pour les athlètes d'acquiescer de l'autonomie et de la confiance en leurs capacités. En tant qu'entraîneur, vous savez que c'est important, mais vous savez aussi que cela peut être difficile à faire. La recherche sur le renforcement de la résilience des athlètes montre que les entraîneurs jouent un rôle important. Lorsque les conditions sont réunies (un espace très stimulant et très favorable), la magie peut opérer. Voici quelques autres façons dont les entraîneurs peuvent créer un environnement sûr pour que les athlètes puissent lutter :

- Consacrer du temps à la relation
- Soyez attentif à la manière dont vous répondez
- S'enquérir des émotions des athlètes
- Connaître la personne qui se cache derrière l'athlète
- Créer un espace de dialogue ouvert
- Poser des questions et valoriser un retour d'information honnête
- Reconnaître ses propres imperfections
- Reconnaître son rôle (et l'impact) qu'exerce le pouvoir
- Normaliser le thème du risque et de l'échec
- Modéliser les comportements que vous souhaitez voir apparaître

**« Ce fut très utile que mon entraîneur et mes parents aient une bonne relation, afin que je puisse avoir les mêmes conversations avec eux... mon entraîneur a parlé à mes parents de la façon de communiquer avec moi. »**

- Brittany Marchand, ancienne membre de la LPGA et ancienne membre d'Équipe Canada

## TABLEAU DE BORD

Quelle est votre approche pour entrer en contact avec les parents et leur faire part de vos intentions et de la manière dont vous gérez les situations spécifiques?

**Expliquez-leur vos plans.** Expliquez-leur pourquoi vous demandez à votre athlète de s'entraîner comme il le fait. Quelle est la leçon? Sur quoi essayez-vous d'amener l'athlète à réfléchir ou à se concentrer?

**Apprenez à connaître l'athlète.** Demandez aux parents quelles sont les choses difficiles à gérer pour l'athlète.

**Apprenez comment ils ont tendance à réagir si les choses ne vont pas bien et comment les aider à aller de l'avant.** Il est important de poser ces questions à l'athlète également.

**Débriefing des moments difficiles.** Passez en revue les difficultés rencontrées avec l'athlète (avec ou sans ses parents). Quelle fut sa réaction, qu'est-ce qui est difficile, qu'est-ce qui s'est bien passé en dehors de cela, quelles leçons sont à en tirer, quelles habitudes peuvent être introduites pour gérer les choses difficiles?

**Invitez les parents à faire partie de l'équipe.** Expliquez-leur comment vous créez un environnement propice à l'apprentissage (haut niveau de défi et de soutien). Comment peuvent-ils vous soutenir dans cette démarche? Quel est le message qu'il est important qu'ils renforcent avec leur athlète à la maison?

Ces conversations sont continues – prévoyez un moment pour faire le suivi, travailler sur les différences d'opinion et discuter à nouveau. Au fur et à mesure que les athlètes se développent dans le golf et dans la vie, les réponses aux questions ci-dessus changeront probablement. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer ces questions dans votre plan d'entraînement annuel.

## FAIRE LE SUIVI

Quelles sont les occasions que vous créez pour qu'un athlète se lance pour traverser des moments difficiles? Comment les soutenez-vous dans cette démarche? Quelles compétences voulez-vous qu'ils utilisent? Comment enseigner ces compétences? Quelles conversations devez-vous avoir avec l'athlète et ses parents pour créer un espace qui rende cela possible (c'est-à-dire, comment pouvez-vous obtenir leur adhésion et le dire d'une manière qui les aide à comprendre l'avantage)?