

# NE FACILITEZ PAS LA TÂCHE À VOTRE ENFANT



**Soyons réalistes : il n'est pas facile d'être les parents de sportifs de haut niveau.**

C'est difficile de voir son enfant se battre pour la première place, et il peut être difficile de les voir lutter tout en ayant l'impression que rien ne va. Il est humain de vouloir protéger son athlète pour lui éviter de subir les moments les plus difficiles de l'effort dans un sport qui occupe son cœur. Sans parler des sentiments de culpabilité et d'inquiétude qui peuvent surgir chez certains parents : des pensées telles que « Pourquoi mon enfant devrait-il lutter s'il n'y est pas obligé? » ou « Je suis un mauvais parent si je l'oblige à se débrouiller seul ». Vous pouvez avoir l'impression que la lutte signifie qu'il ne sera pas capable de s'en sortir, ou qu'il perdra sa chance s'il semble que ces choses ne sont pas faciles pour lui... mais que se passe-t-il si le fait de sauter cette étape pour éviter la douleur n'est pas en fait une occasion précieuse pour votre athlète?

Lorsqu'il s'agit de préparer des athlètes pour le niveau supérieur, ce n'est pas seulement l'élan et la technique qui comptent, mais aussi leur capacité à contrôler leurs émotions, à se remettre de leurs erreurs et à gérer les moments difficiles. Il est également important qu'ils puissent être autonomes et gérer l'adversité. L'autonomie (ou la capacité à dépendre de soi-même) se développe le mieux lorsque les individus se trouvent dans un environnement sûr et sécurisé. Ils savent qu'ils peuvent tenter des choses difficiles, se battre, échouer et réessayer ET qu'ils ont une base sûre vers laquelle revenir, quelle que soit l'évolution de la situation. En encourageant votre enfant à surmonter les difficultés (tout en étant là pour le soutenir s'il en a besoin), vous l'aidez à prendre confiance en sa personne et en ses capacités.

Aidez votre athlète à créer ces habitudes dès maintenant, afin qu'il se sente capable de faire face à tout ce qui se présentera sur sa route, dans le sport ou dans la vie.

**« Les enfants qui veulent devenir des golfeurs de haut niveau n'ont pas intérêt à s'envelopper de bulles d'air et à simplifier les choses en grandissant, car ils doivent faire preuve de beaucoup de ténacité et d'adversité pour devenir des membres du circuit de la PGA ou de la LPGA. »**

- Derek Ingram, entraîneur-chef d'Équipe Canada - Hommes et entraîneur du circuit de la PGA

## TABLEAU DE BORD

Si vous cherchez des moyens de soutenir votre athlète pendant qu'il traverse une période difficile, voici quelques façons de lui montrer votre soutien pendant qu'il relève le défi :

Relier la situation à ses valeurs, par exemple : « tu m'as déjà dit que (...) est très important pour toi. »

Recherchez des possibilités cachées de croissance. « Je comprends que c'est difficile en ce moment. Mais je peux envisager que le fait d'y travailler maintenant sera un entraînement utile lorsque tu auras une journée difficile lors d'un tournoi important. »

Cherchez les points positifs et les points forts Mettez de l'avant ce qu'il y a de bien chez votre enfant sur le terrain et en dehors, que sa façon dont de gérer des situations difficiles dans le passé.

Réorientez la situation vers les éléments contrôlables : « Nous ne pouvons pas contrôler X, mais sur quoi pourrais-tu te concentrer à la place? »

Vous pouvez reconnaître que vous n'avez pas toutes les réponses... et que vous êtes là pour l'aider à résoudre le problème - s'il le souhaite. Prévoyez un moment pour effectuer un suivi, travailler sur le sujet ou en discuter à nouveau, si nécessaire.

## FAIRE LE SUIVI

Pensez à un moment où votre athlète a eu des difficultés (dans le golf ou en dehors). Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti? Quelles pensées vous sont venues à l'esprit? Comment avez-vous réagi? Si vous aviez la possibilité de recommencer, feriez-vous quelque chose de différent?

Si vous avez tendance à vouloir intervenir et régler le problème, comment pouvez-vous faire une pause pour que votre athlète ait le temps et l'espace nécessaires pour résoudre les problèmes par soi-même?