

LE RETOUR À LA MAISON



L'APPROCHE :
RESSOURCES POUR LES PARENTS

Le golf n'est pas un sport linéaire! Le parcours de votre athlète dans le golf est unique, mais chaque parcours comporte des hauts et des bas. Il peut s'agir de votre première expérience dans le sport de haut niveau, ou vous êtes peut-être bien familiarisé avec cet univers depuis votre propre enfance. En tant que parent, quelle que soit votre expérience personnelle, il est important d'être attentif aux messages que vous envoyez à votre athlète au cours de ces inévitables hauts et bas. Tout comme dans d'autres aspects de la parentalité, la façon dont un parent se sent ou réagit à ces moments peut avoir un impact sur le soutien que reçoit son athlète. Nous invitons les parents à considérer leur enfant comme un être humain d'abord, un athlète ensuite, et un golfeur enfin.

Quelle que soit le rendement de votre enfant à l'entraînement ou au cours d'une partie, la conversation doit rester la même.

1. Qu'ont-ils pensé de leur rendement?
2. Qu'ont-ils appris?
3. Y a-t-il des choses qu'ils doivent abandonner ou se pardonner?
4. Quels sont les points positifs qu'ils ont ressentis? Quels sont les points sur lesquels ils souhaitent travailler en les pratiquant?

Comment pouvez-vous soutenir votre enfant consciemment?

EN TANT QUE PERSONNE

Les parents peuvent offrir une acceptation inconditionnelle de tous les aspects du parcours golfique. Cela signifie que vous devez prendre soin de votre enfant de la même manière, quelle que soit son rendement sur le terrain de golf. C'est reconnaître qu'un athlète peut avoir besoin d'un soutien différent de votre part s'il obtient un 68 ou un 85 – et que c'est normal. Les deux types de résultats sont attendus. Tous les types de réactions sont attendus. Chaque type d'entraînement et de partie nous donne l'occasion de grandir et nous apprend quelque chose sur l'être humain. Veillez à ne pas juger, blâmer ou faire des suppositions sur les raisons pour lesquelles les choses se sont passées d'une certaine manière. Soyez ouvert, curieux et essayez de comprendre ce que votre humain pense et ressent.

EN TANT QU'ATHLÈTE

Chaque athlète a besoin d'une équipe - quelle est votre place au sein de celle-ci? Chaque athlète est unique et aura besoin de différents styles de discussion et de soutien. Il est important de se demander qui fait partie de l'équipe de votre athlète et ce qu'il attend de vous en particulier. Pour soutenir votre enfant, vous pouvez prendre de ses nouvelles ou avoir une conversation pour comprendre comment le soutenir au mieux. Par exemple...

- « Je sais que lorsque nous rentrons à la maison, je te demande comment s'est passé la partie. Cette question te semble-t-elle utile, ou y a-t-il autre chose qui serait plus bénéfique? »
- « J'ai du mal à savoir comment te soutenir en ce moment. C'est tout nouveau pour moi. As-tu des idées sur la façon dont je peux continuer à te montrer que je me soucie de toi, sans ajouter de pression supplémentaire? »
- « Préférerais-tu simplement partager ton expérience et te défouler, ou veux-tu que je partage mes idées? »

Gardez à l'esprit que certains golfeurs préfèrent faire le point avec vous après leur ronde, tandis que d'autres préfèrent réserver cette expérience à leur entraîneur. Dans ce cas, le retour à la maison devrait porter sur autre chose que le golf – ce qui se passe dans leur vie, ou ce qui attend la famille dans la semaine à venir.

EN TANT QUE GOLFEUR

Soyez le parent. Pas l'entraîneur.

Il peut être tentant de faire savoir à votre enfant ce que vous pensez ou comment vous pensez qu'il a joué. Cependant, pour arriver à ce niveau, les golfeurs réfléchissent probablement déjà à leur performance et sont leur propre plus grand critique. Ils devraient avoir une bonne idée de ce qui a bien marché et de ce qui n'a pas marché, et ils peuvent se sentir gênés, inquiets ou déçus d'eux-mêmes s'ils n'ont pas fait ce qu'on attendait d'eux. Il est important qu'ils ne perçoivent aucun de ces sentiments de votre part. Au lieu de vous précipiter pour donner des conseils ou votre avis sur son jeu, laissez votre enfant mener la conversation!

« Même s'il est tentant d'intervenir et de faire savoir ce que vous avez vu, laissez votre enfant parler. Il apprendra beaucoup plus de cette façon et augmentera sa conscience de soi. »

- Jennifer Ha, entraîneuse adjointe d'Équipe Canada Prochaine génération et ancienne golfeuse sur le circuit de la LPGA

TABLEAU DE BORD

Lorsque nous pensons à l'éducation d'un athlète, un conseil utile, en particulier dans les moments importants ou stressants, est de tenir compte de vous-même et des valeurs de votre famille. Les manuels ne contiennent généralement pas d'instructions sur la manière d'être un parent d'athlète de haute-performance, mais en vous alignant sur vos valeurs, vous pouvez réfléchir à la manière dont vous voulez gérer une situation particulière.

Mustafa Sarkar, chercheur et professeur qui étudie la psychologie de l'excellence des performances, a partagé une analogie intéressante sur la résilience des athlètes. Il a souligné que pour créer un espace sûr permettant aux athlètes de s'efforcer et de s'ouvrir à des moments importants et difficiles, les personnes qui les entourent doivent penser comme un agriculteur. Il a expliqué que les agriculteurs...

- Ne crient pas après leurs cultures
- Ne reprochent pas à leurs cultures de ne pas pousser assez vite
- Ne déracinent pas les cultures avant qu'elles n'aient eu le temps de pousser
- Choisissent les plantes les mieux adaptées au sol
- Irriguent et fertilisent
- Enlèvent les mauvaises herbes
- Savent qu'il y aura de bonnes et de mauvaises saisons
- Ne peuvent pas contrôler la météo, mais seulement s'y préparer

Lorsque nous pensons à l'éducation des enfants, nous croyons que cette analogie vise dans le mille.

FAIRE LE SUIVI

Lorsqu'il s'agit de soutenir votre athlète le long de son parcours golfique, réfléchissez à la manière dont vous pouvez lui apporter votre soutien tout en respectant vos valeurs et l'expérience et le développement de votre athlète, en vous basant sur l'être humain, l'athlète et le golfeur.

Réfléchissez à une situation dans laquelle il vous est difficile de dialoguer avec votre enfant. Il peut s'agir d'une situation dans laquelle vous pensez qu'il « n'essaie pas », qu'il joue la carte de la sécurité ou qu'il ne répond à vos questions qu'en un seul mot.

Comment réagiriez-vous normalement à cette situation?

Examinez maintenant la question sous l'angle de vos valeurs. Quelles sont trois à cinq de vos valeurs personnelles ou familiales? Ces valeurs peuvent être le dévouement, la compassion, l'intégrité, la patience ou la ténacité. En pensant à la situation, à quoi ressemblerait une réponse conforme à vos valeurs?

