

Le rôle des parents dans la performance sportive

10 commandements pour vous aider à prendre du recul

1. Je me rappelle que mon enfant fait du sport pour son plaisir et non le mien.
2. Je le sensibilise au fait qu'il y a une opportunité d'évolution dans chaque situation, qu'elle soit connotée positivement ou négativement (victoire ou défaite)
3. Je ne critiquerai jamais mon enfant sur une erreur ou une défaite lors d'une compétition. Je le soutiendrai, lui ferai un feedback positif et motivant.
4. Je respecterai les coéquipiers de mon enfant, ses adversaires, les arbitres, les bénévoles.
5. Je n'oublierai pas que mon enfant n'est pas un professionnel miniature et par conséquent, il ne peut pas être évalué avec les mêmes critères qu'un professionnel.
6. Je ne remplacerai pas le coach et lui ferai confiance quant à ses compétences.
7. Je ne transfère pas mes envies de réussite ou ma carrière rêvée sur lui...
8. Mon enfant n'est pas responsable de mes propres frustrations en cas de non réussite, c'est à moi de gérer mes propres états d'âme.
9. J'aime mon enfant de façon inconditionnelle.
10. Je laisse à mon enfant un espace d'autonomie et de développement.

Pour conclure, il n'y a pas de relation idéale mais des relations uniques, singulières à entretenir continuellement pour favoriser le bien-être et la performance de vos enfants. Bien évidemment, pour bien accompagner son enfant, il est nécessaire de bien s'accompagner soi-même ! Pour cela, il est bon d'avoir conscience de sa façon d'être, de fonctionner, de gérer ses émotions, pour éviter de lui transférer ce qui nous appartient !