Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 12 (2010)

Heft: 6

Artikel: Une bonne idée, mais...

Autor: Mühlenstädt, Linda

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995367

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une bonne idée, mais...

Les parents ne devraient pas avoir pour objectif de faire de leur enfant une superstar, mais plutôt un adulte équilibré. Leur rôle est de faire ce qu'il y a de mieux pour leur enfant en tant qu'être humain et pas en tant qu'athlète.

Texte: Linda Mühlenstädt; photos: Ueli Känzig

Les grandes exigences physiques et psychiques auxquelles sont soumis les enfants et les jeunes dans le cadre du sport peuvent entraîner de l'anxiété voire une dépression. Les recherches ont montré que cette pression extrême peut fragiliser l'estime de soi et conduire à des troubles affectifs. Ces conséquences négatives surviennent en particulier lorsque les jeunes athlètes se sentent mis sous pression par l'entraîneur ou par leurs parents et qu'ils ne sont pas attentifs à leurs propres besoins.

Tous les êtres humains cherchent à satisfaire trois besoins psychiques (Deci & Ryan, 1985): l'autonomie (les personnes se sentent maîtresses de leur comportement), la compétence (les personnes se sentent capables de réaliser leurs objectifs) et l'appartenance (les personnes se sentent en sécurité et intégrées). Donner le choix permet par exemple de satisfaire le besoin d'autonomie. Ainsi, lorsque les parents laissent à leur enfant le soin de choisir une discipline sportive, ils répondent à son besoin d'autonomie. Lorsqu'ils lui donnent la possibilité de réserver lui-même le court de tennis et de fixer lui-même rendez-vous à ses partenaires, ils répondent à son besoin de compétence. Les exemples suivants montrent des comportements parentaux qui vont à l'encontre des besoins de leurs enfants sportifs.

Un franc par but

Les parents promettent par exemple à leur footballeur de fils une récompense d'un franc par but. Cette idée, pourtant bien intentionnée, est mauvaise. Car dès le moment où la promesse est formulée, leur fils ne fait plus aucune passe à ses coéquipiers dès qu'il s'approche du but adverse. Son objectif est de marquer lui-même, afin de recevoir le maximum d'argent de ses parents. Cette récompense matérielle a pour effet que l'enfant ne joue plus au football parce qu'il aime cela (motivation intrinsèque) mais parce qu'il veut remplir sa tirelire (motivation extrinsèque). S'ils ne veulent pas miner la motivation intrinsèque de leur fils, les parents devraient le récompenser pour son investissement pendant toute la durée du jeu.

Tu es si talentueux!

Les louanges sont certes positives, mais elles peuvent également avoir une influence négative sur l'athlète. Un compliment – «Tu as très bien joué!» – qui ne correspond pas à la performance est souvent considéré comme mensonger. Ceci peut nuire à la motivation intrinsèque et affecter les besoins d'autonomie et de compétence de l'athlète. En revanche, lorsqu'une louange se réfère à la performance, elle peut pousser l'athlète à adopter le comportement pour

lequel l'entraîneur ou ses parents l'ont félicité afin seulement de leur faire plaisir. Ce comportement nuit toutefois au besoin d'autonomie et à la motivation intrinsèque des athlètes. Les parents et l'entraîneur devraient essayer de louer un certain comportement du jeune dans une situation concrète.

Comme une marionnette

Pendant la puberté, les jeunes doivent devenir plus autonomes tout en maintenant une relation positive avec leurs parents. Cette période est également difficile pour les parents, car ils sont nombreux à craindre de «lâcher» leurs enfants. Certains ont ainsi tendance à inculquer leurs propres valeurs à leurs enfants pubères. Une conséquence est que les jeunes adoptent les valeurs parentales alors qu'elles ne leur correspondent pas. Par là, ils essaient d'éviter les conflits et le rejet des parents, et refoulent leur besoin d'autonomie. Les parents doivent permettre à leurs enfants d'exprimer leur avis et leur individualité afin d'éviter cela.

Une discipline de fer

L'intimidation n'est malheureusement pas rare en sport: elle est souvent considérée comme nécessaire pour apprendre la discipline et forger le caractère. Pourtant, à terme, ce type de comportement nuit à la santé émotionnelle des athlètes. L'intimidation peut être utilisée pour les contrôler et les contraindre à adopter un certain type de comportement s'ils veulent éviter une punition. Les comportements résultant de cette technique sont très problématiques, car ils ne reposent pas sur la motivation intrinsèque des athlètes. Les parents et l'entraîneur doivent savoir qu'il faut, certes, de la discipline pour réussir dans le sport, mais que celle-ci ne peut pas s'apprendre sous la contrainte.

L'amour, seulement si...

L'amour conditionnel se base sur l'idée que l'enfant reçoit de l'amour, de l'attention et de l'affection lorsqu'il montre certains traits de caractère ou qu'il adopte un certain comportement. Inversement, on refuse de donner de l'amour lorsque tel trait de caractère ou tel comportement font défaut. Certains parents exercent ce chantage affectif en ce qu'ils se montrent totalement indifférents à leur enfant lorsque celui-ci a perdu une compétition. Ils essaient ainsi de le pousser à multiplier ses efforts et à améliorer ses performances. En réaction à cette attitude, l'enfant refoule son propre sentiment et renonce à son autonomie afin de maintenir une relation satisfaisante avec ses parents. Or, les parents devraient plutôt aimer et soutenir leur enfant s'ils veulent l'aider à progresser dans le sport, qu'il ait gagné une compétition ou non.

Mère et entraîneur

Il est possible d'être à la fois mère et entraîneur de son propre enfant. Dans ce cas, il est crucial de distinguer les deux rôles. Lorsque la mère et la fille se rendent ensemble sur le court de tennis, la mère endosse son rôle d'entraîneur. Elle doit être respectée et écoutée par sa fille, comme si elle était sa maîtresse d'école. En dehors du court de tennis, elle reprend son rôle de mère et emmène par exemple sa fille au zoo sur le chemin du retour. L'enfant peut avoir des difficultés à distinguer les deux rôles, c'est pourquoi il peut être utile que la mère précise son statut, en disant par exemple après un match que l'enfant a perdu: «Bon, je vais jouer ma fonction d'entraîneur pour quelques minutes. Parlons de ce qui s'est passé sur le terrain.» Après avoir expliqué la situation et ce qui aidera sa fille à corriger ses erreurs, elle reprend son rôle de mère et prend son enfant dans ses bras. En effet, les enfants qui perdent alors qu'ils ont fait de leur mieux ne demandent qu'une chose: que leurs parents les prennent dans leurs bras et soient fiers d'eux.

Ce que les athlètes attendent de leurs parents...

Les athlètes souhaitent que les parents leur offrent un soutien émotionnel et un cadre de travail sans souci. Ils attendent de leurs parents les comportements suivants:

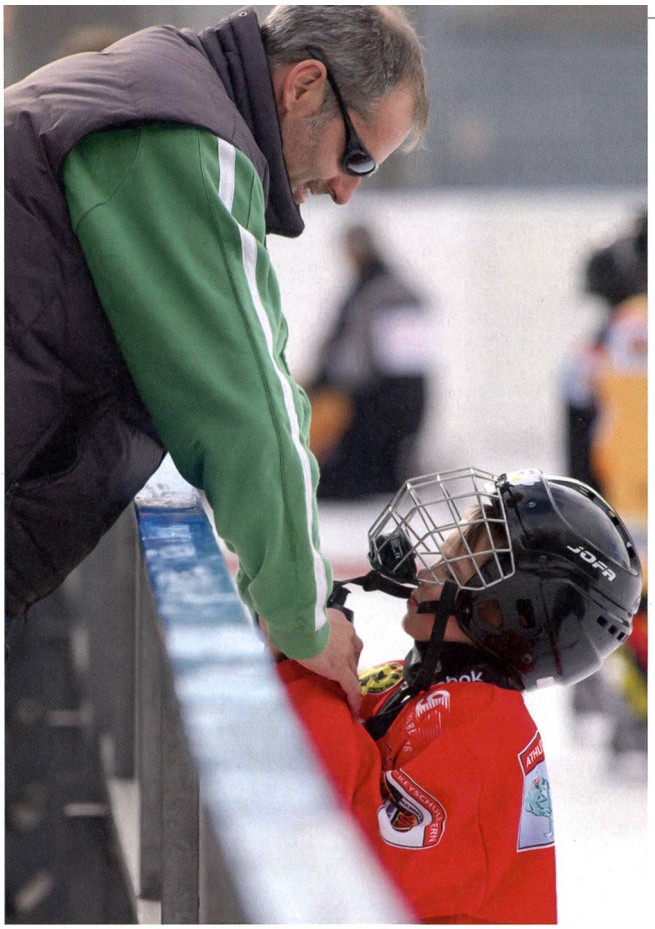
- Les parents doivent apporter le réconfort nécessaire et des retours d'informations positifs, pendant et après la compétition.
- Ils doivent comprendre leur rôle: les athlètes attendent de leurs parents un soutien émotionnel et non des indications tactiques.
- Ils doivent être capables de contrôler leurs réactions suite à une décision de l'entraîneur et de l'arbitre.

Les joueurs d'une équipe désirent également que leurs parents respectifs entretiennent des contacts entre eux, avec l'entraîneur et leurs coéquipiers.

La victoire ou les progrès?

La réaction des parents aux comportements de leurs enfants aide ces derniers à savoir lesquels sont appréciés ou non. Il arrive souvent que les enfants se fixent des objectifs en croyant que ceux-ci correspondent aux attentes de leurs parents. Lorsque les parents demandent à leur enfant après l'entraînement s'il s'est amusé et s'il a appris des choses, celui-ci sera motivé à apprendre et à s'amuser lors du prochain entraînement. Il développera une motivation basée sur cet exercice, parce qu'il croira que c'est ce que ses parents attendent du sport. En revanche, si les parents demandent à leur enfant après une compétition s'il a gagné, alors l'enfant fera tout pour monter sur le podium la fois suivante. Il développera une motivation basée sur l'égo, car il pensera que ses parents ne valorisent pas les efforts personnels et la performance, mais uniquement le résultat.

Une motivation axée sur l'exercice doit primer sur celle axée sur l'égo dans le sport. La motivation basée sur l'exercice est notamment encouragée lorsque les entraînements sont variés et créatifs. Les parents peuvent soutenir leurs enfants en les laissant pratiquer plusieurs sports parallèlement. La reconnaissance des progrès individuels favorise et renforce également la motivation basée sur l'exercice. De même, il est important de demander l'avis des enfants et de les pousser à discuter si l'on veut développer cette motivation. Les parents devraient éviter de reporter leurs propres aspirations et valeurs sur leurs enfants. En outre, il est recommandé de les encourager à croire que les efforts menant au succès et la qualité de la performance sont plus importants que les résultats eux-mêmes. Les parents qui soutiennent leurs enfants dans leurs efforts et leurs progrès les soutiennent également dans leur motivation basée sur l'exercice.



Du top au flop

La différence entre l'entraînement et la compétition, c'est le public. La présence de spectateurs augmente l'excitation de nombreux athlètes et les rend nerveux. Comme le soupçonnent beaucoup d'entraîneurs, la présence des parents lors d'une compétition entraîne une réaction émotionnelle chez les athlètes. Ceux qui se sentent mis sous pression ou dirigés par leurs parents passent d'un état de nervosité à un état d'angoisse lors des compétitions, source de mauvais résultats. Cette ingérence excessive des parents peut avoir des effets négatifs, tels que la baisse de motivation, ce qui peut inciter l'enfant à arrêter le sport.

D'autres comportements, en revanche, peuvent avoir des effets positifs. C'est le cas, par exemple, lorsque les parents soutiennent leurs enfants après une défaite et les encouragent à ne pas renoncer. Ou lorsqu'ils témoignent de l'intérêt pour leur enfant, en lui demandant comment s'est passé l'entraînement. Ce type de comportement a une influence positive sur le plaisir et la motivation dans le sport. Les compliments et les encouragements des parents peuvent réduire la nervosité des enfants pendant la compétition et renforcer leur assurance. ■

Références bibliographiques
Deci, E.L.; Ryan, R.M. (1985): ***Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour.*** New York: Plenum.

Conseils pour les parents de sportifs de moins de cinq ans

- Faites en sorte que votre enfant ait du plaisir à pratiquer une activité sportive.
- Félicitez-le pour son fair-play et ses efforts.
- Ne changez pas d'attitude envers lui lorsqu'il a gagné ou perdu.
- Considérez-le avant tout comme votre enfant et non pas comme un sportif.
- Montrez-lui de la considération et félicitez-le.
- Faites confiance au coach/à l'entraîneur et ne le critiquez pas devant votre enfant.
- Faites comprendre à votre enfant qu'il faut toujours donner le meilleur de soi-même.

Conseils pour les parents de sportifs âgés de cinq à dix ans

- Permettez à votre enfant de découvrir un maximum de disciplines sportives ou d'activités.
- Encouragez-le et applaudissez-le.
- Poussez-le à continuer de pratiquer son sport, même si le succès n'est pas immédiat.
- Faites en sorte qu'il ait une vie intéressante en dehors du sport.
- Soulignez qu'il est important de faire constamment des progrès.
- Encouragez-le à relever des défis.

Conseils pour les parents de sportifs de plus de dix ans

- Laissez à votre enfant le soin des préparatifs (matériel, trajet, appels téléphoniques, etc.).
- Acceptez l'autorité de l'arbitre.
- Ne donnez pas d'instructions depuis le bord du terrain.
- Reconnaissez l'importance de l'entraînement.
- Soulignez qu'il est important que votre enfant s'investisse dans le sport de son choix.
- Concentrez-vous sur son développement à long terme plutôt que sur son classement et sur ses résultats.

La plupart des conseils sont aussi valables pour des enfants plus agés.