GUIDE POUR PARENTS

ACCOMPAGNER SON ENFANT EN SPORT : DES BONNES PRATIQUES ET DES PIÈGES À ÉVITER

Édition MULTISPORTS

© Sport'Aide 2025.

Ce document s'adresse à tout parent ou toute personne responsable d'un enfant pratiquant un sport et qui souhaite accompagner son jeune de manière positive dans la pratique de son sport.

Ce document a été réalisé grâce à la participation financière du ministère de l'Éducation, dans le cadre du programme Sécurité-Intégrité Québec.

Québec

Avec la collaboration de :

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ. RSEQ

SPORTSQUÉBEC

RÉSEAU DES URLS

Mise à jour : Juin 2025

© Sport'Aide 2025

PRÉFACE





Le sport, à tout âge et à tout niveau, est un formidable vecteur de développement personnel, de dépassement de soi et de socialisation. Pour nos enfants, il représente bien plus qu'une simple activité physique : c'est un lieu d'apprentissage, de valeurs, d'expériences formatrices et de rencontres humaines. Mais pour que cet espace soit véritablement bénéfique, il doit se déployer dans un environnement sain, respectueux et bienveillant.

Sylvie Fréchette, olympienne en natation artistique, corrobore cette affirmation. « Comme mère, entraîneure et parfois même aussi comme spectatrice, je sais que le sport représente un excellent contexte où nos enfants peuvent s'épanouir. C'est avec cette conviction profonde que j'ai accepté de m'associer à l'initiative de Sport'Aide. C'est en offrant des outils éducatifs concrets, adaptés aux besoins des entraîneur·e·s et des parents, que nous pourrons créer des milieux sportifs sains. »

À cet égard, si la relation entre les parents et le sport pratiqué par leurs enfants est parfois complexe, certains comportements ou attentes, malgré la bonne volonté, peuvent nuire à l'expérience sportive de nos jeunes. « Conscient de ce phénomène, l'intervention des parents doit être guidée, éclairée et soutenue, et c'est pourquoi je salue la publication de ces guides qui faciliteront la participation des parents à l'expérience de leur enfant en fournissant des pratiques gagnantes tout en identifiant des « pièges » à éviter », ajoute pour sa part Patrice Bernier, ancien joueur de soccer international.

Grâce à ces guides, Sport'Aide vous offre l'opportunité d'être des acteur.trice.s de changement, de repenser nos rôles et d'adopter des comportements qui soutiennent réellement le bien-être et le développement de nos jeunes athlètes. Cet engagement collectif, porté par des figures inspirantes et des experts du milieu, trace la voie vers un sport plus humain, plus inclusif et porteur de sens.

« Merci à Sport'Aide pour sa vision, et merci à vous, parents, entraineur.e.s et intervenant.e.s, de faire partie de ce mouvement vers un sport meilleur. »

Sylvie Fréchette

Patrice Bernier

SOMMAIRE



Introduction 1

Être un·e partenaire dans le développement sportif de son enfant 2

Aider son enfant à apprendre d'une expérience d'adversité 3

Soutenir son enfant dans le développement d'habiletés qui lui serviront à long terme et dans plusieurs sphères de sa vie 4

Médiagraphie 5

INTRODUCTION



01

Définitions de termes importants

Parent

Comprend toute personne qui agit à titre de tuteur·trice auprès de l'enfant.

Équipe

Désigne l'ensemble des personnes faisant partie d'un groupe formel dans un sport collectif, mais inclut également les athlètes de sports individuels qui s'entraînent ensemble dans un cadre structuré, partageant des objectifs communs et travaillant de manière collaborative.



En tant que parent, vos comportements et attitudes influencent le plaisir, la motivation et la performance de votre enfant.



> Je suis une personne qui peut tellement comprendre ce que l'enfant peut vivre, parce que je réalise la pression que je me suis mis moi-même (dans mon sport), et je n'imagine même pas quand ce sont tes parents qui t'inculquent cette pression-là. C'est invivable. Il faut qu'ils (les parents) comprennent à quel point c'est important de se concentrer sur l'humain avant l'athlète.

Stevens Dorcelus,
Ancien athlète professionnel en athlétisme

Figure - Les pratiques parentales, la performance et le bien-être des jeunes

Pratiques parentales



- Avoir des **attentes excessives** ou **irréalistes** selon l'âge et la capacité de son enfant.
- **Critiques** répétitives de son enfant.
- Mettre uniquement l'accent sur le **résultat** et la performance.

- **Soutenir** émotionnellement son enfant (p. ex. écouter, aider à surmonter des défis).
- **Encourager** son enfant et démontrer de l'intérêt pour sa pratique sportive.
- Avoir des **attentes réalistes** et **adaptées** à l'âge et à la capacité de son enfant.
- Mettre l'accent sur l'**effort** et le **plaisir**.

Impacts sur l'enfant



- Augmente le stress et la pression à performer.
- Diminue …
  - la motivation et le désir à s'engager dans son sport.
  - le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
  - le sentiment de satisfaction et le plaisir à pratiquer son sport.

- Améliore le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
- Augmente …
  - le désir de réussir.
  - la persévérance et l'engagement dans son sport, en entraînement comme en compétition.
  - la satisfaction envers soi et le plaisir à pratiquer son sport.

Diminue la performance



Améliore la performance

Dans les pages suivantes, vous découvrirez des idées de bonnes pratiques et des pièges à éviter pour soutenir votre enfant dans la pratique de son sport.

Nous savons que comme parent, les attitudes et les comportements que vous adoptez pour accompagner votre enfant dans sa pratique sportive sont bien intentionnés et dans le but de l'aider à s'épanouir comme athlète et comme personne. Vous êtes donc invité·e à prendre connaissance du contenu de ce guide avec une touche de/d' :

- **Curiosité** : avoir envie d'en apprendre sur les propositions du guide et être motivé·e à s'améliorer.
- **Ouverture d'esprit** : avoir une ouverture à considérer les idées proposées, même si celles-ci diffèrent de votre opinion.
- **Bienveillance** : être indulgent·e envers vous-même. Il peut être confrontant de s'évaluer honnêtement et le simple fait de vous engager dans cette démarche est déjà un bel accomplissement.
- **Légèreté** : il se peut que vous vous reconnaissiez dans certaines situations et ce n'est pas dramatique ! Il n'y a personne de parfait·e et l'important est de saisir cette opportunité pour vous améliorer.



VOTRE INTENTION EST D'ÊTRE UN·E PARTENAIRE DANS LE DÉVELOPPEMENT SPORTIF DE VOTRE ENFANT ?



02

Le rôle du parent dans la pratique sportive de son enfant

Il est normal de vouloir vous impliquer dans l'expérience sportive de votre enfant. Il est toutefois important de comprendre quel est votre rôle dans ce contexte spécifique et quel est le rôle de l'équipe d'entraîneur·e·s pour leur permettre de bien faire leur travail.

Votre rôle est de soutenir votre enfant de manière positive :
il s'agit de **trouver l'équilibre** entre **soutenir son enfant** et **encourager son autonomie**
(voir le style de parentalité démocratique).

Pour répondre au **besoin de soutien** de votre enfant :

- Votre enfant a besoin d'être soutenu financièrement (p. ex. équipements, frais associés). Il a besoin de votre aide pour se déplacer et arriver à l'heure, et selon son âge, que vous lui transmettiez les informations nécessaires sur les compétitions et les pratiques.
- Votre enfant a besoin d'être rassuré sur sa valeur et son importance pour vous, même s'il ne l'exprime pas toujours ainsi.
- Votre enfant a besoin de se sentir écouté, compris, valorisé et aimé, peu importe sa performance ou les résultats d'une compétition. Il doit sentir que vous l'aimez avec ses forces et ses limites.

Être **disponible**

Être à l'**écoute** des **besoins** de votre enfant

Démontrer un amour **inconditionnel**

Offrir une **aide** et une **présence bienveillante** dans les moments plus difficiles

Offrir des **commentaires positifs** et des **encouragements**

Pour répondre au **besoin d'autonomie** de votre enfant :

- Votre enfant a besoin d'un encadrement et d'une structure pour guider ses actions et ses décisions (p. ex. lignes directrices, règles claires et cohérentes), tout en ayant la liberté de faire des choix par lui-même. **Il a besoin de sentir qu'il est à la source de ses comportements et qu'il peut prendre des décisions concernant sa participation dans son sport.**

- Votre enfant doit avoir des occasions pour **mettre en pratique son autonomie**. Il doit pouvoir explorer, faire face à des défis, faire des erreurs et découvrir ses limites pour se développer pleinement et apprendre à se faire confiance.

- Plus votre enfant vieilli, plus il aura besoin de se sentir autonome – mais **il aura toujours besoin de se sentir aimé, écouté et encouragé**.

Pour en savoir plus sur le besoin d'autonomie des ados !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il peut y avoir un décalage de perception entre ce que les parents font et la manière dont leur enfant va le percevoir. **Certain·e·s athlètes perçoivent moins de comportements d'encouragement et de compréhension que ce que leurs parents déclarent**, et davantage de comportements directifs et de pression de leur part. Ainsi, un parent faisant l'effort d'encourager et de soutenir son enfant pourrait ne pas être perçu de cette façon par son enfant.

Recommandation

Questionner votre enfant sur ce qu'il préfère comme comportement d'encouragement, et sur ce dont il a besoin pour se sentir soutenu tout en éprouvant du plaisir dans la pratique de son sport.

La pression parentale

Ce sont des comportements **perçus par l'athlète** comme indiquant **des attentes élevées, peu probables et irréalisables**. Plus l'athlète perçoit une pression de ses parents, plus il·elle sera porté·e à pratiquer son sport pour répondre à des pressions externes (p. ex. éviter une punition) ou internes (p. ex. culpabilité, peur de décevoir) au lieu de le pratiquer pour lui·elle-même et pour son plaisir.

> La pression parentale génère du stress chez l'athlète, réduit le plaisir à pratiquer son sport et peut mener à l'abandon de la pratique sportive.

Idées de bonnes pratiques

- Soyez informé·e des objectifs de l'entraîneur·e pour la saison selon le stade de développement de votre enfant. Cela vous permettra d'avoir des attentes réalistes envers votre enfant et d'aligner vos efforts avec ceux de l'entraîneur·e.

Objectifs de développement

Consultez le Modèle du développement à long terme par le sport et l'activité physique (2019, p. 20).

- Acceptez de partager l'autorité avec l'entraîneur·e en évitant de remettre continuellement en doute son leadership et ses décisions.

- Démontrez de l'intérêt envers le sport de votre enfant en lui posant des questions sur son expérience. Posez-lui des questions ouvertes pour qu'il élabore sur ce qu'il vit dans la pratique de son sport.

Pourquoi aimes-tu pratiquer ton sport ?

Quels sont tes défis actuels dans ton sport ?

Qu'est-ce que tu as appris cette semaine ?

Idées de bonnes pratiques (suite)

Discutez de vos attentes avec votre enfant et assurez-vous de partager une vision commune de ses objectifs pour la saison et à plus long terme.

Vos attentes devraient principalement être en lien avec **les efforts** fournis par votre enfant et **sa discipline** pendant la saison. Elles ne devraient pas être liées à sa performance (p. ex. être sélectionné·e pour le double lettre, faire un certain nombre de points).

Les objectifs à plus long terme devraient être déterminés principalement par votre enfant, car il s'agit de son expérience personnelle. Les objectifs pour la saison devraient être déterminés par votre enfant et ses entraîneur·e·s.

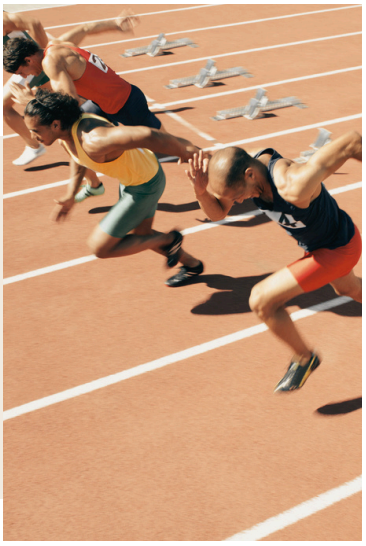
Est-ce que vos attentes sont réalistes et adaptées selon les capacités, le niveau et le stade de développement de votre enfant ?

Soyez le·la plus grand·e partisan·e de votre enfant et soutenez-le dans ses défis !!!

Votre enfant a besoin de vos encouragements et il veut vous rendre fier·ère.



Pièges à éviter



Piège 01

Faire des commentaires orientés uniquement vers l'importance des résultats.

EXEMPLES

VICTOIRE, CLASSEMENT, BONNES STATISTIQUES PERSONNELLES

Tu étais si proche de la victoire ! Tu vas gagner la prochaine fois.

Vous auriez dû gagner facilement contre cette équipe. Elle est 5e au classement !

Il te reste juste trois buts à faire pour être le·la meilleur·e pointeur·euse de ton équipe.

Message véhiculé

Même si votre intention est d'encourager votre enfant et de lui démontrer votre soutien, un message sous-entendu par des commentaires orientés uniquement vers les résultats est : le plus important, c'est de gagner !



Jean-Michel Collin,
Ancien dirigeant d'un club sportif et auteur de romans jeunesses.

Si tu veux absolument parler à ton enfant, il y a une phrase que tu es supposé dire, une seule phrase. C'est :

Maudit que j'ai aimé ça te voir jouer aujourd'hui !!

C'est la seule affaire. Va apprécier son art.

Conséquences possibles

- Augmentation de la **pression à performer**, ce qui peut entraîner de l'anxiété et du stress lié à la pratique sportive;
- **Diminution du plaisir** dans la pratique du sport, ce qui nuit à la motivation et favorise un **désengagement**;
- **Diminution** du **bien-être** et des **performances**.



Astuces

Mesurez la réussite autrement que par les victoires et les défaites :

- Donner des rétroactions en lien avec l'effort et la discipline sur le jeu.
- Mettre en lumière les bons coups, les apprentissages et les améliorations, peu importe le résultat du match ou de la compétition.

Bonnes passes

Belle sortie de zone

Bon esprit sportif

Bonne attitude

Bonne concentration

Bon positionnement de départ

Bon saut

Votre enfant a peut-être oublié ses bons coups s'il est démoralisé par une défaite contre un·e adversaire, alors pourquoi ne pas les lui rappeler ?

Astuces (suite)

- Toujours garder à l'esprit l'importance d'avoir du plaisir à pratiquer son sport. Prenez le temps de demander à votre enfant ce qu'il aime dans son sport en début et en fin de saison, puis assurez-vous que ces éléments restent présents dans son expérience !

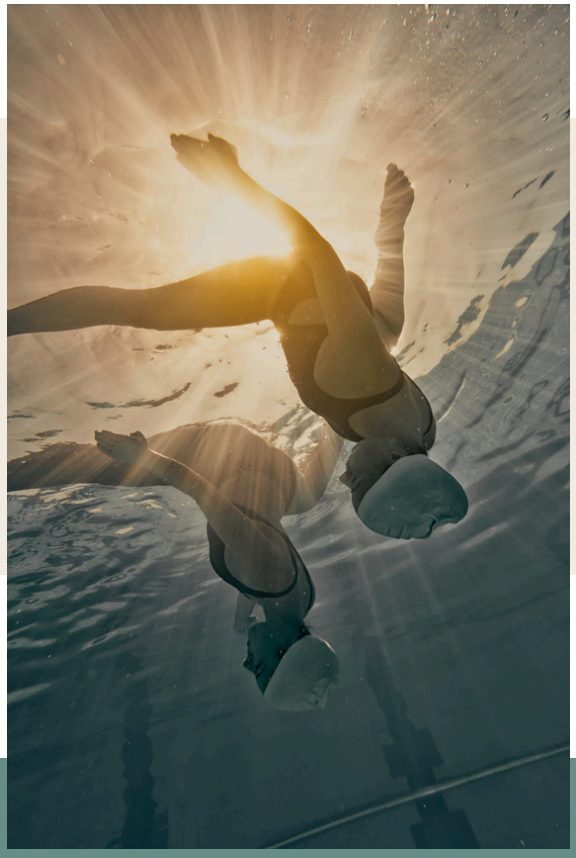
Pour orienter l'attention de votre enfant vers le processus au lieu du résultat, aidez-le à comprendre le lien entre ses actions et la victoire :

- Le fait de s'être bien reposé·e la veille en se couchant plus tôt;
- Sa volonté d'essayer à nouveau après une erreur (p. ex. mauvaise passe, mauvaise exécution d'un mouvement);
- Son attitude positive vis-à-vis une rétroaction reçue de son entraîneur·e.



Chloé Rochette,
Fondatrice du Mouvement HappyFitness
Antoine Duchesne,
Ancien cycliste professionnel (Tour de France)

> Ce qui est naturel, c'est de valoriser le résultat, mais nous, on essaye consciemment de venir valoriser l'exploration, la curiosité, le fait d'essayer, le fait de continuer, l'effort ... parce que ça, c'est quelque chose qui va rester longtemps avec l'enfant. Puis, on bâti sa confiance sur des choses solides pour lesquelles il a le contrôle.



Piège 02

Faire des comparaisons entre votre enfant et d'autres athlètes de manière répétitive et non constructive.

EXEMPLES

COMPARER AVEC DES COÉQUIPIER·ÈRE·S OU DES ADVERSAIRES

Pourquoi il·elle a toujours plus d'attention de l'entraîneur·e que toi ?

Pourtant, il·elle a réussi à marquer un point, lui·elle !

As-tu vu comment il·elle se démarque toujours plus pendant ses performances, lui·elle ?

Message véhiculé

Votre intention peut être de conscientiser votre enfant sur des éléments à améliorer, mais des messages sous-entendus dans ces comparaisons sont :

- les autres sont meilleur·e·s que toi;
- ta valeur dépend de ta performance.

Conséquences possibles

- **Diminution de l'estime personnelle et de la confiance** à pouvoir accomplir des tâches ou atteindre des objectifs – bien que la performance des autres n'est pas un élément que votre enfant peut contrôler;
- **Augmentation de la pression à performer**, ce qui peut entraîner de l'anxiété et du stress lié à la pratique sportive;
- **Diminution du plaisir** dans la pratique du sport, ce qui nuit à la motivation et favorise un désengagement;
- **Diminution du bien-être** et des **performances**.

L'enfant qui est comparé apprend à s'évaluer comme étant inférieur (a moins de valeur) ou supérieur (a plus de valeur) aux autres.

Même si vous faites un compliment en comparant votre enfant avec une autre personne qui performe moins que lui, il apprendra à s'estimer ou se valoriser en relation avec les autres.

Astuce

Contribuez à l'estime personnelle et à la confiance de votre enfant en **discutant avec lui de ses forces** (p. ex. habiletés physiques, tactiques) et de **ses qualités** (p. ex. curieux·se, attentif·ve, respectueux·se) comme **athlète** et comme **personne**.

> Questionnez-le sur ses forces et ses qualités qui lui permettent de faire face à différentes situations, de relever des défis, etc. Cela lui permettra de trouver par lui-même des actions à mettre en place pour s'améliorer ainsi que des forces sur lesquelles s'appuyer pour surmonter des défis.

Note

Il se peut que votre enfant ait de la difficulté à nommer des forces et des qualités par lui-même au début. C'est tout à fait normal ! Alimentez ses réflexions, laissez-lui du temps pour réfléchir et rappelez-lui qu'il est important de connaître ses forces et ses qualités pour user de celles-ci au quotidien et prendre conscience de sa valeur !

Piège 03

Donner des instructions et des directives à votre enfant par-dessus celles des entraîneur·e·s, que ce soit avant, pendant ou après une pratique, un match ou une compétition.



EXEMPLES

- **Avant** : Rappelle-toi de faire l'échauffement qu'on a établi ensemble, celui de l'entraîneur·e n'est pas super efficace.
- **Pendant**: Démarque-toi ! Concentre-toi ! Allez, shoot ! Attaque plus !
- **Après** : jouer systématiquement à l'entraineur·e du point de vue technique ou tactique : Tu aurais dû faire la passe à ce moment-là. Pourquoi tu n'es pas allé·e te placer à cet endroit-là? Ce n'était pas la bonne stratégie à utiliser contre cette équipe ou contre ces adversaires.

Message véhiculé

Votre intention peut être de soutenir votre enfant dans son développement et de l'aider à s'améliorer, mais des messages sous-entendus dans ces commentaires sont :

- ton entraîneur·e ne sait pas ce qu'il·elle fait;
- tu ne sais pas quoi faire.

Comportements directifs

Ce sont des comportements qui visent à contrôler votre enfant, comme de lui dire comment gérer son match ou sa compétition, ou quels sont ses objectifs en sport. Ces comportements peuvent nuire à son développement et à votre relation avec lui.



Conséquences possibles

Diminution de la relation de confiance athlète-entraîneur·e – lorsqu'un parent remet souvent en doute les décisions de l'entraîneur·e, l'enfant peut ne plus faire confiance à son entraîneur·e. L'enfant peut aussi développer des conflits de loyauté – qui écouter et satisfaire entre son parent et son entraîneur·e ?

Conséquences possibles (suite)

Diminution de la concentration – il est difficile de se concentrer sur une tâche pour bien performer lorsqu'on reçoit pleins d'informations à traiter en même temps, surtout si elles sont contradictoires.

Diminution de la confiance à pouvoir prendre des décisions par lui-même sur le jeu ou pendant sa compétition, et du sentiment de compétence – cela nuit au développement de son instinct comme athlète.

Augmentation d'émotions désagréables liées à la pratique de son sport (p. ex. gêne, frustration, découragement).



Astuces

- Prenez conscience des commentaires que vous avez l'habitude de faire à votre enfant avant, pendant et après un match ou une compétition. Si la majorité de vos commentaires sont des consignes et des directives, donnez-vous comme défi d'en remplacer quelques-uns par des encouragements positifs.

- Demandez à votre enfant s'il apprécie la manière dont vous lui donnez des rétroactions et ce qui serait aidant pour lui.

Bon à savoir !

Il y a une différence entre un **ENCOURAGEMENT** et un **COMPLIMENT !**

Encouragement

Un retour d'information réactif et sans jugement après un succès ou un « échec » de votre enfant. Les encouragements **favorisent l'estime** et **la confiance** de votre enfant.

Exemples

- Travaille fort et amuse-toi aujourd'hui !
- Ça l'a été une défaite difficile, mais je suis fier·ère de toi !
- Tu fais beaucoup d'efforts et je vois que ça porte fruit !

Compliment

Dépend généralement des résultats obtenus et **peut entraîner une pression** et **de l'anxiété** chez votre enfant**, ou le pousser vers le perfectionnisme** d'une manière malsaine, bien que cela ne soit pas volontaire.

5$ par point

Cette stratégie encourage un style de jeu individuel où l'enfant se concentre à marquer des buts au lieu d'analyser le jeu pour jouer en équipe – le fameux mangeux de puck ou de ballon.

Exemples



- Je vais te donner 5$ par point marqué.
- Tu as vraiment mieux joué ou mieux performé que tes coéquipier·ère·s aujourd'hui.
- Je suis fier·ère de toi, tu as compté le but qui a mené à la victoire de votre équipe !
- Belle victoire ! Veux-tu aller manger au restaurant pour fêter ça ?

VOTRE INTENTION EST D'AIDER VOTRE ENFANT À APPRENDRE D'UNE EXPÉRIENCE D'ADVERSITÉ ?



03

L'adversité en sport peut prendre plusieurs formes et peut varier en intensité. Chaque moment d'adversité peut être une occasion d'apprentissage pour votre enfant si celui-ci adopte une mentalité de développement (growth mindset) pour y faire face.

Il est important de favoriser des attitudes et des comportements qui permettent à votre enfant de faire des erreurs et d'accepter de se tromper pour s'améliorer.

> Pour moi, les obstacles c'est le step numéro 1 pour grandir. Si tout est facile, c'est dur de grandir. Quand tu rencontres des obstacles, tu commences à savoir qui tu es. Es-tu capable ? Vas-tu travailler ou tu vas lâcher ? Parce que les gens vont se faire juger beaucoup plus quand ça va pas bien que quand ça va bien. Pour moi, c'est une opportunité ces obstacles-là, puis ils sont essentiels si tu veux atteindre des gros niveaux.



Martin St-Louis,
Entraîneur-chef
Canadiens de Montréal

Idées de bonnes pratiques

- Adoptez un discours qui démontre que l'adversité offre des occasions d'apprentissage. Il est intéressant d'expliquer à votre enfant qu'une défaite n'est pas une finalité en soi, mais plutôt une étape dans sa progression.

Idées de bonnes pratiques (suite)

Pour **recadrer l'adversité** comme une **occasion d'apprentissage**, vous pouvez :

- Mettre l'accent sur le développement de la maîtrise personnelle (c.-à-d. contrôle des émotions, des pensées et des comportements) et sur ce qui a été appris.
- Apprendre à votre enfant à se concentrer sur le positif, et féliciter l'amélioration et le progrès.
- Parler du succès des autres comme une opportunité pour apprendre au lieu d'en être jaloux·se.
- Discuter de la manière dont certain·e·s athlètes connu·e·s répondent ou ont répondu à l'adversité.

De bons modèles...

- Joannie Rochette
- Maxence Parrot
- Cindy Ouellet
- Martin St-Louis
- Hugo Houle
- Cédric Fofana

Aidez votre enfant à surmonter un défi en l'encourageant à prendre du recul par rapport à la situation pour prendre une décision plus éclairée.

- Demandez à votre enfant ce qui a moins bien été dans l'ensemble et comment cela pourrait être évité à l'avenir.
- Responsabilisez votre enfant face au défi rencontré tout en démontrant une attention et une préoccupation réelles pour sa situation – quelle est sa part de responsabilité et comment peut-il surmonter le défi ?

Idées de bonnes pratiques (suite)

- Aidez votre enfant à identifier de petits objectifs de processus (des petites actions) pour progresser vers la résolution de la situation. Assurez-vous que ses objectifs se retrouvent dans sa zone de développement optimal (voir l'outil de la Boite@Psy).

Voici deux ressources rapides à consulter pour avoir plus d'informations à ce sujet :

- Le blogue de Jonathan Lelièvre « Comment surmonter une épreuve difficile avec un jeune athlète ? »
- La ressource de la Fondation Jeunes en Tête « Aider son ado à faire des choix éclairés »

Offrez de l'espace à votre enfant pour qu'il puisse cheminer par lui-même dans ses réflexions.

Il peut être tentant de vouloir accélérer le processus d'apprentissage de votre enfant en lui disant ce qu'il doit améliorer, ce qu'il doit faire et en lui faisant la morale sur certaines situations. Il est préférable que votre enfant progresse dans ses réflexions à son rythme pour développer son autonomie et sa capacité à faire face à différentes situations.

Offrez l'opportunité à votre enfant de s'autoévaluer en lui demandant, par exemple :

Est-ce que cela s'est passé comme tu l'espérais ?

Idées de bonnes pratiques (suite)

Apprenez à votre enfant à accueillir les critiques constructives en l'amenant à les considérer comme des conseils bienveillants, et non comme des reproches menaçants.

De votre côté, évitez de critiquer votre enfant devant d'autres personnes ou lorsque vous vivez des émotions désagréables, comme de la colère. Offrez plutôt des critiques réfléchies et avec douceur à votre enfant.

Pièges à éviter

Piège 01

Exprimer votre déception par votre langage non verbal lorsque la performance de votre enfant ou de son équipe vous déçoit. Cela peut distraire ou blesser votre enfant pendant sa performance.



EXEMPLES

- Hocher négativement de la tête.
- Fuir le regard de votre enfant.
- Avoir une expression faciale qui exprime de la colère ou de la déception.

EXEMPLES (SUITE)

- Quitter les estrades pendant une mauvaise performance de votre enfant ou de l'équipe, comme à la suite d'un but, lorsque votre enfant manque un jeu ou un mouvement technique, ou avant la fin d'une compétition lors d'une défaite potentielle.

Attention : plusieurs athlètes observent leur parent pendant le jeu pour avoir leur approbation ou évaluer leur réaction. Il est donc important de porter attention à ses réactions non verbales comme parent-spectateur·trice.

NUANCE

Il peut être normal de vouloir s'éloigner un moment pour diminuer l'intensité de vos émotions et agir de manière appropriée comme spectateur·trice. Si cela est le cas, assurez-vous de revenir avec un non verbal positif pour témoigner votre soutien à votre enfant.

Messages véhiculés

Votre intention peut être de témoigner à votre enfant que son succès est important pour vous et que vous croyez en sa capacité à faire mieux, mais des messages sous-entendus dans ces réactions sont :

- tu me déçois;
- j'ai honte de toi;
- le plus important, c'est de gagner.

Conséquences possibles

- Augmentation de la pression à performer, ce qui peut entraîner de l'anxiété et du stress sur le jeu.
- Diminution de la concentration, car un discours négatif peut envahir l'esprit de votre enfant (p. ex. il·elle n'est jamais fier·ère de moi, je suis un·e bon·ne à rien) et détourner son attention du jeu.
- Diminution de la motivation et désengagement, car le sentiment de compétence et la confiance à pouvoir réussir sont affectés.
- Diminution du plaisir, du bien-être et des performances.



Astuces

Portez attention à votre langage non verbal pendant ou après un match ou une compétition.

- Est-ce que le message envoyé par votre non verbal est **motivant**, **encourageant** et **valorisant** pour votre enfant et son équipe ? Dans le cas contraire, tentez de le modifier progressivement en ciblant un élément à améliorer à la fois.

Astuces (suite)

- Est-ce que le message envoyé par votre non verbal est cohérent avec vos messages verbaux ?

Exemple

Si vous dites à votre enfant qu'il est normal de faire des erreurs et qu'il est important de prendre des risques calculés pour s'améliorer, mais que vous semblez découragé·e et déçu·e lorsqu'il commet des erreurs en compétition, votre enfant reçoit des messages incohérents. Au contraire, votre enfant va recevoir des messages cohérents si vous continuez de l'encourager même s'il commet des erreurs dans l'action.

Piège 02

Punir votre enfant à la suite d'une mauvaise performance ou d'une erreur coûteuse pour la victoire de l'équipe.



EXEMPLES

- L'empêcher de voir ses ami·e·s.
- Lui imposer des entraînements supplémentaires.
- Lui retirer l'accès à une activité plaisante.

Message véhiculé

Votre intention peut être de témoigner à votre enfant que son succès est important pour vous et que vous croyez en sa capacité à faire mieux, mais des messages sous-entendus dans ces réactions sont :

- tu me déçois;
- la seule chose qui est importante, c'est de gagner.

Conséquences possibles

- Augmentation de la pression à performer, ce qui peut entraîner de l'anxiété et du stress sur le jeu.
- Diminution de l'estime personnelle et du sentiment de compétence, car l'évaluation de sa valeur personnelle est déterminée par ses performances.
- Diminution de la motivation et désengagement, car il y a une baisse du plaisir à pratiquer son sport.
- Diminution des performances et du bien-être.

Astuces

- Prendre un moment pour décompresser (laisser l'adrénaline et les émotions fortes redescendre) et pour réfléchir à la situation de son côté avant de l'aborder avec votre enfant.
- Remettre en perspective la situation : qu'est-ce qui vous dérange réellement dans la situation ? Quel est le message que vous souhaitez lui transmettre ? Comment pourriez-vous lui transmettre autrement que par une punition ?

NUANCE

Si votre enfant adopte des comportements inappropriés (p. ex. avoir des propos désobligeants envers son entraîneur·e, frapper avec du matériel sportif ou le lancer), il est important d'adresser la situation et de mettre en place une conséquence appropriée selon la nature du comportement.



VOTRE INTENTION EST DE SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS LE DÉVELOPPEMENT D'HABILETÉS QUI LUI SERVIRONT À LONG TERME ET DANS PLUSIEURS SPHÈRES DE SA VIE ?



04

VOTRE INTENTION EST DE SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS LE DÉVELOPPEMENT D'HABILETÉS QUI LUI SERVIRONT À LONG TERME ET DANS PLUSIEURS SPHÈRES DE SA VIE ?

La participation dans un sport peut être une expérience de vie enrichissante pour développer des habiletés de vie utiles pour s'épanouir comme personne.

Plusieurs occasions se présenteront pour permettre à votre enfant de développer des habiletés comme :

- **Être un·e bon·ne leader** – p. ex. montrer l'exemple, offrir son aide, motiver l'équipe.
- **S'affirmer** – exprimer ses besoins de manière respectueuse.
- **Gérer ses émotions** – prendre conscience de la variété d'émotions qui surviennent pendant la pratique d'un sport, et apprendre à les exprimer et à les vivre de manière constructive.
- **Respecter** la différence, l'autorité, les règlements, la compétition (les adversaires).
- **Travailler en équipe** - s'entraider pour atteindre un but commun.

Idées de bonnes pratiques

Agissez comme un modèle par vos propres comportements et votre attitude. Est-ce que votre manière de répondre ou de réagir face à différentes situations est cohérente avec la manière dont vous souhaitez que votre enfant agisse dans des situations similaires ?

Utilisez les moments propices à l'apprentissage (teachable moments) pour faire prendre conscience à votre enfant des habiletés qu'il développe dans son sport et qui peuvent être transférées dans les autres sphères de sa vie.

Pour ce faire, vous pouvez lui **poser des questions pour susciter des prises de conscience** et lui **donner des rétroactions en lien avec ces habiletés** (voir les exemples ci-dessous).

Idées de bonnes pratiques (suite)

EXEMPLES DE QUESTIONS

- Comment est-ce que tu gères tes émotions à différents moments dans la pratique de ton sport (p. ex. le stress pré-compétition, la déception après un point) ? Quelle stratégie fonctionne et quelles autres stratégies pourrais-tu essayer ?
- Comment viens-tu en aide à tes coéquipier·ère·s pour contribuer au succès de l'équipe ?
- Que peux-tu faire pour retrouver ta motivation lorsqu'elle est moins forte ?
- Qu'est-ce que ton sport te permet d'apprendre ou de développer au-delà de tes habiletés physiques et athlétiques ?

Il est aussi possible de faire des scénarios hypothétiques pour préparer votre enfant à des situations. Par exemple :

- Qu'est-ce que tu ferais si ton·ta coéquipier·ère te demandait de l'aide ?
- Comment pourrais-tu démontrer du respect à un·e arbitre ou un·e adversaire pendant un match ou une compétition ?

EXEMPLES DE RÉTROACTIONS

- J'ai aimé ton attitude avec l'arbitre aujourd'hui, tu es demeuré·e respectueux·euse même si tu n'étais pas en accord avec sa décision.
- Je suis fier·ère de toi, tu as su demander de l'aide à ton entraîneur·e. C'est important de pouvoir exprimer ses besoins pour se développer et assurer son bien-être.
- J'aime te voir encourager tes coéquipier·ère·s, même lorsque le match ne se déroule pas comme vous l'espérez.
- J'aime te voir encourager les membres de ton équipe, même si vous êtes en compétition l'un·e contre l'autre.

Idées de bonnes pratiques (suite)

- Discutez de la manière dont certaines habiletés peuvent être transférées dans d'autres contextes, comme à l'école ou dans ses relations interpersonnelles.

Exemples

Tu passes plusieurs heures à t'entraîner avant une compétition pour bien performer. Pour l'école, c'est le même principe. Tu devrais passer plusieurs heures à te préparer avant une évaluation.

Avant un match ou une compétition, il t'arrive de ressentir du stress. Les stratégies que tu appliques pour diminuer ton stress peuvent aussi te servir avant une présentation orale ou pendant un examen.

Lorsque tu es sur le jeu, tu exprimes clairement à tes coéquipier·ère·s quoi faire pour mettre en place des stratégies de jeu. Cette communication permet à chacun·e de se coordonner. Cette communication est tout aussi importante pour réaliser tes travaux d'équipe à l'école.



Pièges à éviter

Piège 01

Entretenir des propos violents ou dégradants envers votre enfant, d'autres athlètes, des entraîneur·e·s ou des arbitres.



Rappelez-vous que votre enfant imite les comportements qu'il observe.

EXEMPLES

MENACER, INSULTER, USER DE SARCASME

- L'arbitre avait besoin de lunettes. Il·elle ne devrait même pas pouvoir arbitrer des débutant·e·s.
- Ils ont joué comme des filles.
- Ne viens pas me dire que tu t'es forcé·e pour en arriver à des performances comme celles-là.



Message véhiculé

Votre intention peut être d'exprimer votre soutien pour votre enfant, de le motiver ou de le protéger face à une injustice (réelle ou potentielle; p. ex. une décision de l'arbitre ou des juges), mais des messages sous-entendus dans ces propos sont :

- c'est acceptable de contester l'autorité;
- les propos violents ou dégradants sont permis.



Conséquences possibles

Imitation par votre enfant – encourage l'utilisation de propos violents ou dégradants envers les autres pour exprimer son mécontentement. Cela peut non seulement nuire à la cohésion et aux performances de l'équipe, mais aussi encourager l'adoption d'une attitude antisportive sur le jeu ou en compétition.

Normalisation de la violence psychologique, ce qui favorise l'intimidation entre les athlètes ou le manque de respect envers les autres.

Diminution de l'**estime personnelle**, de la **motivation**, du **plaisir** et des **performances** de la personne visée.

Augmentation d'émotions désagréables vécues par les membres de l'équipe (p. ex. honte, embarras, colère), ce qui peut nuire au plaisir à pratiquer son sport et aux performances.



Astuces

- Réfléchir à ses paroles en toute honnêteté pour progressivement éliminer les propos violents ou dégradants de son vocabulaire. Il peut être très confrontant de se remettre en question de manière honnête, mais c'est une capacité inestimable pour s'épanouir comme personne et pour être un modèle positif pour votre enfant.

Dans un autre contexte, passeriez-vous les mêmes commentaires à une autre personne ?

- Demanderiez-vous à un·e enseignant·e si il·elle a trouvé son diplôme dans une boîte de céréales après avoir commis une erreur dans la correction d'un travail de votre enfant ?
- Insulteriez-vous un·e jeune commis d'épicerie s'il·elle oubliait d'emballer un de vos aliments ?
- Diriez-vous à votre collègue ou votre directeur·trice qu'il·elle est pourri·e pour une mauvaise décision prise pour un projet ?

- Se questionner sur la culture du sport de votre enfant et sur l'impact que celle-ci peut avoir sur vos attitudes et comportements, sans que cela soit conscient (p. ex. la performance à tout prix).

Il est **important d'arrêter de justifier ou d'excuser des comportements inacceptables** simplement sur la base que ça se fait depuis toujours, que tout le monde le fait, que vous êtes passé·e par-là, etc.



Piège 02

User de la violence physique envers votre enfant, d'autres athlètes, des entraîneur·e·s, des arbitres ou d'autres parents.

EXEMPLES

- Bousculer, secouer ou maîtriser;
- Bloquer le passage;
- Prendre votre enfant par le bras ou par le chandail;
- Empêcher votre enfant d'aller boire de l'eau;
- Obliger votre enfant à s'entraîner blessé;
- Lancer un objet sur votre enfant ou une autre personne.



Message véhiculé

Votre intention peut être de témoigner à votre enfant que son succès (ou celui de l'équipe) est important pour vous et que vous croyez en sa/leur capacité à faire mieux, mais des messages sous-entendus dans ces réactions sont :

- je suis déçu·e de toi ou de l'équipe;
- tous les moyens sont bons pour exprimer ses émotions, même ceux violents;
- le plus important, c'est de gagner.

Conséquences possibles

Augmentation du risque de **blessures physiques** et **psychologiques**.

Normalisation de la violence physique, ce qui encourage l'adoption de ces comportements face à différentes situations et dans d'autres contextes (votre enfant vous imite; voir la capsule Modèle parental – À l'action! Agissons contre l'intimidation en sport).

Détérioration de la relation parent-enfant, car l'enfant croit que son parent l'aime moins.

Augmentation d'émotions désagréables vécues par les membres de l'équipe, incluant l'enfant (p. ex. honte, embarras, colère).

Diminution du **plaisir**, du **bien-être** et des **performances** (de l'athlète et de l'équipe).





Piège 03

Démontrer une mauvaise gestion des émotions (p. ex. frustration, colère, déception, stress) devant votre enfant.

EXEMPLES

- Exprimer vos émotions en criant après des athlètes, des parents, des entraîneur·e·s, des arbitres, etc.
- Poser des gestes inappropriés envers d'autres personnes, comme de faire le doigt d'honneur, un signe de loser, etc.
- Envoyer un message texte à l'entraîneur·e après le match ou une compétition pour exprimer votre mécontentement de manière non constructive, impulsive et irréfléchie.
- Faire culpabiliser votre enfant pour tous les sacrifices que vous faites au quotidien pour lui permettre de pratiquer son sport, avec comme seul objectif de lui faire vivre des émotions désagréables à lui aussi.

Message véhiculé

Votre intention peut être de témoigner à votre enfant que son succès est important pour vous et que vous croyez en sa capacité à faire mieux, mais des messages sous-entendus dans ces réactions sont :

- c'est acceptable de réagir sur le coup d'une émotion désagréable;
- je suis déçu·e de toi ou de l'équipe;
- tous les moyens sont bons pour exprimer ses émotions.

Conséquences possibles

Imitation par votre enfant – encourage à réagir de manière impulsive face aux émotions plus intenses et désagréables, incluant dans la pratique de son sport et dans d'autres sphères de sa vie (p. ex. gérer le stress ou la colère par de l'agressivité).

Normalisation de la mauvaise gestion des émotions – encourage les personnes témoins à agir de la même manière (p. ex. autres spectateur·trice·s, entraîneur·e·s; voir la capsule Gestion des émotions et des comportements négatifs dans les estrades de Sport'Aide).

Augmentation d'émotions désagréables vécues par les membres de l'équipe, incluant l'enfant (p. ex. honte, embarras, colère).

Astuces

- Apprenez à identifier les premiers signes de colère et d'agressivité en vous pour éviter de tomber dans des réactions automatiques d'agression (verbales ou physiques).

- Apprenez la technique de la respiration profonde pour diminuer rapidement l'intensité de votre activation et retrouver votre calme.

Ressource de l'Université Laval : Régulation émotionnelle : améliorer son coffre à outils

- Apprenez à vous retirer d'une situation qui vous rend émotif·ve pour allez vous calmer.

Astuces (suite)

- Réorientez volontairement votre attention vers des éléments neutres ou agréables au lieu de ruminer sur ce qui crée l'émotion négative en vous.

La technique d'Ancrage 5 sens pourrait être particulièrement utile pour réorienter votre attention et vous calmer.

Votre enfant a besoin de vous et aime que vous soyez impliqué·e dans son expérience sportive. Ce guide vous présente différentes pratiques à privilégier et à éviter comme parent pour vous permettre de réfléchir sur votre propre implication dans l'expérience sportive de votre enfant.



Vous êtes un modèle pour votre enfant. Cela ne veut pas dire d'être parfait·e, mais plutôt de profiter du fait qu'il est prédisposé à vous imiter pour **lui donner le meilleur exemple possible au quotidien** (p. ex. comment faire face à un défi, gérer son stress, interagir avec les autres).

Alors, que pouvez-vous changer dans vos propres pratiques pour être le meilleur modèle pour votre enfant et lui permettre de vivre une expérience positive dans son sport ?

Vous êtes témoin ou victime d'une situation de violence en sport ?

Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport



Service mis à la disposition de la communauté du sport, du loisir et du plein air pour déposer une plainte ou faire un signalement concernant toute situation pouvant nuire à l'intégrité physique ou psychologique des personnes dans le cadre de la pratique d'un loisir ou d'un sport. Ce mécanisme est indépendant des fédérations sportives et des organismes de sport et de loisir.

Différents moyens pour rejoindre Sport'Aide
(téléphone, SMS, etc.)

Sport / Loisir / Plein air
Ligne d'aide
1 833 211-2433

Service d'aide mis à la disposition de la communauté du sport, du loisir et du plein air afin d'offrir une écoute, un soutien (informations, conseils) et des ressources appropriées à toutes personnes rencontrant des difficultés dans son environnement.

Sport'Aide peut aussi vous accompagner pour déposer une plainte auprès du Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport, ou vous orienter vers d'autres services pertinents selon votre situation.

MÉDIAGRAPHIE

05

Agence pour une Vie de Qualité [AVIQ]. (n. d.). Le conseil de la semaine : 5.4.3.2.1... relaxez-vous ! https://covid.aviq.be/sites/default/files/fichiers-upload/CDS%20site%20M%C3%A9thode%205-4-3-2-1.pdf

Battaglia, A., Kerr, G., & Tamminen, K. (2024). The dropout from youth sport crisis: Not as simple as it appears. *Kinesiology Review*, *13*(3), 345-356. https://doi.org/10.1123/kr.2023-0024

Boîte@Psy. (n. d.). Les 4 styles de parentalité. https://boiteapsy.com/wp-content/uploads/2020/12/Les-4-styles-de-parentalite%CC%81.pdf

Boîte@Psy. (n. d.). Zone de développement. https://boiteapsy.com/wp-content/uploads/2022/03/Zone-de-developpement.png

Burke, S., Sharp, L. A., Woods, D., & Paradis, K. F. (2024). Enhancing parental support through parent-education programs in youth sport: A systematic review. International *Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 208–235. https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1992793

Dorsch, T. E., King, M. Q., Osai, K. V., & Dunn, D. C. R. (2017). Youth sport parent guide: Evidence-based strategies for parenting in organized youth sport (2nd ed.). Utah State University. https://youthsportsparenteducation.usu.edu/wp-content/uploads/2019/01/Youth-Sport-Parent-Guide-v2.pdf

Dorsch, T. E., Smith, A. L., Blazo, J. A., Coakley, J., Côté, J., Wagstaff, C. R. D., Warner, S., & King, M. Q. (2022). Toward an integrated understanding of the youth sport system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *93*(1), 105–119.

Fondation jeunes en tête. (2020). Aider les jeunes à garder l'équilibre : aider son ado à faire des choix éclairés. https://fondationjeunesentete.org/ressource/aider-son-ado-a-faire-des-choix-eclaires/

Fondation jeunes en tête. (2020). Aider les jeunes à garder l'équilibre : accompagner les jeunes dans leur besoin d'autonomie. https://fondationjeunesentete.org/ressource/le-besoin-dautonomie-des-ados/

Furusa, M. G., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2020). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *13*(6), 936–954. https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1803393

MÉDIAGRAPHIE (SUITE)

Higgs, C., Way, R., Harber, V., Jurbala, P., & Balyi, Istvan. (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique (M. Tremblay & Réseau Accès Participation, Trad.; 3ième éd.). Société du sport pour la vie. https://sportpourlavie.ca/portfolio-item/developpement-a-long-terme-par-le-sport-et-lactivite-physique-3-0/

Jaf, D., Wagnsson, S., Skoog, T., Glatz, T., & Özdemir, M. (2023). The interplay between parental behaviors and adolescents' sports-related values in understanding adolescents' dropout of organized sports activities. *Psychology of Sport & Exercise*, *68*, 102448. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102448

Kramers, S., Thrower, S. N., Steptoe, K., & Harwood, C. G. (2022). Parental strategies for supporting children's psychosocial development within and beyond elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *35*(3), 498–520. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2043486

Lelièvre, J. (2024). Comment surmonter une épreuve difficile avec un jeune athlète? Direction Excellence. https://www.directionexcellence.com/blog/une-epreuve-difficile-serie-parent-d-athlete

Lienhart, N. (2022). Être parents de jeunes sportifs de haut niveau: un véritable défi. Réflexions Sport. Récupéré de : https://nantes-universite.hal.science/hal-03655690

Lienhart, N. & Nicaise, V. (2023). Être un « bon » parent de sportif : qu'est-ce que cela implique et comment le devenir ? Dans J. Fournier (Dir.), *Psychologie du sport et de l'activité physique* (pp. 89-105), Elsevier Masson, 9782294782206.

Lienhart, N., Nicaise, V., Martinent, G., Guillet-Descas, E. & Bois, J. (2019). Relationships between elite adolescent athletes' perceptions of parental behaviors and their motivational processes: Does sex matter? *International Journal of Sports Science & Coaching*, *14*, 639-650. https://doi.org/10.1177/1747954119873988

Murata, A. (13 mars 2023). Ce dont les parents et les tuteurs ont besoin pour créer des expériences sportives positives chez les jeunes. Centre de documentation pour le sport (SIRC).

Murata, A., & Côté, J. (2022). Considering the cost(s) of the game: Consumer behavior and parents in youth ice hockey. *Journal of Applied Sport Psychology*, *35*(5), 775–792. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2098878

MÉDIAGRAPHIE (SUITE)

Nerbun, J. P. (2023). The sports parent solution: Proven strategies for transforming parents from obstacles to allies. TOC Culture Consulting.

Sport'Aide. (juin, 2020). Modèle parental - Capsule de sensibilisation « À l'action! Agissons contre l'intimidation en sports » [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=gCltjV9YnDU&list=PLjDkuhBuq_bSp0mDW7DoDdrzUwQLMci5a

Sport'Aide. (juin, 2023). Gestion des émotions et des comportements négatifs dans les estrades [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=K3O5pE-Arfk

Strand, B., Strand, L., Ratzlaff, K., & Spiess, K. (2022). From the voice of athletes: Positive and negative aspects of parent/athlete relationships. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, *6*(3), 124-136. https://doi.org/10.1080/24711616.2021.1907263

Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2017). The car ride home: An interpretive examination of parent–athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *6*(4), 325–339. https://doi.org/10.1037/spy0000093

Thibodeau, C. et Coulombe, M. (n. d.). Régulation émotionnelle: améliorer son coffre à outils. Université Laval. https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/regulation-emotionnelle-ameliorer-son-coffre-a-outils-copy/

Weinberg, R. S. et Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7e éd.). Human Kinetics.

Sport / Loisir / Plein air

SPORT' AIDE

© Sport'Aide 2025.