Guide à destination des parents : Accompagner son enfant dans son double projet sportif et scolaire

Noémie Lienhart, Virginie Nicaise

▶ **To cite this version:**

Noémie Lienhart, Virginie Nicaise. Guide à destination des parents : Accompagner son enfant dans son double projet sportif et scolaire. [Rapport de recherche] Université Claude Bernard Lyon 1. 2017. hal-03681405

HAL Id: hal-03681405
https://hal.science/hal-03681405v1

Submitted on 30 May 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Guide parents

Accompagner son enfant dans son double projet sportif et scolaire

Guide construit par

Noémie Lienhart et Virginie Nicaise

noemie.lienhart@univ-lyon1.fr et virginie.nicaise@univ-lyon1.fr

Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport, Université Claude Bernard – Lyon 1

Bâtiment Raphaël Dubois, 8 rue R. Dubois

69 622 Villeurbanne, France

UNIVERSITÉ DE LYON

L·ViS LYON

Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport
EA 7428

Sommaire

Introduction …… 3

Participation sportive…….. 4

Comportements des parents…….. 6

Communication parent-enfant…….. 9

Communication avec l'encadrement…… 12

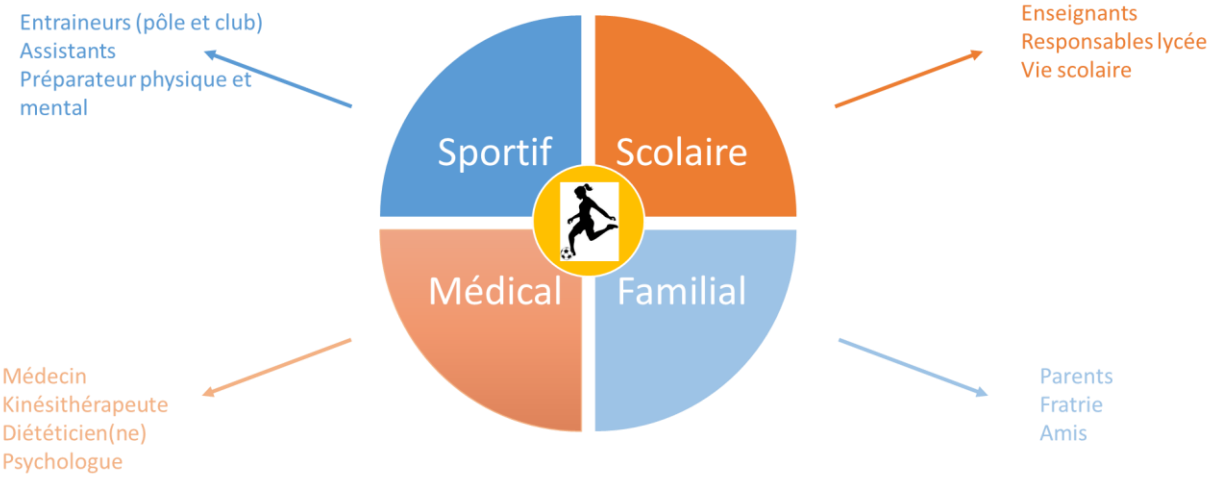
Conclusion…….. 13

Bibliographie…… 14

Notes/Questions …….. 16

Introduction

Pour réaliser **son double projet sportif et scolaire**, votre enfant a besoin de trouver son équilibre au sein de l'environnement dans lequel il évolue. Afin d'assurer cet équilibre, différents acteurs (staff sportif, scolaire, médical, et autres) agissent au quotidien et assurent chacun différents rôles. En tant que parents, vous êtes l'un de ces principaux acteurs.



Malgré la volonté d'avoir des intentions positives pour aider son enfant, les parents ne sont pas toujours impliqués de façon appropriée dans le double projet de leur enfant. En effet, les parents n'ont pas d'outils, de stratégies pour accompagner au mieux leur enfant dans un environnement d'excellence (le haut-niveau). Environnement qu'ils découvrent souvent en même temps que leur enfant.

L'objectif de ce guide est d'**échanger avec les parents, leur faire partager des outils et des stratégies** afin qu'ils puissent s'investir de la façon la plus appropriée possible dans le double projet de leur enfant. Nous considérons les parents comme une ressource essentielle permettant d'**améliorer la réussite, la motivation et le plaisir qu'éprouve leur enfant.**

POINTS PRATIQUES :

- ✓ **En parcourant ce guide, prenez des notes, notez vos commentaires et/ou questions. Nous pourrons échanger lors du 2ème atelier ou par mail/téléphone**
- ✓ **Nos coordonnées : noemie.lienhart@univ-lyon1.fr – 06.47.07.74.09 et virginie.nicaise@univ-lyon1.fr – 06.16.68.68.44**

Dorsch et al., 2016; Gould et al., 2006

Participation sportive

Les enfants pratiquent un sport pour différentes raisons, évoluant avec leur âge. Comprendre **pourquoi votre enfant pratique** pourra vous aider à concevoir vos objectifs et vos attentes pour votre enfant dans son projet.

Avant chaque saison, demandez-vous et demandez à votre enfant :

- Pourquoi et par quoi est-il/elle motivé/e dans son sport ?
- Qu'est-ce que vous espérez/qu'est-ce que votre enfant espère tirer de sa pratique sportive ?
- Quels sont vos rôles dans la pratique sportive de votre enfant ?
- Quel est selon vous (et selon lui) l'objectif final de l'investissement sportif de votre enfant ?

Pourquoi les enfants pratiquent-ils un sport ?

1. **Développer ses compétences sportives**
2. **Les relations de groupe (affiliation)**
3. **Le plaisir**

<u>POINTS CLÉS</u> :

- ✓ **Échanger régulièrement avec votre enfant pour connaître les raisons de son engagement sportif.**
- ✓ **Comparer vos objectifs avec ceux de votre enfant pour discuter d'éventuels désaccords**

Allen, 2003; Holt & Knight, 2014; Ulrich-French & Smith, 2009; Weiss & Williams, 2004

Comme il est important de comprendre pourquoi les enfants pratiquent, il est également important de **comprendre pourquoi les enfants arrêtent de pratiquer.** Les recherches montrent que les raisons peuvent être multiples.

Pourquoi les enfants arrêtent-ils un sport ?

1. **Manque de temps**
2. **Désire de passer plus de temps dans d'autres activités sociales avec leurs ami/es**
3. **Pression parentale excessive**
4. **Manque de plaisir**
5. **Accent mis sur les objectifs de résultat**

Quand les enfants abandonnent volontairement leur sport, c'est souvent signe que leurs objectifs n'ont pas été atteints. Afin d'éviter cette situation, les parents peuvent utiliser volontairement ou inconsciemment des comportements plus contrôlants. Ces comportements contrôlants comprennent par exemple l'utilisation massive de l'impératif : « il faut », « tu dois » et le fait ne pas laisser le choix à son enfant. Ces comportements ont tendance à **diminuer la motivation intrinsèque** (c'est-à-dire pratiquer pour soi, le plaisir ressenti durant les entrainements et les matchs) des enfants. Or nous savons que les enfants qui abandonnent leur sport ont une faible motivation intrinsèque.

Ces parents contrôlants ont des attentes très élevées (e.g., sélection nationale, contrat professionnel). Cependant, même si les chances d'atteindre ces niveaux existent, elles sont très faibles.

POINTS CLÉS : Aider votre enfant à atteindre ses propres objectifs plutôt que vos propres objectifs que vous avez pour lui/elle

Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008; Holt & Knight, 2014. Klint & Weiss, 1986; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002

Comportements des parents

Les comportements des parents peuvent avoir un impact sur les enfants. En effet, les parents jouent un **rôle de modèle**. Par exemple, si un enfant entend son père et/ou sa mère critiquer l'arbitre ou son coach, il/elle aura davantage de chance de reproduire ce comportement.

Votre rôle au sein du double projet de votre enfant se trouve essentiellement dans **l'accompagnent des compétences de vie.**

?

On peut alors se demander quels sont les comportements parentaux **les plus appropriés** pour l'accompagnement, le bien-être et la réussite des enfants ?

Il n'y a pas de réponse universelle, cependant :

- Les sportif/ves préfèrent certains comportements positifs
- Les sportif/ves souhaiteraient que leurs parents n'utilisent pas certains comportements plutôt ressentis comme néfastes

Les comportements parentaux que les enfants ne veulent pas voir en compétition

Avant les compétitions

- ⇨ Conseils techniques et tactiques si votre enfant ne vous le demande pas
- ⇨ Commentaires centrés sur le résultat, l'enjeu du match
- ⇨ Communiquer ses propres désirs de victoire

Pendant les compétitions

- ⇨ Intimider les adversaires
- ⇨ Huer l'équipe adverse
- ⇨ Attirer l'attention sur soi
- ⇨ Critiquer l'entraineur, le joueur ou l'équipe
- ⇨ Se disputer avec l'entraineur, l'arbitre et/ou les autres parents
- ⇨ Contredire ou répéter les instructions de l'entraineur

Après les compétitions

- ⇨ Être critiqué pour sa performance
- ⇨ Accuser les autres (e.g., arbitre, partenaire)
- ⇨ Se centrer sur les aspects négatifs de la performance
- ⇨ Critiquer lorsque les partenaires ou les adversaires sont présents

Les comportements parentaux préférés par les enfants en compétition

Avant les compétitions

- ⇨ Aider votre enfant à être prêt/e (e.g., arriver à l'heure, avoir mangé)
- ⇨ Répondre aux besoins de votre enfant en terme de préparation mentale (e.g., discussion ou silence)

Pendant les compétitions

- ⇨ Apporter un soutien centré sur les efforts et non sur le résultat
- ⇨ Respecter les règles et l'éthique du sport
- ⇨ Supporter l'ensemble de l'équipe
- ⇨ Contrôler ses propres émotions
- ⇨ Avoir un ton et un langage corporel positif ☺

Après les compétitions

- ⇨ Des échanges sur les efforts et l'attitude
- ⇨ Des échanges positifs mais réalistes
- ⇨ Attendre que votre enfant soit prêt/e pour recevoir ces retours

POINTS CLÉS :

- ✓ **Prenez le temps de réfléchir aux comportements que vous utilisez avant, pendant et après les matchs/compétitions de vos enfants**
- ✓ **Demandez aux personnes de votre entourage comment ils/elles vous perçoivent (conjoint, entraineur, votre enfant, et ses frères et sœurs)**

Holt & Knight, 2014; Knight, Boden & Holt, 2010; Knight, Neely & Holt, 2011; Omli & Wiese-Bjonstal, 2011

Communication parent-enfant

La communication parent-enfant peut influencer la perception que les enfants ont de la situation qu'ils viennent de vivre. En effet, en plus d'avoir un rôle de modèle, les parents ont également **un rôle d'interprétateur des expériences** vécues par leur enfant. Ainsi la communication parent-enfant va influencer la satisfaction *du **besoin d'autonomie :** être à l'origine de ses choix, prendre ses propres décisions ; ***de compétence** : se sentir efficace, *et **d'affiliation** de l'enfant : être connecté à d'autres personnes (coéquipier/ères, entraineurs, dirigeants), recevoir de l'attention de personnes importantes pour soi.

Comme la relation parent-enfant est unique, la perception des comportements parentaux par l'enfant l'est aussi. Le parent peut penser utiliser une communication soutenant son enfant mais cette dernière peut être interprétée par l'enfant comme de la pression. Par conséquent, **il est primordial de savoir ce que votre enfant veut, attend et perçoit de vous en terme de communication dans son projet sportif.**

Quels messages envoyez-vous à votre enfant ?

Questions	*Messages*
Avez-vous gagné ?	**L'important est la victoire ou la défaite de l'équipe**
Combien de buts/points as-tu marqué ?	**Vous exprimez le besoin d'être meilleur que les autres**

Ces signes montrent que vous êtes centrés sur les résultats et la victoire de votre enfant alors qu'il serait plus adapté d'être animés par ses efforts, son attitude et son plaisir à jouer

Fredricks & Eccles, 2004; Kanter & Casper, 2008; Keegan, Harwood, Spray & Lavallee, 2009

Pour satisfaire le **besoin d'autonomie**, **de compétence** et d'**affiliation** et par conséquent favoriser **la motivation intrinsèque** des jeunes sportif/ves, les parents peuvent poser des questions à l'enfant centrées sur le plaisir qu'il/elle a éprouvé et l'apprentissage qu'il/elle a réalisé. Les parents peuvent également faire réfléchir l'enfant sur sa pratique et les expériences qu'il/elle a vécu et montrer leur intérêt pour la pratique sportive de leur enfant.

Pensez à laisser le temps de réflexion nécessaire à votre enfant, **c'est à lui de répondre !**

Questions		*Messages*
As-tu pris plaisir à jouer ?	→	**Montre que l'important est de prendre plaisir à pratiquer un sport**
Qu'as-tu fais de bien ?	←	**Met l'accent sur le positif**
Qu'as-tu appris ?	→	**L'essentiel est de progresser**

Une chose que vous pouvez toujours dire à votre enfant après un match perdu ou gagné :

« J'ai apprécié vous voir jouer »

POINTS CLÉS :

- ✓ **Proposez un espace de partage à votre enfant. Mais attention, la communication comporte la parole ET l'écoute**
- ✓ **Ce que vous dites est important mais la manière dont vous écoutez, vous vous exprimez compte également**

Lienhart, Nicaise, Martinent & Guillet; Ryan & Deci, 2000

Plusieurs études ont montré que les comportements d'**encouragement et de compréhension** étaient les plus adaptés pour favoriser la satisfaction des besoins de l'enfant, la motivation intrinsèque et par conséquent le bien-être de l'enfant.

Comportements **positifs** d'encouragement et de compréhension :

- ✓ *« Amuse-toi bien aujourd'hui »*
- ✓ *« Tu peux être content de toi aujourd'hui, tu as essayé jusqu'au bout »*
- ✓ *« C'est une défaite difficile, mais avec tous les efforts que vous faites, cela va finir par payer »*
- ✓ *« Comment ton match/entrainement s'est passé aujourd'hui ? »*

Il est important que ces encouragements ne soient pas faits uniquement en fonction des résultats mais également et surtout **en fonction de l'attitude, du comportement des sportif/ves.**

Comportements **négatifs** d'encouragement et de compréhension, à éviter :

- ✓ *« Vous avez perdu mais tu as été le meilleur de ton équipe »*
- ✓ *« Comme vous avez gagné, je t'emmène chez … »*
- ✓ *« J'aime quand tu marques »*

POINTS CLÉS :

- ✓ **Encouragez votre enfant pour les efforts qu'il a réalisé après les victoires et les défaites**
- ✓ **Montrez votre empathie à votre enfant**

Amado et al., 2015; Boiché, Guillet, Bois & Sarrazin, 2011; Holt & Knight, 2014

Communication avec l'encadrement (staff sportif, médical et scolaire)

Chaque personne de l'encadrement sportif, médical et scolaire constitue un des piliers du projet de votre enfant. Les rôles des parents et de chaque personne de l'encadrement sont très différents dans le projet de l'enfant. Cependant, il est primordial qu'ils agissent avec **un objectif commun.**

Les relations positives entre les parents et le personnel d'encadrement (entraineurs, enseignants, vie scolaire, kinésithérapeute, psychologue, etc) permettent d'améliorer les expériences des enfants. Cependant, chaque acteur reporte des préoccupations à propos du rôle de chacun. Par exemple :

Préoccupations des parents :

- ✓ Un manque d'information de la part des entraineurs (souvent responsables de la liaison avec les parents à propos de l'aspect sportif mais aussi scolaire)
- ✓ Se sentent mis à l'écart du projet de leur enfant

Préoccupations des entraineurs :

- ✓ Les parents sont surinvestis
- ✓ Les parents ne respectent pas le rôle des entraineurs

Préoccupation de l'encadrement médical :

- ✓ Suivi du protocole de soin afin de préserver l'intégrité physique de l'enfant

POINTS CLÉS :

- ✓ **Montrez un amour inconditionnel envers votre enfant**
- ✓ **Communiquez avec les entraineurs à un moment approprié pour ces derniers**
- ✓ **Faites confiance au personnel d'encadrement**
- ✓ **N'oubliez pas que vous êtes tous présents pour soutenir l'enfant dans son projet !**

Holt & Knight, 2014

Conclusion

Ce guide essaie de synthétiser de multiples recherches effectuées ces dernières années **en ressources pratiques**. Bien que chaque relation parent-enfant soit différente, nous espérons que les informations présentées pourront **vous aider vous et votre enfant dans la réussite de son double projet.**

Nous espérons qu'après avoir lu ce guide et discuter avec votre enfant, vous aurez une meilleure compréhension :

- ✓ Des raisons pour lesquelles votre enfant pratique
- ✓ De l'importance de la communication avec votre enfant et avec ses entraineurs
- ✓ De l'influence que vos paroles, actes et comportements non-verbaux peuvent avoir sur les expériences sportives de votre enfant

Nous espérons qu'en vous fournissant des outils et des stratégies fondées sur des preuves scientifiques, vous serez plus formés et davantage enclin à utiliser des comportements permettant à votre enfant d'atteindre des niveaux plus élevés de **réussite**, de **plaisir** et de **motivation intrinsèque** tout en améliorant également votre **relation parent-enfant**.

Notez et gardez avec vous vos commentaires et questions. Nous pourrons échanger lors du 2ème atelier ou par téléphone/mail pour ceux qui ne pourront pas être présents.

Harwood, Drew & Knight, 2010; Holt & Knight, 2014; Knight & Harwood, 2009; Wolfenden & Holt, 2005

Bibliographie

Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 551-567.

Amado, D., Sanchez-Oliva, D., Gonzalez-Ponce, I., Pulido-Gonzalez, J. J., & Sanchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. *Plos One, 10*, 1-14.

Boiché, J., Guillet, E., Bois, J. E., & Sarrazin, P. G. (2011). Antecedents, accuracy and consequences of parents' behaviours. A cross sectional study based on Eccles expectancy value model. *International Journal of Sport Psychology, 42*, 368-389.

Dorsch, T. E., Lowe, K., Dotterer, A. M., Lyons, L., & Karker, A. (2016). Stakeholders' perceptions of parent involvement in young adults' intercollegiate athletic careers: Policy, education, and desired outcomes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, 9*, 124-141;

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deaking, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 645-662.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology*: *A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sport Medicine, 40*, 632-636.

Harwood, C. G., Drew, A, & Knight, C. J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies: A qualitative investigation of specializing stage parents. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 2,* 39-55.

Holt, N. L., & Knight, C. J. (2014). Parenting in Youth Sport: From Research to Practice. Milton Park, UK: Routledge.

Kanters, M. A., & Casper, J. (2008). Supported of Pressured? An examination of agreement among parent's and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behavior, 31*, 64-80.

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 361-372.

Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1986). Dropping in and dropping out: participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 11*, 106-114.

Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 377-391.

Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Parent-initiated coaching stress: A developmental study*. International Journal of Sports Science and Coaching, 4,* 545-565.

Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do

female athletes want parents to behave? Journal of Applied Sport Psychology, 23, 76-92.

Lienhart, N., Nicaise, V., Martinent, G., & Guillet, E. (submitted). A latent parental profile transition analysis: Relationships with motivation and basic psychological needs of adolescent athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*.

Omli, J., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2011). Kids speak: Preferred parental behavior at youth sport events. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 82*, 702-711.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21 month prospective study. *European Journal of Social Psychology, 32*, 395-419.

Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science and Coaching, 6*, 13-26.

Ulrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 87-95.

Weiss, M. R., & Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 223-268.

Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite youth tennis: Perception of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 108-126.

Notes / Questions pour l’atelier 2