

Comment accompagner son enfant judoka

Dans son livre 101 Ways to Be a Terrific Sports Parent, publié par Simon & Schuster de New York, la psychologue Joel Fish réunit et explique une centaine de conseils et de trucs pour nous aider à être de bons parents de sportifs. À la lumière des recherches et recommandations de cet expert de la psychologie sportive, fondateur du Center for Sport Psychology à Philadelphie et consultant auprès des Phillies et des Flyers, voici un condensé de 12 «commandements» que nous avons adapté pour relever le défi de la parentalité sportive d'un judoka. (Traduction libre et adaptation pour le judo par Paul Gaudet pour le club Seikidōkan).

1- Aimez votre enfant même quand il perd.

Votre amour doit être inconditionnel, peu importe ce qui se passe sur le tatami. C'est le type de carburant dont votre enfant a besoin pour affronter sainement la pression de la compétition. Attention aux silences qui en disent long.

2- Rappelez-vous que vous êtes son parent, pas son entraîneur.

Laissez les conseils à celui dont c'est le travail. Votre rôle est plutôt celui de confident et de motivateur, de cheerleader.

3- Ne perdez pas de vue les autres beautés du sport; il y a plus que l'euphorie de la victoire.

Le sport, c'est aussi le plaisir, la camaraderie, le développement de l'estime de soi, la santé, l'apprentissage de la persévérance, de l'esprit d'équipe, etc.

4- En compétition, reconnaissez le droit de votre enfant à la nervosité.

Expliquez-lui que même de grand athlète ont admis être nerveux quand il participe à une compétition. Dites-lui qu'il peut vivre cette nervosité comme un stress ou comme un phénomène d'excitation normal, qui accompagne la compétition.

5- Si ce n'est pas amusant, il y a quelque chose qui ne va pas.

Si votre enfant ne s'amuse plus dans la pratique, il y a un problème quelque part. Est-il malmené physiquement ou mentalement par l'entraîneur ou par

ses coéquipiers ? A-t-il développé une blessure d'usure qu'il cache parce qu'il voit ses héros sportifs souffrir en direct à la télé ? En a-t-il assez de la pression ? Est-il tanné d'être le moins bon ? Son implication sportive lui demande-t-elle trop de temps et d'énergie ? Le sport qui rend misérable n'apporte rien de positif à un enfant. Corrigez le problème ou aidez votre enfant à partir sans honte. Expliquez-lui qu'il y a une différence entre abandonner et choisir de ne pas continuer. L'accomplissement ne vient jamais sans efforts et il est normal que parfois il ne veut pas toujours se rendre aux entraînements, il faut alors lui faire visualiser les plaisirs du passé au lieu de lui parler du futur. Cependant, il faut être conscient comme parent que même avec tous ses efforts, un jeune a besoin d'un certain talent pour performer au niveau élite.

6- S'il rêve de devenir champion, aidez-le à développer son potentiel, mais soyez informé et réaliste.

Épaulez votre enfant dans la conquête de son rêve mais soyez informé afin qu'il le soit aussi. Votre enfant a-t-il le « profil de l'emploi » ? Connaissez-vous, par ailleurs, les risques de blessure d'usure liés au judo ? Ses heures d'entraînement sont elles trop longues pour un enfant d'âge scolaire ? Son suivi médical et sportif est-il adéquat ? Il devra participer aux compétitions d'une façon sérieuse et non seulement pour faire plaisir à son entraîneur. Il y aura des attentes de performance à son égard selon sa progression. En relation avec le point précédent (5). Si vous doutez du potentiel de votre enfant, vous pouvez discuter avec l'entraîneur. Il est le seul à pouvoir vous donner un portrait réaliste de votre enfant au niveau sportif.

7- Enseignez à votre enfant comment communiquer avec respect avec son entraîneur.

Enseignez à votre enfant à communiquer efficacement avec son entraîneur, en préparant une intervention précise, en trois ou quatre points.

A: J'ai de la difficulté à réussir mon mouvement.

B: J'aimerais essayer autre chose.

C: Il me semble que je serais bon pour...

D: Mais je me fis à votre expérience ! Par l'exemple, inspirez le respect de l'autorité et du savoir. Un entraîneur devrait être traité comme un professeur. On n'intervient pas dans sa classe sans invitation.

8- Explorez avec lui le concept de la pensée positive, les méthodes de relaxation, les techniques de visualisation du succès.

Les parents disposent aujourd'hui de nombreux outils psychologiques pour aider leurs enfants à atteindre leur plein potentiel sportif, sans jouer dans les platebandes des entraîneurs. Informez-vous et adaptez les diverses techniques aux besoins de votre enfant.

9- Apprenez-lui à gagner mais aussi à perdre.

Apprenez à votre enfant à gagner humblement et à perdre sans honte. Expliquez-lui qu'il y a une part de chance dans une victoire au judo, que certains sont plus rapides dans l'analyse du combat, que d'autres arrivent au bon endroit au bon moment (timing). Faites-lui réaliser que la victoire est toujours éphémère car personne ne reste au meilleur de sa forme pour toujours. Il y a des bonnes et mauvaises journées et le fait de perdre n'indique pas toujours qu'on a fait des erreurs, mais que parfois l'adversaire a simplement été plus fort pendant le combat. (niveau mental 75%, physique 25%).

10- Montrez-lui comment négocier avec la popularité.

Le succès n'est pas que grisant, que ce soit pour un héros local ou pour un héros de niveau olympique. L'athlète qui réussit particulièrement est parfois en butte à la jalousie de ses amis. Précisez à votre enfant qu'il ne doit surtout pas réduire sa performance pour être comme les autres, qu'il doit rester lui-même. Toutefois, enseignez-lui à gagner avec générosité. Encouragez-le à souligner l'aide qu'il a reçue de ses coéquipiers, de son entraîneur, etc. Pour prévenir la grosse tête, assurez-vous de voir et de traiter votre champion comme un enfant normal, qui a d'autres intérêts dans la vie que ses succès sportifs et qui doit faire son lit comme les autres. L'arrogance est souvent un mécanisme de défense des enfants qu'on a isolés dans un statut de superstar et qui ont terriblement peur de ne plus exister en dehors de leur performance.

11- Ne le traitez jamais de «chocker».

Aucun athlète ne naît choker, ou dégonflé, mais il peut le devenir si on lui en donne l'étiquette. À la fin, il n'aura même plus envie d'essayer. Le judoka qui fige ou qui tombe au moment crucial vit simplement une des conséquences du stress de la compétition, tout comme celui qui ne dort pas ou qui a mal au ventre avant une épreuve. Dédramatisez la situation. Expliquez à votre enfant que c'est le métier qui rentre, que ce sont des choses qui arrivent et qu'il doit simplement apprendre à gérer ses émotions dans ces moments

intenses. Pour ce faire, nommez avec lui ses peurs, cherchez des solutions, apprenez des techniques de relaxation et de visualisation.

12- N'oubliez jamais que c'est votre comportement qui rendra la compétition bonne ou mauvaise pour votre judoka.

C'est vous, par vos agissements quotidiens, qui enseignez à votre enfant comment voir la compétition. Si vous lui lancez le message qu'il faut gagner à tout prix et que c'est la seule raison d'exister du judo, il y a peu de chances que votre enfant vive une expérience positive. Encouragez-le plutôt à donner le meilleur de lui-même et à voir dans cet accomplissement une victoire personnelle. De cette façon, votre enfant aura confiance en ses capacités, ce n'est pas si difficile de faire de son mieux, et il gagnera le respect de ses pairs. Il aura plus d'occasions d'être fier et plus de plaisir à pratiquer le judo.

Source: Fish, Joel (2003) *101 Ways to Be a Terrific Sports Parent*, Simon & Schuster editor. Traduction libre et adaptée pour le judo par Paul Gaudet en 2015, pour le club Seikidôkan

Merci au Club Seikidôkan de nous avoir permis d'utiliser cette source.