

# LES ATTITUDES DESTRUCTRICES



Un recueil de 40 attitudes destructrices des jeunes sportifs,  
... que votre enfant développe peut-être.

Yvan De Vreught

SYD  
ÉDITIONS



## Avant-propos

Être parents d'un jeune sportif est une aventure aussi passionnante que parfois déroutante. Entre les entraînements qui s'enchaînent, les compétitions qui rythment les week-ends, et les rêves – souvent immenses – de votre ou vos enfants, vous êtes au cœur d'un parcours où le meilleur peut côtoyer le pire. Bien évidemment, vous voulez ce qu'il y a de mieux pour eux : qu'ils s'épanouissent, qu'ils grandissent avec des valeurs solides, et qu'ils aient toutes les chances de réussir, sur le terrain comme dans la vie.

Être parents d'un jeune sportif, c'est un rôle de couteau suisse : vous êtes leur premier supporter, leur modèle, leur chauffeur, leur soigneur, parfois leur confident, et souvent celui ou celle qui les aide à se dépasser. Mais, vous l'avez déjà bien compris, ce rôle n'est pas sans défis. Comment savoir si ce que vous faites pour les aider dans leur sport va dans le sens de leur développement harmonieux ? Comment reconnaître chez votre enfant les attitudes qui sont des freins à leur épanouissement personnel ? Comment vous permettre d'accompagner votre enfant pour que le sport soit un réel allié pour son équilibre sportif, social et scolaire ?

Ce livre est né de ces questions. Il est pensé pour vous, les parents, mais aussi pour vos enfants. Parce qu'en tant que parent, vous êtes bien plus qu'un spectateur. Vous êtes leur premier coach émotionnel, leur modèle de résilience et, parfois, leur refuge dans les moments de doute ou de déception.

Dans ce livre, nous explorons ces questions essentielles. Vous y trouverez 40 fiches pratiques qui identifient des attitudes ou comportements susceptibles de freiner vos enfants dans leur parcours. Ces fiches, basées sur des situations réelles, ne se contentent pas de pointer les problèmes : elles proposent aussi des pistes de solutions concrètes pour vous aider à réagir autrement et à adopter des comportements constructifs.

Chaque fiche vous offre une explication claire, des exemples concrets et des citations inspirantes pour réfléchir et agir. Ces outils sont conçus pour être lus à votre rythme : que vous cherchiez des réponses à une situation précise ou que vous souhaitiez simplement nourrir votre réflexion, ce livre est là pour vous accompagner.

Bien sûr, le changement ne se fait pas du jour au lendemain. Comme le dit Nathaniel Branden, psychologue américain : « **Le premier pas vers le changement est la prise de conscience. Le second est l'acceptation.** » Ce cheminement est parfois long, souvent semé d'embûches, mais tellement enrichissant.

Le changement est dans la nature même de l'être humain. Et lorsque ce changement est positif, il lui apporte un sentiment de réalisation.

Mais attention, la vraie transformation, commence toujours avec l'action. Le savoir change, l'action transforme. Comme l'exprime Chris Guillebeau : « **La distance entre l'ignorance et la connaissance est bien moins grande que le gouffre entre la connaissance et l'action.** »

Ce livre est une invitation à franchir ce gouffre, à passer de la réflexion à l'action, et à accompagner votre ou vos enfants vers une expérience sportive épanouissante.

## **Petit mot sur moi ... mais pas seulement**

Papa de trois enfants, qui sont aujourd'hui de jeunes adultes, j'ai eu la chance de pouvoir les accompagner, de manières différentes, dans leurs activités sportives. Cet accompagnement a dessiné les contours de leur relation avec leur sport, mais aussi j'en suis certain guidé leur développement personnel sur et en-dehors du terrain.

Je n'avais certainement pas conscience, dans les premières années de leur pratique sportive, que mon rôle, mon implication, mes mots et mon comportement allaient avoir un tel impact.

Aujourd'hui avec le recul, il y a beaucoup de choses que je ferais différemment.

Pourtant c'est pas faute d'y avoir réfléchi. Petit dernier d'une famille de 6 enfants, j'ai observé mes frères et sœurs distiller leurs conseils et mettre en pratique une vision adaptée de l'éducation que nous avons reçu de nos parents. Coach de basketball depuis plus de 40 ans, j'ai analysé avec attention mes joueurs et leurs parents, le discours des uns et l'impact qu'il avait sur les autres. Enfin, comme enseignant d'histoire et de philosophie j'ai pu comparer les comportements de jeunes dans un environnement scolaire.

Ma conclusion... le rôle, le discours et l'attitude des parents ont un impact capital. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous l'avez bien compris aussi.

En tant que parents nous avons une responsabilité immense. Et contrairement au monde du travail, on se lance dans cette nouvelle fonction de père ou de mère, sans aucune formation, sans aucun atelier de mise à niveau et sans aucun programme d'acquisition de compétences.

C'est d'ailleurs pour cela que j'ai imaginé le projet de partager mon expérience de parent, de coach et d'enseignant. Pas parce que je crois que j'en sais plus, pas non plus parce que je crois que j'ai trouvé la solution miracle, mais parce que j'aurais adoré savoir à 30 ans ce que je sais maintenant sur l'éducation à travers le sport.

Et si, comme le dit ma fille : « cela peut aider un seul jeune dans son développement d'attitudes positives. Si même un seul parent peut bénéficier de ton expérience pour aider son enfant... cela en vaut la peine ».

Je me suis rendu compte durant toutes ces années que l'éducation à travers le sport est incroyablement puissante et qu'il serait dommage de ne pas se servir au mieux de l'activité sportive de son enfant comme d'un levier vers un vrai épanouissement harmonieux.

J'espère de tout cœur que ce recueil, vous permettra de vous poser des questions supplémentaires. Que ces questions donneront naissances à des pistes de réflexion. Et que vous vous engagerez dans le chemin de l'action et de la transformation, pour le bien de votre enfant.

**[LES ATTITUDES GAGNANTES](#)**

## Introduction

Vous regardez votre enfant sur le terrain, dans l'eau ou sur la piste. Vous voyez sa passion, son dévouement, cet éclat dans ses yeux qui témoigne de ses rêves. Il se donne à fond, fait des sacrifices, repousse ses limites. Et puis, pour une raison ou une autre les choses changent, le plaisir se transforme en frustration, son sourire se transforme en grincement de dents et la lueur dans ses yeux se transforme en larmes.

Le sport est une formidable école de vie, un vecteur de confiance, de discipline et d'épanouissement. Mais il peut aussi devenir un terrain dangereux. Sous la pression des résultats, des attentes ou des standards imposés, beaucoup de jeunes sportifs adoptent des comportements qui nuisent à leur santé et à leur équilibre.

En tant que parent, votre rôle est crucial. Vous êtes à la fois le premier soutien et le premier témoin de ce que traverse votre enfant. Mais comment reconnaître les signes avant-coureurs ? Comment intervenir sans briser son élan ? Comment l'aider à viser l'excellence tout en préservant son bien-être ?

Ce petit livret a été conçu pour vous. À travers **40 attitudes destructrices**, j'ai rassemblé ce qui peut mettre en danger votre jeune sportif. Je propose une brève explication du danger, quelques manifestations du danger, et également quelques pistes de solutions concrètes pour prévenir ou remédier.

L'objectif de ce livre est double : vous alerter, mais aussi vous donner espoir. Vous alerter sur les dangers mais aussi vous donner espoir qu'il existe des solutions pour contrer ces dangers.

Vous avez le pouvoir d'être un guide bienveillant, de poser les bonnes questions et de l'accompagner dans son utilisation de son sport comme d'un levier.

## **Comment utiliser ce petit recueil ?**

Vous pouvez tout lire à la suite, comme un livre traditionnel. Vous pouvez aussi lire les différentes fiches en fonction de signes que vous aurez repéré chez votre enfant ou chez certains de ses coéquipiers ou camarades de classe.

Vous pouvez aussi lire une fiche de temps en temps avec votre enfant sportif. En vous focalisant sur les risques mais aussi et surtout sur les solutions à apporter. Lisez cela de manière constructive, bienveillante et non culpabilisante pour lui donner envie de continuer à parcourir, avec vous, les différentes fiches

Chaque fiche se termine d'ailleurs par une citation plus ou moins connue qui peut servir d'aide-mémoire ou de pique de rappel.

L'idée principale étant la prise de conscience et le désir d'agir.

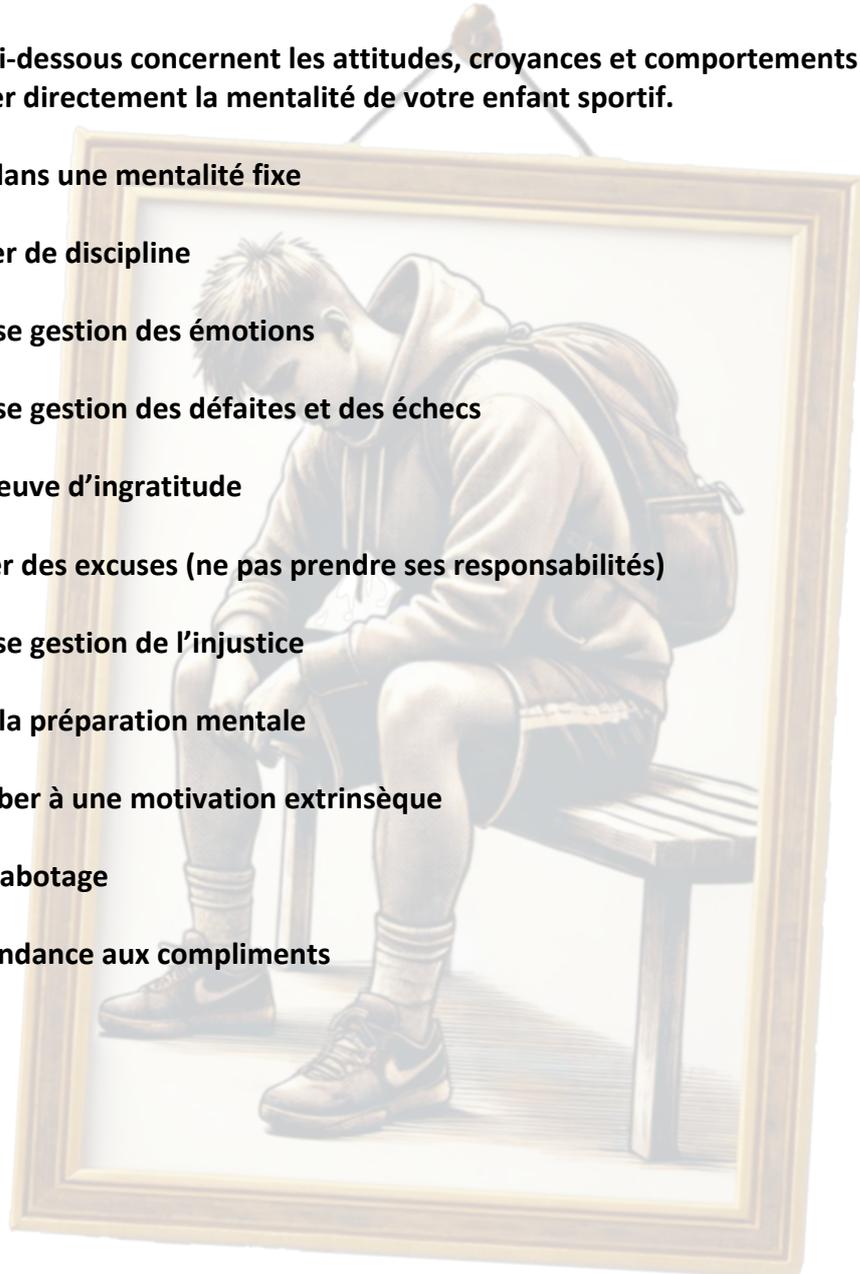
Ce livret est composé de 6 sections dont voici les titres

- 1. Pratiques liées à la gestion mentale et émotionnelle**
- 2. Pratiques liées à la gestion de la performance et des entraînements**
- 3. Pratiques liées à la gestion du corps et de la santé**
- 4. Pratiques liées à la gestion du temps et des priorités**
- 5. Pratiques liées à l'environnement social**
- 6. Pratiques liées aux excès et raccourcis dangereux**

# LA GESTION MENTALE ET EMOTIONNELLE

Les 11 pratiques ci-dessous concernent les attitudes, croyances et comportements qui pourraient affecter directement la mentalité de votre enfant sportif.

1. Rester dans une mentalité fixe
2. Manquer de discipline
3. Mauvaise gestion des émotions
4. Mauvaise gestion des défaites et des échecs
5. Faire preuve d'ingratitude
6. Chercher des excuses (ne pas prendre ses responsabilités)
7. Mauvaise gestion de l'injustice
8. Ignorer la préparation mentale
9. Succomber à une motivation extrinsèque
10. L'auto-sabotage
11. La dépendance aux compliments



[LES ATTITUDES GAGNANTES](#)

# RESTER DANS UNE MENTALITÉ FIXE

## ATTITUDE DESTRUCTRICE -1-



### La vision d'un parent

« Mon enfant accepte de moins en moins de se mettre dans des situations dans lesquelles il pourrait échouer. De plus, il se juge tout le temps. Soit il se trouve super, soit il se sent nul ».

### Explication

Une mentalité fixe pousse le jeune à croire que ses capacités sont immuables. Il pense soit qu'il est doué, soit qu'il est nul dans un domaine. Ce type de mentalité a un impact sur l'effort et aussi sur l'ouverture à apprendre de nouvelles compétences. Une mentalité de croissance, au contraire, valorise l'effort, la persévérance et l'apprentissage à partir des échecs.



### Des exemples

**Tennis** : Un joueur évite de travailler ses points faibles car il pense qu'il n'aura jamais un bon revers.

**Basketball** : Un jeune basketteur répète et se répète qu'il est trop nul en défense. Du coup il ne fait aucun effort pour améliorer ses aptitudes défensives.

**Golf** : Un jeune golfeur est persuadé qu'il n'a ni le mental ni la concentration pour bien putter.



### Les conséquences possibles

- Perte de motivation à long terme.
- Difficulté à relever des défis.
- Progression limitée ou stagnation.
- Risque d'abandon.



### Les Pistes de solutions

- Comprendre comment développer une mentalité de croissance.
- Insister sur l'idée que les compétences s'améliorent avec l'effort.
- Encourager à fixer des objectifs progressifs et réalisables.
- Célébrer les efforts autant que les résultats.
- Travailler sur le perfectionnisme, souvent lié à la logique de la mentalité fixe.

*« Le succès, c'est apprendre à aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. » - Winston Churchill*

# MANQUER DE DISCIPLINE

## ATTITUDE DESTRUCTRICE -2-



### La vision d'un parent

“Mon enfant annonce régulièrement plein de bonnes résolutions, mais il ne les tient jamais sur le long terme.”

### **Explication**

La discipline est la clé de la progression dans le sport. Sans elle, il devient difficile de rester constant, de persévérer dans les moments difficiles ou de maintenir des efforts à long terme. Être discipliné, c'est faire ce qu'il faut, même quand on n'en a pas envie.

Mais acquérir de la discipline s'apprend. On ne naît pas avec de la discipline ou sans discipline (esprit de croissance). Et, petit conseil: le meilleur moyen de développer sa discipline c'est de créer des habitudes.



### Des exemples

**Football :** Un jeune joueur arrive souvent en retard à l'entraînement.

**Tennis :** Une joueuse trouve régulièrement des excuses pour ne pas aller à l'entraînement.

Son excuse favorite c'est qu'elle a trop de travail pour l'école. Mais elle aurait pu faire son travail scolaire à un autre moment durant la journée.

**Gymnastique :** Un athlète a reçu comme consigne de son entraîneur qu'il doit réaliser des exercices d'étirements tous les matins. Mais dès que son réveil sonne il appuie sur le bouton « rappel » et se lève tous les jours trop tard pour avoir le temps de faire ses étirements.



### Les conséquences possibles

- ➔ Progression beaucoup plus lente voire inexistante.
- ➔ Difficultés à atteindre des objectifs personnels.
- ➔ Perte de respect des coéquipiers ou du coach.



### Les Pistes de solutions

- Avoir des citations en lien avec la discipline partout dans la chambre.
- Apprendre à créer des habitudes.
- Mettre en place des routines quotidiennes.

*« La discipline est le pont entre vos objectifs et vos résultats. »  
- Jim Rohn*

# MAUVAISE GESTION DES ÉMOTIONS

## ATTITUDE DESTRUCTRICE –3–



### La vision d'un parent

“Mon enfant se laisse souvent envahir par ses émotions, que ce soit la colère, la peur ou le stress, et cela nuit à ses performances.”

### **Explication**

Dans le sport, gérer ses émotions est crucial pour rester concentré et performant. Une mauvaise gestion peut provoquer des réactions impulsives, des erreurs ou un manque de confiance. Les émotions mal maîtrisées influencent également les relations avec les coéquipiers et entraîneurs.



### Des exemples

**Basketball** : Un joueur se met en colère après une erreur d'un de ses coéquipiers et ne revient pas directement en défense.

**Escrime** : Une escrimeuse trop frustrée de ne pas avoir été comptabilisé une touche, se laisse battre.

**Volley-ball** : Un jeune volleyeur panique au moment de servir pour le gain du set. Ce qui le fait rater son service.



### Les conséquences possibles

- ➔ Perte de concentration et d'efficacité en match.
- ➔ Conflits avec les coéquipiers ou entraîneurs.
- ➔ Baisse de confiance et d'estime de soi.



### Les Pistes de solutions

- Travailler sur la respiration et la relaxation.
- Apprendre à identifier et verbaliser ses émotions.
- S'inspirer de la philosophie du stoïcisme.
- Développer les compétences de la gestion des émotions lors des moments importants de son sport.

*« Ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte, mais la manière dont vous y réagissez. » - Epictète*

# MAUVAISE GESTION DES DÉFAITES ET DES ÉCHECS

ATTITUDE DESTRUCTRICE –4–



## La vision d'un parent

“Mon enfant a du mal à accepter les défaites et se décourage rapidement après un échec.”

### **Explication**

Les défaites et les échecs font partie intégrante du sport et de l'apprentissage. Les percevoir comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des obstacles est essentiel pour progresser. Bien entendu, pour tirer profit des échecs et des défaites, il faut mettre en place des stratégies.

Par contre une mauvaise gestion des échecs peut entraîner une perte de motivation et une peur d'essayer à nouveau.



## Des exemples

**Tennis** : Un jeune joueur abandonne un tournoi après une élimination au premier tour.

**Football** : Une joueuse blâme ses coéquipiers après une défaite et refuse de jouer le prochain match.

**Natation** : Un nageur arrête de s'entraîner après ne pas avoir été sélectionné pour une compétition.



## Les conséquences possibles

- ➔ Baisse de confiance en soi.
- ➔ Peur de prendre des risques ou de se dépasser.
- ➔ Perte de plaisir à pratiquer le sport.
- ➔ Mauvaise ambiance dans l'équipe, avec le coach ou familiale.



## Les Pistes de solutions

- Analyse vidéo des défaites pour tirer profit des leçons de la défaite.
- Féliciter l'effort, même en cas d'échec ou de défaite.
- Développer des structures de pensées pour faire confiance au processus.
- Valoriser les progrès au-delà des résultats.

*« Je n'échoue jamais : soit je gagne, soit j'apprends. »  
- Nelson Mandela*

# FAIRE PREUVE D'INGRATITUDE

ATTITUDE DESTRUCTRICE -5-



## La vision d'un parent

“Je fais tout ce que je peux pour aider mon fils dans sa pratique sportive, je le conduis partout où il doit aller, je lui prépare ses repas à heure et à temps, je l'encourage dans les moments difficile, mais malgré cela il ne reconnaît ni mes efforts ni ceux de mon mari.”

### **Explication**

L'ingratitude peut créer des tensions avec les personnes qui soutiennent le jeune athlète. En oubliant de valoriser le travail collectif et l'investissement des autres, le jeune sportif s'isole et nuit à ses relations. Par contre si le jeune athlète développe sa capacité de gratitude, il renforce la cohésion, la motivation et le plaisir dans sa pratique.



## Des exemples

**Football** : Un jeune joueur qui est transféré dans un club plus prestigieux, n'est en rien reconnaissant de l'accompagnement du staff sportif qui l'a poussé et encouragé durant des années.

**Tennis** : Une joueuse ignore les sacrifices de sa petite sœur qui accompagne avec plaisir les parents dans tous les tournois.

**Golf** : Un jeune golfeur ne reconnaît pas les sacrifices financiers de ses parents qui l'équipent et l'accompagnent à toutes ses compétitions.



## Les conséquences possibles

- ➔ Tensions avec les proches.
- ➔ Baisse du soutien de l'entourage sportif et familial.
- ➔ Isolement du jeune sportif.



## Les Pistes de solutions

- Encourager des discussions régulières sur les efforts de chacun.
- Valoriser les moments où l'athlète exprime de la gratitude.
- Proposer des exercices de réflexion sur la gratitude.

*« Le bonheur ne réside pas dans ce que nous possédons mais dans notre capacité à être reconnaissant. » - Charles Spurgeon*

# CHERCHER DES EXCUSES

ATTITUDE DESTRUCTRICE –6–



## La vision d'un parent

“Mon enfant blâme les autres ou les circonstances au lieu de reconnaître ses propres erreurs ou efforts insuffisants.”

### **Explication**

Rejeter la faute sur les autres ou les conditions extérieures, est le meilleur moyen pour ne pas progresser. En assumant ses responsabilités, le jeune sportif apprend de ses erreurs et construit un mental fort. Cela développe également sa capacité à relever les défis.



## Des exemples

- **Hockey** : Un jeune joueur blâme l'arbitre pour une défaite au lieu de reconnaître ses erreurs.
- **Cyclisme** : Un athlète se plaint de la météo, sans se demander si ces conditions ne peuvent pas être bon apprentissages pour des courses futures.
- **Athlétisme** : Une jeune sprinteuse critique le revêtement de la piste plutôt que de se remettre en question quant à son implication aux entraînements.



## Les conséquences possibles

- ➔ Difficulté à progresser et à apprendre de ses erreurs.
- ➔ Conflits avec les coéquipiers et entraîneurs.
- ➔ Perte de respect et de crédibilité auprès des autres.



## Les Pistes de solutions

- Insister sur l'importance des bases en expliquant leur rôle à long terme.
- Faire un travail sur la prise de responsabilité
- Travailler sur l'autocritique constructive avec le coach.
- Comprendre les bénéfices à court et moyen terme du fait d'assumer ses responsabilités.
- Faire un travail avec un coach sur la confiance en soi, souvent à la base de ce type de comportement.
- Encourager une réflexion post-match axée sur les axes d'amélioration.

*« Une personne qui cherche des excuses ne cherche pas de solutions. » -  
Henri Ford*

# MAUVAISE GESTION DE L'INJUSTICE

ATTITUDE DESTRUCTRICE -7-



## La vision d'un parent

“Mon enfant se décourage ou se met en colère lorsqu'il estime qu'une situation est injuste, ce qui nuit à sa performance et à son état d'esprit.”

### **Explication**

L'injustice, réelle ou perçue, peut entraîner des réactions émotionnelles intenses qui affectent la concentration et le comportement d'un jeune athlète. Apprendre à gérer ces situations permet de rester concentré sur l'essentiel : sa performance et sa progression, sans être perturbé par des éléments extérieurs.



## Des exemples

**Basketball** : Un joueur se plaint constamment des décisions de l'arbitre au lieu de se concentrer sur l'action suivante.

**Escalade** : Un jeune athlète se démotive car ses amis ont la possibilité d'aller pratiquer leur sport dans des stages à l'étranger. Ses parents n'ont pas les finances pour l'envoyer plusieurs semaines par an faire ce type de stage, et lui vit cela comme une injustice.

**Tennis** : Une joueuse perd ses moyens après une décision litigieuse de l'arbitre.



## Les conséquences possibles

- ➔ Baisse de la performance due au manque de concentration sur l'essentiel.
- ➔ Relations tendues avec les coéquipiers et les arbitres.
- ➔ Frustration et démotivation à long terme lorsque le jeune sportif considère qu'il est victime d'une injustice.



## Les Pistes de solutions

- Se former à l'importance de contrôler ce qui est en son pouvoir.
- Travailler sur la gestion des émotions avec un coach mental.
- Valoriser l'effort et le respect, indépendamment des décisions extérieures.

*« Là où règne l'injustice, garde ton calme : c'est dans la sérénité que tu trouveras la force de combattre » Nelson Mandela*

# IGNORER LA PRÉPARATION MENTALE

## ATTITUDE DESTRUCTRICE -8-



### La vision d'un parent

“Mon enfant ne voit pas l'importance de travailler son mental et se concentre uniquement sur l'aspect physique.”

### **Explication**

Le mental joue un rôle clé dans la performance sportive. Ignorer cet aspect limite la progression de votre enfant sportif. Les techniques de préparation mentale peuvent développer toute une série de compétences : la capacité à gérer le stress, la gestion des échecs, les capacités de visualisation etc.... Une bonne préparation mentale permet de pratiquer son sport à son meilleur niveau lors des périodes de compétition.



### Des exemples

**Golf** : Un jeune perd sa confiance et sa concentration face à un adversaire plus expérimenté.

**Tennis** : Une joueuse craque sous la pression lors d'un match serré.

**Hockey** : Un joueur se décourage rapidement après un mauvais début de match.



### Les conséquences possibles

- ➔ Difficulté à gérer la pression des compétitions.
- ➔ Faible confiance en soi et peur de l'échec.
- ➔ Incapacité à rebondir après une défaite.
- ➔ Niveau du jeune sportif qui n'évolue pas, ou moins vite.



### Les Pistes de solutions

- Intégrer des exercices de visualisation et de méditation dans la préparation des entraînements et des compétitions.
- Collaborer avec un coach, suivre des formations ou lire des livres pour développer ses capacités mentales.
- Développer sa confiance en soi.

*« Le mental distingue les champions des autres. » - Roger Federer*

# SUCCOMBER À UNE MOTIVATION EXTRINSÈQUE

ATTITUDE DESTRUCTRICE –9–



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne semble motivé que par les récompenses extérieures (trophées, médailles) et non par le plaisir de jouer.”

### **Explication**

Une motivation basée uniquement sur les récompenses extérieures est fragile. Lorsque ces récompenses disparaissent ou se font rares, votre enfant peut perdre tout intérêt pour son sport. Il est essentiel de cultiver une motivation intrinsèque, axée sur le plaisir, la passion et la progression personnelle.



## Des exemples

**Équitation** : Une cavalière ne veut monter régulièrement que lorsque les échéances des concours se rapprochent.

**Football** : Un joueur perd sa motivation après avoir manqué une sélection en équipe régionale.

**Voile** : Un jeune athlète arrête sa passion après une saison sans trophée.



## Les conséquences possibles

- ➔ Perte d'intérêt pour le sport en cas d'échec.
- ➔ Stress accru pour atteindre des objectifs extérieurs.
- ➔ Sentiment d'insatisfaction même en cas de succès.
- ➔ Être en perpétuel attente d'un regard extérieur.



## Les Pistes de solutions

- Encourager à trouver du plaisir dans l'effort et le jeu.
- Fixer des objectifs liés à la progression personnelle plutôt qu'aux résultats.
- Valoriser les réussites intérieures, comme l'effort ou l'amélioration.

*« Le succès n'est pas la clef du bonheur, le bonheur est la clef du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. » - Albert Schweitzer*

# L'AUTO-SABOTAGE

## ATTITUDE DESTRUCTRICE –10–



### La vision d'un parent

“Mon enfant sportif adopte très régulièrement des comportements qui nuisent à sa réussite.”

### **Explication**

L'auto-sabotage survient lorsque l'athlète doute de ses capacités ou a peur de l'échec. Cela peut se manifester par des comportements tels que le manque de sérieux à l'entraînement, l'évitement des responsabilités ou une attitude défaitiste. Identifier ces schémas est crucial pour y remédier.



### Des exemples

**Tennis** : Une jeune joueuse arrive volontairement en retard à ses matchs pour éviter la pression de la compétition.

**Basketball** : Un joueur que l'on a toujours étiqueté de doué, ne s'entraîne pas correctement car si il s'entraîne à fond et qu'il rate, il n'aura plus l'excuse de ne pas s'être entraîné.

**Athlétisme** : Un coureur abandonne en milieu de course en faisant semblant d'être blessé, par peur de ne pas atteindre son objectif.



### Les conséquences possibles

- ➔ Stagnation ou régression des performances.
- ➔ Perte de confiance en soi.
- ➔ Frustrations pour l'athlète et son entourage.



### Les Pistes de solutions

- Identifier les schémas de pensée négative à l'origine de l'auto-sabotage.
- Travailler sur la confiance en soi avec un coach mental.
- Mettre en place des routines pour favoriser un engagement constant.
- Faire appel à une psychologue.

*« La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d'aujourd'hui. » - Franklin D. Roosevelt*

# LA DÉPENDANCE AUX COMPLIMENTS

ATTITUDE DESTRUCTRICE –11–



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne se sent bien que lorsqu’il reçoit des éloges. Si son coach lui fait des remarques ou même si il ne reçoit pas de compliments, il perd confiance en lui et est persuadé que le coach ne « l’aime » pas.”

### **Explication**

Être dépendant des compliments rend votre enfant vulnérable aux opinions extérieures. Cela peut entraîner une baisse de motivation ou de confiance en cas de critiques ou d’absence de reconnaissance. L’objectif est de cultiver une estime de soi qui repose sur ses efforts et son progrès personnel.



## Des exemples

**Boxe** : Un jeune boxeur se démotive si son coach ne le félicite pas pendant les entraînements.

**Golfe** : Un jeune golfeur commence à douter si il ne reçoit pas en permanence des encouragements de ses parents.

**Tennis** : Une joueuse ne supporte pas les critiques constructives et doute de ses capacités.



## Les conséquences possibles

- Dépendance aux jugements extérieurs.
- Fragilité face aux critiques.
- Baisse de confiance en l’absence de reconnaissance.



## Les Pistes de solutions

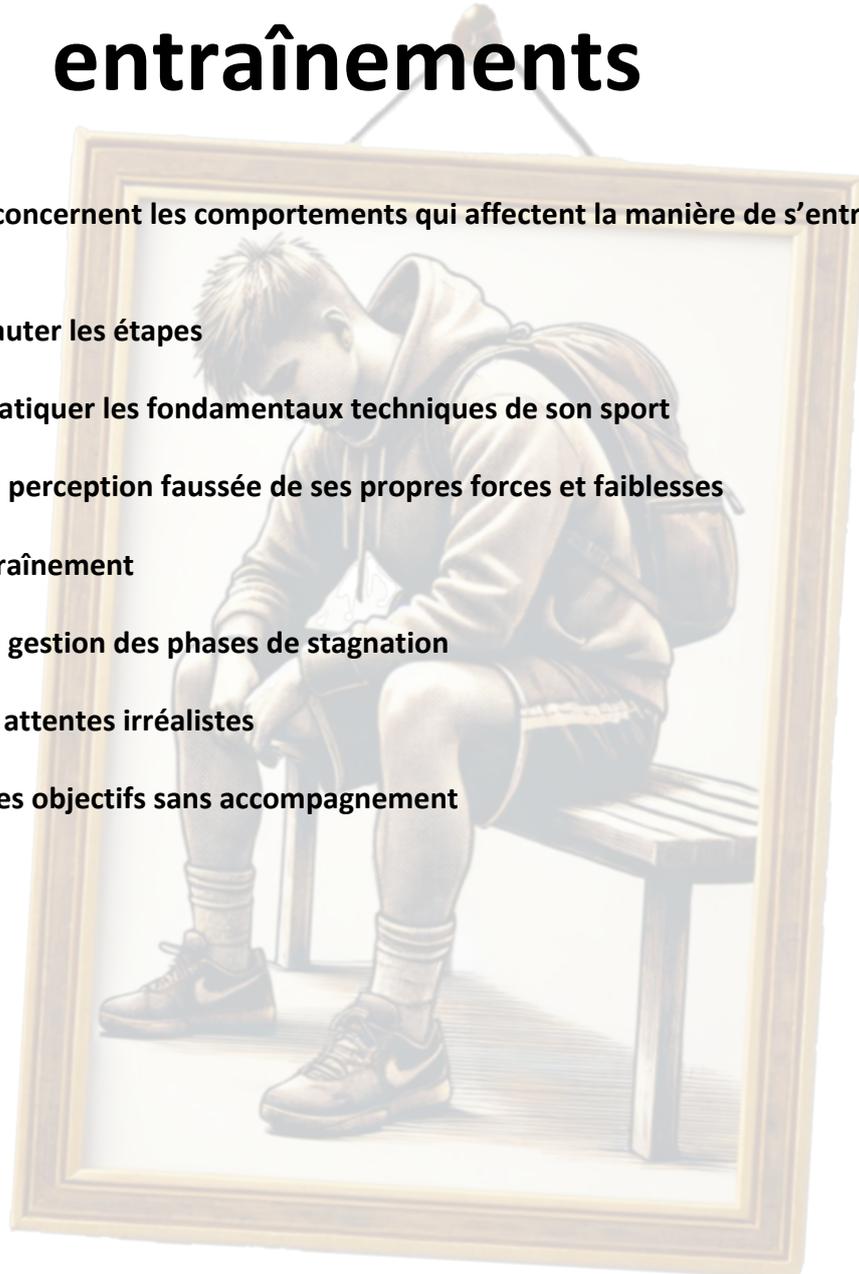
- Encourager l’auto-valorisation basée sur les efforts et non les éloges du monde extérieur.
- Apprendre à son enfant à accepter les critiques constructives comme des leviers de progression.
- Après une compétition, poser des questions qui vont lui permettre de s’auto-évaluer plutôt que de lui servir des louanges sur un plateau d’argent.

*« Ne laisse jamais les compliments te monter à la tête, ni les critiques te briser le cœur. » - John Wooden*

# Pratiques liées à la gestion de la performance et des entraînements

Ces sept pratiques concernent les comportements qui affectent la manière de s'entraîner ou de performer.

12. Vouloir sauter les étapes
13. Ne pas pratiquer les fondamentaux techniques de son sport
14. Avoir une perception faussée de ses propres forces et faiblesses
15. Le surentraînement
16. Mauvaise gestion des phases de stagnation
17. Avoir des attentes irréalistes
18. Se fixer des objectifs sans accompagnement



# VOULOIR SAUTER LES ÉTAPES

## ATTITUDE DESTRUCTRICE –12–



### La vision d'un parent

“Mon enfant veut tout de suite réussir sans passer par les bases essentielles, je crains que cela compromette sa progression.”

### Explication

Vouloir brûler les étapes revient à chercher une gratification immédiate, en ne se donnant pas la possibilité d'acquérir les compétences de manière progressive. Cela peut entraîner une progression déséquilibrée et limiter le développement à long terme. Chaque étape dans le sport a un rôle clé dans la formation complète de l'athlète, que ce soit au niveau de la technique, du mental ou de la condition physique.



### Des exemples

**Football** : Un jeune joueur pense qu'il doit absolument passer de catégorie car certains de ses amis sont dans le groupe supérieur.

**Basketball** : Un joueur souhaite uniquement s'entraîner sur les tirs à trois points sans maîtriser la technique de shoot.

**Tennis** : Une jeune joueuse ne veut jouer que contre des joueuses mieux classées car elle pense que son niveau est plus élevé.



### Les conséquences possibles

- ➔ Risques d'échecs répétés et de perte de motivation.
- ➔ Risque de blessures dues à des techniques non maîtrisées ou un niveau trop élevé.
- ➔ Développement limité à court terme sans progression durable.
- ➔ Frustrations pour le jeune et son entourage.



### Les Pistes de solutions

- Insister sur l'importance de la patience dans la logique de la progression.
- Fixer des objectifs intermédiaires clairs pour garder la motivation.
- Encourager l'apprentissage progressif en valorisant les petites réussites.
- Faire comprendre que chaque sportif a un rythme de développement qui lui est personnel

*« Tenter de brûler les étapes c'est risquer de rater ce qui est essentiel. » - Confucius*

# NE PAS PRATIQUER LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES DE SON SPORT

ATTITUDE DESTRUCTRICE –13–



## La vision d'un parent

“Mon enfant préfère les gestes spectaculaires plutôt que de répéter les gammes et les fondamentaux de son sport.”

## Explication

Les fondamentaux sont les fondations de tout sport. Les ignorer revient à construire une maison sans fondations solides : cela peut tenir un moment, mais finit toujours par s'effondrer. Maîtriser les techniques de base dans un sport permet de s'adapter à différentes situations de jeu et d'évoluer vers un niveau supérieur.



## Des exemples

**Natation** : Nager vite sans maîtriser la technique de respiration entraîne une inefficacité et une fatigue rapide.

**Rugby** : Ignorer les techniques de plaquage expose à des fautes ou des blessures.

**Gymnastique** : Se précipiter sur des figures avancées sans avoir les bases



## Les conséquences possibles

- ➔ Progression ralentie ou stagnante.
- ➔ Frustration liée aux erreurs répétées.
- ➔ Risques accrus de blessures.
- ➔ Difficulté à intégrer une équipe ou un système de jeu.



## Les Pistes de solutions

- Introduire des séances axées sur les fondamentaux avec des coaches personnalisés.
- Montrer des vidéos de grands champions qui parlent des fondamentaux.
- Développer le goût de l'excellence dans d'autres domaines.
- Faire ou acheter des posters avec des citations qui poussent à l'excellence et les placer à des endroits de passage régulier.

*« L'excellence, c'est faire les choses ordinaires extraordinairement bien »  
- John W. Gardner*

# AVOIR UNE PERCEPTION FAUSSEE DE SES PROPRES FORCES ET FAIBLESSES

ATTITUDE DESTRUCTRICE -14-



## La vision d'un parent

“Mon enfant surestime ses capacités, il ne fait pas les efforts pour développer les capacités qu’il pense déjà maîtriser, ce qui nuit à sa progression et à sa confiance.”

**Explication** Une vision biaisée de soi peut freiner la progression : se surestimer mène à négliger les efforts, tandis que se sous-estimer peut entraîner un manque de confiance et d’investissement. Une évaluation réaliste permet de fixer des objectifs adaptés et de travailler efficacement.



## Des exemples

**Athlétisme** : Un coureur pense qu’il n’a pas besoin de travailler sa technique parce qu’il est rapide.

**Escrime** : Un jeune se concentre uniquement sur son point faible et ignore ses atouts, ce qui peut entraîner une perte de confiance.

**Volley-ball** : Un joueur se surestime d’un point de vue technique et physique et ne fera donc pas les efforts pour atteindre le niveau qu’il pense déjà avoir.



## Les conséquences possibles

- ➔ Les déceptions sont proportionnelles à la chute lorsque le jeune sportif est confronté à la réalité de son niveau.
- ➔ Sentiment profond d’échec et démotivation.
- ➔ Relations tendues avec les coaches ou coéquipiers.
- ➔ Progression déséquilibrée ou stagnation.



## Les Pistes de solutions

- Réaliser des bilans réguliers avec le coach pour identifier les forces et faiblesses.
- Valoriser les points forts tout en planifiant un travail spécifique sur les axes d’amélioration.
- Encourager les retours constructifs des coéquipiers et des entraîneurs.
- Analyses vidéos pour développer un regard plus juste de ses performances.

*« Connais-toi toi-même. » - Socrate*

# LE SURENTRAÎNEMENT

## ATTITUDE DESTRUCTRICE –15–



### La vision d'un parent

“Mon enfant s'entraîne trop, il ne laisse pas son corps récupérer, ce qui le rend souvent fatigué ou blessé. Il délaisse également sa vie sociale et ses études”

### **Explication**

Le surentraînement est parfois une réalité mais aussi parfois une perception parentale. On peut considérer qu'il y a surentraînement lorsque le corps ne dispose pas d'un temps suffisant pour récupérer entre les efforts. On peut aussi admettre qu'il y a surentraînement lorsque la fatigue est mentale et que les résultats sportifs, les relations sociales et les résultats scolaires en pâtissent. La récupération mentale ou physique est tout aussi importante que l'entraînement pour progresser.



### Des exemples

**Natation** : Un nageur multiplie les séances quotidiennes sans prévoir de jours de repos, et finit par abandonner sa passion.

**Rugby** : Un jeune rugbyman s'entraîne intensivement même après une blessure récente.

**Équitation** : Une jeune fille participe à trop de compétitions consécutives et ne prend plus de plaisir à monter à cheval.



### Les conséquences possibles

- Fatigue chronique et perte de motivation.
- Blessures à répétition ou graves (tendinites, fractures de stress).
- Perte du plaisir dans la pratique de son sport.



### Les Pistes de solutions

- Inclure des jours de repos physiques et introduire des séances de récupération active, ou de la préparation mentale.
- Apprendre à écouter les signaux du corps (douleurs, fatigue excessive) et du mental.
- Travailler avec un coach pour planifier un programme équilibré et épanouissant.

*« Trop faire c'est parfois mal faire. » - Aristote*

# MAUVAISES GESTIONS DES PHASES DE STAGNATION

ATTITUDE DESTRUCTRICE –16–



## La vision d'un parent

“Mon enfant se décourage dès qu'il ne voit plus de progrès dans son sport et veut tout arrêter.”

### **Explication simple :**

Les phases de stagnation sont normales dans le développement d'un athlète. On appelle cela les phases de plateau. Elles reflètent souvent un palier avant une nouvelle progression. Une mauvaise gestion de ces périodes peut conduire à un abandon ou à une perte de motivation. Il est important d'apprendre à accepter ces moments et à savoir qu'ils sont passagers.



## Des exemples

**Escrime :** Un jeune ne parvient pas à améliorer sa vitesse d'attaque et se décourage.

**Basketball :** Une joueuse stagne dans ses performances en match aux lancers francs malgré un entraînement intense.

**Natation :** Un nageur n'arrive plus à réduire son chrono sur une distance spécifique.



## Les conséquences possibles

- ➔ Abandon du sport ou perte d'intérêt.
- ➔ Baisse de confiance en ses capacités.
- ➔ Frustration et stress inutiles.



## Les Pistes de solutions

- Comprendre la logique des plateau de l'excellence
- Fixer de nouveaux objectifs motivants et réalistes.
- Varier les entraînements pour retrouver du plaisir.
- Travailler avec un coach pour renforcer la résilience.

*« Ce n'est pas la volonté de gagner qui compte c'est la volonté de persévérer. » - Anonyme*

# AVOIR DES ATTENTES IRRÉALISTES

ATTITUDE DESTRUCTRICE –17–



## La vision d'un parent

“Mon enfant s'impose des objectifs démesurés qui ne correspondent pas à son niveau actuel, ce qui le démotive.”

### **Explication**

Dream Big – Je ne peux que donner raison à cette phrase de motivation. Cependant, il faut accompagner cette phrase d'un plan d'actions réalistes. Car les attentes irréalistes créent un écart entre les ambitions et la réalité, entraînant frustration et stress. Il est important de fixer des objectifs atteignables qui motivent sans décourager, tout en restant ambitieux.



## Des exemples

**Natation** : Un nageur débute en compétition et veut déjà battre des records régionaux.

**Gymnastique** : Une athlète veut maîtriser une figure avancée sans avoir les bases nécessaires.

**Cyclisme** : Un coureur abandonne son sport dès qu'il pense qu'il ne pourra pas devenir professionnel.



## Les conséquences possibles

- ➔ Frustration et perte de motivation.
- ➔ Risque d'abandon en cas d'échec.
- ➔ Pression inutile et stress chronique.



## Les Pistes de solutions

- Fixer des objectifs progressifs, adaptés au niveau actuel.
- Encourager une vision réaliste des capacités et du travail nécessaire.
- Rappeler que chaque progression, même petite, est une victoire.

*« Ne laissez pas vos attentes irréalistes ruiner les petites victoires. » -  
Dalai Lama*

# SE FIXER DES OBJECTIFS SANS ACCOMPAGNEMENT

ATTITUDE DESTRUCTRICE –18–



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne veut pas entendre mes conseils ni les conseils de son coach pour se fixer des objectifs.”

### **Explication**

Se fixer des objectifs est essentiel, mais sans accompagnement, ils peuvent être mal calibrés ou irréalistes. Le rôle d'un coach ou d'un parent est d'aider à définir des étapes progressives, réalistes et adaptées au niveau de l'athlète. Cela permet d'éviter frustration et découragement. Et cela donne bien plus de chance d'atteindre des objectifs élevés.



## Des exemples

**Basketball** : Un joueur définit comme objectifs de doubler ses statistiques en une saison sans prévoir un plan d'action lui permettant d'atteindre ses objectifs.

**Athlétisme** : Un coureur vise un chrono inatteignable sans changer son entraînement.

**Tennis** : Une joueuse ambitionne de gagner un tournoi majeur sans avoir le niveau requis et sans plan pour l'atteindre.



## Les conséquences possibles

- Objectifs non atteints, entraînant frustration et perte de confiance.
- Mauvaise gestion du temps et des ressources.
- Difficulté à identifier les axes de progression.



## Les Pistes de solutions

- Collaborer avec un coach pour établir des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).
- Suivre une formation pour apprendre à définir les objectifs.
- Valoriser chaque étape franchie pour maintenir la motivation.

*« Un objectif sans plan est juste un souhait. » - Antoine de Saint-Exupéry*

# Pratiques liées à la gestion du corps et de la santé

Ces six pratiques touchent au respect des limites physiques, à l'alimentation et à l'hydratation.

19. Ignorer les blessures et les risques de blessure

20. Avoir une alimentation déséquilibrée

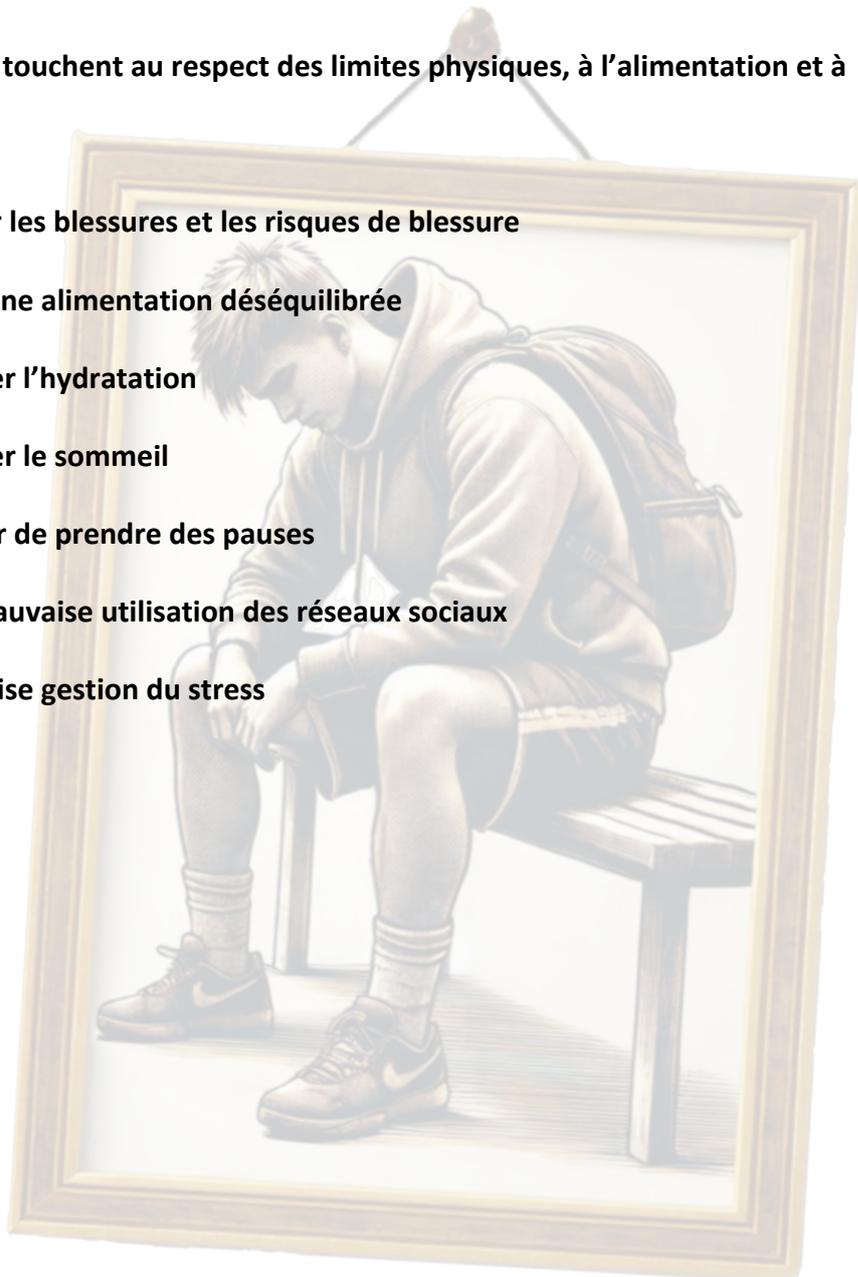
21. Négliger l'hydratation

22. Négliger le sommeil

23. Refuser de prendre des pauses

24. Une mauvaise utilisation des réseaux sociaux

25. Mauvaise gestion du stress



LES ATTITUDES GAGNANTES

# IGNORER LES BLESSURES ET LES RISQUES DE BLESSURES

ATTITUDE DESTRUCTRICE –19–



## La vision d'un parent

“Mon enfant minimise ses douleurs et ne veut pas prendre de repos, ce qui risque d'aggraver sa blessure.”

### **Explication**

Les blessures, même légères, nécessitent une attention immédiate pour éviter des complications graves. Ignorer les signaux du corps peut transformer une petite douleur en une blessure chronique, mettant en péril la carrière sportive.



## Des exemples

**Football** : Jouer malgré une douleur au genou, entraînant une aggravation.

**Escalade** : Ignorer une tendinite au poignet jusqu'à l'obligation d'un arrêt de longue durée.

**Athlétisme** : Continuer les entraînements intensifs avec une douleur persistante au tibia, causant une fracture de fatigue.



## Les conséquences possibles

- Blessures chroniques ou graves.
- Interruption prolongée de l'activité sportive.
- Perte de confiance en son corps.



## Les Pistes de solutions

- Enseigner l'importance de l'écoute du corps.
- Collaborer avec un kinésithérapeute ou un médecin sportif.
- Prévoir des jours de repos et des séances de récupération.
- Suivre une formation sur la relation des sportifs avec le corps.

*« Il vaut mieux perdre un jour que de perdre une saison. » - Dictan sportif*

# AVOIR UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILBRÉE

ATTITUDE DESTRUCTRICE –20–



## La vision d'un parent

“Mon enfant consomme trop de sucre et trop de fast-food. De plus il néglige les repas équilibrés que je lui propose. Que puis-je faire ?”

### **Explication**

L'alimentation est le carburant du corps. Une alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres ou en graisses, limite l'énergie disponible pour les entraînements et la récupération. Un jeune athlète a besoin de nutriments adaptés pour développer une musculature résistante et pour atteindre son plein potentiel.



## Des exemples

**Tennis** : Une jeune joueuse ressent une fatigue constante à cause d'un manque de protéines dans son alimentation.

**Hockey** : Un joueur a des gros « coups de mou » durant les entraînements et les matches du fait d'une alimentation trop sucrée.

**Natation** : Un jeune athlète mange principalement des aliments transformés, réduisant sa capacité de récupération.



## Les conséquences possibles

- ➔ Manque d'énergie et fatigue chronique.
- ➔ Risque de blessures ou de maladies.
- ➔ Récupération plus lente après les entraînements.



## Les Pistes de solutions

- Sensibiliser à l'importance de l'équilibre nutritionnel.
- Établir des menus adaptés aux besoins du jeune athlète.
- Consulter un nutritionniste pour un plan alimentaire personnalisé.

*« Votre corps est une machine : donnez-lui le bon carburant pour qu'il fonctionne au maximum. » - LeBron James*

# NÉGLIGER L'HYDRATATION

ATTITUDE DESTRUCTRICE -21-



## La vision d'un parent

“Mon enfant a du mal à comprendre la logique et l'importance de l'hydratation. Malgré mes conseils il attend toujours d'avoir soif pour boire.”

### **Explication**

L'hydratation est cruciale pour maintenir les capacités physiques et mentales d'un athlète. La déshydratation entraîne une baisse d'énergie, des crampes musculaires et une difficulté à se concentrer. Elle peut également augmenter le risque de blessures et de problèmes de santé à long terme. La sensation de soif est l'expression d'une déshydratation partielle.



## Des exemples

**Football** : Un joueur ressent des crampes en fin de match à cause d'un manque d'hydratation.

**Golf** : Un jeune golfeur perd de sa concentration en fin de parcours parce qu'il ne s'est pas suffisamment hydraté.

**Basketball** : Une jeune joueuse perd de sa précision aux lancer-francs en fin de match.



## Les conséquences possibles

- ➔ Diminution des performances physiques et cognitives.
- ➔ Risque accru de blessures (crampes, tendinites, etc.).
- ➔ Problèmes de santé, comme des étourdissements ou un coup de chaleur.



## Les Pistes de solutions

- Fixer des rappels pour boire régulièrement.
- Apprendre à reconnaître les signes de déshydratation (fatigue, couleur des urines, ...).
- Avoir une bouteille d'eau toujours accessible pendant les entraînements.

*« L'eau est la force motrice de toute la nature. » - Léonard de Vinci*

# NÉGLIGER LE SOMMEIL

## ATTITUDE DESTRUCTRICE -22-



### La vision d'un parent

“Mon enfant ne dort pas assez à cause des écrans et des jeux vidéo, ce qui affecte ses performances sportives et scolaires.”

### **Explication**

Le sommeil est essentiel pour la récupération, la concentration et la performance. Négliger le sommeil entraîne une fatigue chronique, un risque accru de blessures et une baisse des capacités cognitives et physiques. C'est un pilier fondamental de la santé de votre enfant sportif.



### Des exemples

**Football** : Un jeune joueur manque de vivacité en match après plusieurs nuits courtes.

**Équitation** : Une jeune cavalière est moins concentrée et risque des chutes par manque de sommeil.

**Basketball** : Durant le « briefing » de début de match, une joueuse a du mal à suivre les consignes tactiques à cause de la fatigue.



### Les conséquences possibles

- ➔ Baisse des performances physiques et mentales.
- ➔ Risque accru de blessures et de maladies.
- ➔ Difficulté à se concentrer et à apprendre de nouvelles compétences, aussi bien sportives que scolaires.



### Les Pistes de solutions

- Former sur les bienfaits du sommeil et l'importance du sommeil dans la performance sportive.
- Mettre en place une routine de sommeil fixe.
- Limiter l'exposition aux écrans avant le coucher.

*« Le sommeil est l'arme secrète des champions. » - Michael Phelps*

# REFUSER DE PRENDRE DES PAUSES

ATTITUDE DESTRUCTRICE -23-



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne veut jamais s'arrêter, il se met une pression malsaine pour toujours en faire plus et n'est jamais satisfait.”

### **Explication**

Les pauses permettent au corps et à l'esprit de récupérer. Refuser de s'arrêter peut entraîner des blessures, de la fatigue mentale et une diminution des performances. Prendre des pauses n'est pas un signe de faiblesse, mais une nécessité pour durer dans le temps.



## Des exemples

**Basketball** : Un jeune joueur, qui veut absolument être recruté, continue de s'entraîner intensément malgré des douleurs musculaires.

**Golf** : Une jeune golfeuse participe à toutes les compétitions sans période de repos.

**Hockey** : Une jeune hockeyeuse refuse de prendre des jours de récupération après une longue préparation et un championnat d'Europe épuisant.



## Les conséquences possibles

- Épuisement physique et mental.
- Augmentation du risque de blessures graves.
- Diminution de la motivation et des performances.



## Les Pistes de solutions

- Planifier des périodes de repos obligatoires dans le calendrier sportif.
- Expliquer l'importance des pauses pour la progression.
- Mettre en avant des exemples d'athlètes professionnels qui intègrent le repos.

*« Celui qui sait se reposer sait mieux avancer. » - Lao Tseu*

# UNE MAUVAISE UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

ATTITUDE DESTRUCTRICE -24-



## La vision d'un parent

“Mon enfant passe trop de temps sur les réseaux sociaux, il devient irritable et il se compare en permanence.”

### **Explication**

Les réseaux sociaux peuvent être une source de distraction ou de stress pour les jeunes athlètes. Ils amplifient les comparaisons, les attentes et la pression sociale. Une utilisation saine et équilibrée est essentielle pour préserver la concentration et le bien-être.



## Des exemples

**Football :** Un joueur passe ses soirées sur les réseaux sociaux au lieu de récupérer après ses entraînements ou de réviser pour l'école.

**Gymnastique :** Une athlète, très souvent sur les réseaux sociaux, se compare sans cesse aux performances d'autres gymnastes.

**Tennis :** Une joueuse perd confiance en elle à cause de commentaires négatifs sur une vidéo de match.



## Les conséquences possibles

- ➔ Perte de temps et de concentration.
- ➔ Stress accru et baisse de confiance en soi.
- ➔ Troubles du sommeil liés à l'utilisation excessive des écrans.



## Les Pistes de solutions

- Fixer des limites de temps pour l'utilisation des réseaux.
- Sensibiliser aux impacts négatifs des comparaisons en ligne.
- Utiliser les réseaux pour s'inspirer et apprendre, plutôt que pour se comparer.

*« Ne compare pas ta vie réelle à la vitrine des autres sur les réseaux. » - Gianni Bergandi*

# MAUVAISE GESTION DU STRESS

ATTITUDE DESTRUCTRICE -25-



## La vision d'un parent

“Mon enfant est souvent submergé par le stress avant ou pendant les compétitions, ce qui affecte sa performance.”

### **Explication**

Le stress est une réaction naturelle, mais une mauvaise gestion peut nuire à la concentration, à la confiance et à la performance. Apprendre à canaliser le stress permet de transformer cette énergie en un atout, plutôt qu'en un obstacle.



## Des exemples

**Football** : Un joueur oublie les consignes du coach à cause du stress lors d'un match important.

**Escalade** : Le jour de la compétition, un jeune sportif est paralysé devant le mur.

**Basketball** : Une jeune joueuse rate des lancers francs décisifs en fin de match à cause de la pression et du stress.



## Les conséquences possibles

- ➔ Perte de concentration et erreurs techniques.
- ➔ Démotivation après des échecs répétitifs.
- ➔ Risque de développer une aversion pour les compétitions.



## Les Pistes de solutions

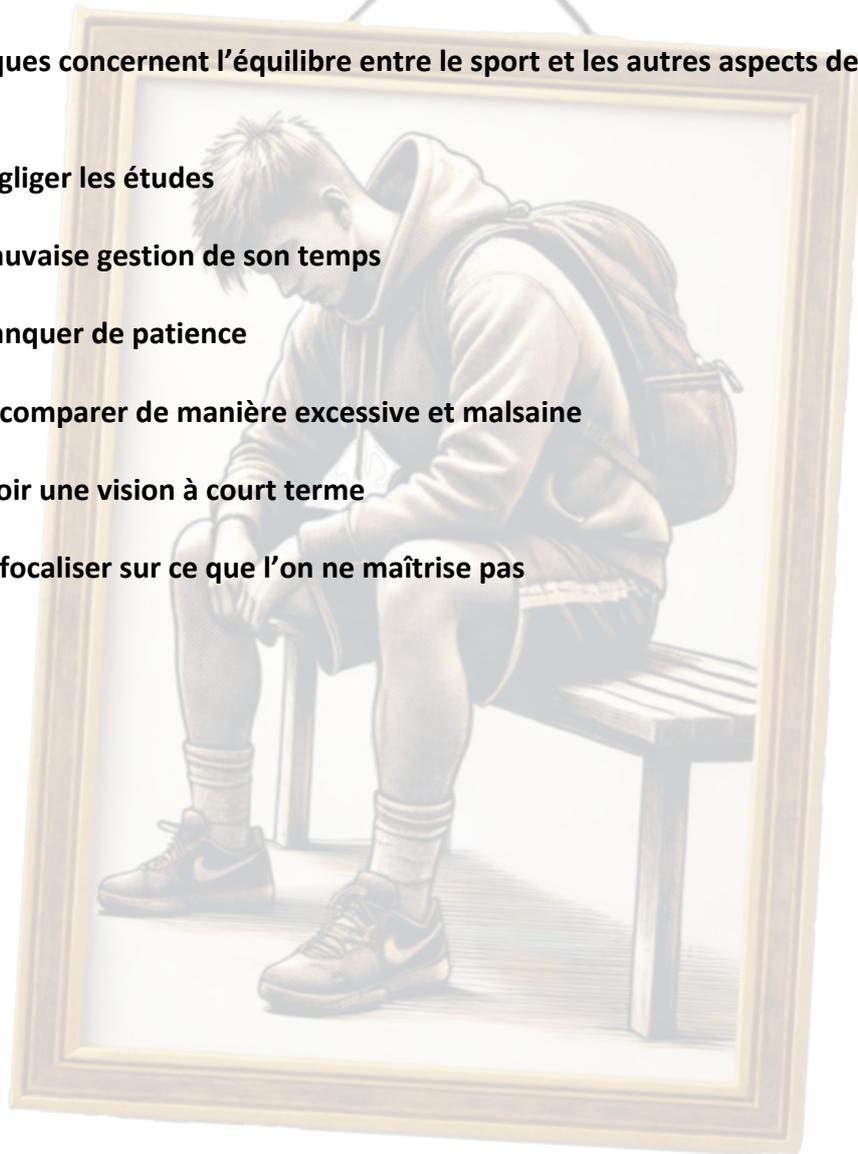
- Enseigner des techniques de respiration et de relaxation.
- Apprendre à pratiquer la visualisation positive.
- Renforcer la confiance en soi.

*« Le stress est une réaction ; la gestion du stress est un choix. » -  
Anonyme*

# Pratiques liées à la gestion du temps et des priorités

Ces six pratiques concernent l'équilibre entre le sport et les autres aspects de la vie.

- 26. Négliger les études
- 27. Mauvaise gestion de son temps
- 28. Manquer de patience
- 29. Se comparer de manière excessive et malsaine
- 30. Avoir une vision à court terme
- 31. Se focaliser sur ce que l'on ne maîtrise pas



# NÉGLIGER LES ÉTUDES

## ATTITUDE DESTRUCTRICE –26–



### La vision d'un parent

“Mon enfant est tellement focalisé sur son sport qu'il ne consacre plus assez de temps à l'école.”

### **Explication**

Si le sport est important, les études sont essentielles pour un développement harmonieux et offrir une sécurité et des options en dehors du sport. Négliger l'école peut limiter les opportunités futures, d'autant plus que peu d'athlètes deviennent professionnels.



### Des exemples

**Basketball** : Un joueur manque ses examens parce qu'il préfère s'entraîner.

**Natation** : Une nageuse ne fait pas ses devoirs en raison des compétitions fréquentes.

**Football** : Un jeune ne s'intéresse plus du tout à l'école car il est persuadé qu'il va devenir professionnel.



### Les conséquences possibles

- ➔ Faible niveau académique et limitation des perspectives de carrière.
- ➔ Pression accrue pour réussir dans le sport, sans plan B.
- ➔ Perte de motivation ou d'intérêt pour d'autres domaines.
- ➔ Pas de source de satisfaction académique lorsque le sport ne va pas.



### Les Pistes de solutions

- Établir un planning équilibré entre sport et études.
- Développer ses capacités de concentration pour maximiser le temps d'étude.
- Encourager une vision globale des ambitions sportives et académiques.

*« Le sport est une partie de la vie, mais l'éducation est la clé de la vie. » - Kareem Abdul-Jabbar*

# MAUVAISE GESTION DE SON TEMPS

ATTITUDE DESTRUCTRICE -27-



## La vision d'un parent

“Mon enfant n'arrive pas à organiser son temps entre ses entraînements, ses devoirs, ses relations sociales et ses moments de divertissement.”

### **Explication simple**

Une gestion inefficace du temps peut entraîner un déséquilibre entre les différentes sphères de la vie d'un jeune athlète : école, sport et loisirs. Cela conduit à un stress accru, un manque de repos et une baisse de performance. Apprendre à structurer son emploi du temps est essentiel pour atteindre ses objectifs.



## Des exemples

**Natation** : Un nageur passe tellement de temps à s'entraîner et à faire ses devoirs qu'il n'a plus de temps libre pour le divertissement et les relations sociales.

**Basketball** : Un joueur est en retard à ses entraînements parce qu'il ne planifie pas son temps d'étude.

**Athlétisme** : Une jeune athlète fait ses devoirs avec son GSM près d'elle et est sans cesse interrompue par des notifications, ce qui fait qu'elle prend un temps énorme pour faire son travail scolaire.



## Les conséquences possibles

- Perte de temps par manque d'organisation.
- Énergie en baisse du fait de la mauvaise organisation.
- Stress et fatigue chronique.
- Mauvaises performances scolaires et sportives.



## Les Pistes de solutions

- Établir un planning équilibré entre sport et études.
- Utiliser un agenda pour organiser les journées.
- Prioriser les tâches importantes et fixer des horaires fixes.
- Limiter les distractions comme les écrans.

*« Ceux qui emploie mal leur temps sont les premiers à se plaindre de sa brièveté » - Jean de La Bruyère*

# MANQUER DE PATIENCE

## ATTITUDE DESTRUCTRICE -28-



### La vision d'un parent

« Mon enfant vient d'arriver dans sa nouvelle équipe et voudrait déjà être titulaire »

### **Explication**

Le sport est un processus qui demande du temps et de la persévérance. Manquer de patience empêche l'athlète de voir les progrès sur le long terme et conduit souvent à une frustration inutile. Le manque de patience limite également les opportunités. Construire une carrière sportive, ou même simplement exceller dans une discipline, nécessite des étapes progressives.



### Des exemples

**Basketball** : Un joueur voudrait plus de temps de jeu, alors que tous les autres joueurs de son équipe ont déjà fait leur preuve.

**Natation** : Un nageur s'attend à améliorer ses chronos après seulement quelques semaines d'entraînements.

**Tennis** : Une joueuse abandonne un exercice après plusieurs échecs parce qu'elle ne voit pas de résultats immédiats.



### Les conséquences possibles

- ➔ Rater des opportunités.
- ➔ Frustration et démotivation.
- ➔ Abandon de certains entraînements ou du sport en général.
- ➔ Progression déséquilibrée ou stagnante.



### Les Pistes de solutions

- Fixer des objectifs intermédiaires réalistes et motivants.
- Valoriser les petites améliorations et efforts constants.
- Rappeler que la progression est un marathon, pas un sprint.

*« La patience est amère mais son fruit est doux. » - Aristote*

# SE COMPARER DE MANIÈRE EXCESSIVE ET MALSAIN

ATTITUDE DESTRUCTRICE –29–



## La vision d'un parent

“Mon enfant passe son temps à se comparer aux autres, ce qui le démotive et le stress.”

### **Explication**

Se comparer aux autres est naturel, mais lorsque la comparaison devient excessive, cela peut engendrer un manque de confiance et d'estime de soi.

On ne compare pas quelqu'un qui est dans sa première année de pratique avec quelqu'un qui est dans le même sport depuis 15 ans. Plutôt que chercher la comparaison il peut être intéressant de chercher l'inspiration.

Si votre enfant se compare trop, il perd de vue ses propres progrès et ses objectifs personnels.



## Des exemples

**Escalade :** Un débutant regarde les meilleurs et se dit que jamais il n'arrivera à ce niveau

**Hockey :** Un jeune joueur se dévalorise parce qu'un coéquipier marque plus de buts que lui.

**Danse :** Une danseuse s'énerve lorsque les autres filles de son groupe réussissent des mouvements qu'elle n'arrive pas à faire.



## Les conséquences possibles

- ➔ Stress et baisse de confiance en soi.
- ➔ Découragement et perte de plaisir dans le sport.
- ➔ Rivalités inutiles avec les coéquipiers.
- ➔ Ambiance malsaine dans une équipe.



## Les Pistes de solutions

- Apprendre à transformer la logique de comparaison en une logique d'inspiration.
- Mettre en avant l'importance des objectifs individuels.
- Encourager la comparaison avec soi-même (évolution personnelle).
- Réaliser des bilans réguliers pour suivre ses propres progrès.

*« La comparaison engendre soit l'envie, soit l'orgueil, et dans les deux cas elle nous éloigne de nous-mêmes. » C. S. Lewis*

# AVOIR UNE VISION À COURT TERME

ATTITUDE DESTRUCTRICE –30–



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne se projette pas dans l'avenir et ne fait donc pas ce qui pourrait être intéressant pour lui à long terme.”

### **Explication simple :**

Une vision à court terme limite la capacité à planifier, à persévérer et à se projeter dans le futur. Dans le sport, comme dans la vie, la progression s'appuie sur une construction progressive qui nécessite du temps, de l'effort et de la stratégie.



## Des exemples

**Volleyball :** Un joueur ne pratique pas les exercices de stretching car il n'y voit pas un résultat immédiat.

**Tennis :** Une joueuse privilégie des coups risqués pour gagner rapidement un point, mais perd en régularité.

**Rugby :** Un jeune rugbyman préfère s'entraîner moins pour être plus frais pour le match suivant. Il délaisse alors la progression à long terme.



## Les conséquences possibles

- ➔ Progression limitée ou stagnante.
- ➔ Frustration face à des résultats irréguliers.
- ➔ Risque accru de blessures.



## Les Pistes de solutions

- Se faire accompagner pour établir un plan de progression à long terme avec des étapes claires.
- Apprendre à valoriser le processus plutôt que les résultats immédiats.
- Travailler sur la patience et la résilience.

*« La gratification immédiate est souvent l'ennemie du progrès durable. » Anonyme*

# SE FOCALISER SUR CE QUE L'ON NE MAÎTRISE PAS

ATTITUDE DESTRUCTRICE -31-



## La vision d'un parent

“Mon enfant se décourage en se concentrant uniquement sur l'attitude du coach à son égard.”

### **Explication**

Se focaliser sur ce que l'on ne maîtrise pas c'est par exemple se focaliser sur les décisions arbitrales, sur le mauvais temps, sur l'attitude de l'adversaire. Votre enfant ne peut maîtriser cela mais il peut maîtriser ses réactions face à ce qu'il ne maîtrise pas.

Fixer toute son attention sur ce que l'on ne maîtrise pas crée des frustrations. Pour progresser, il est essentiel que votre enfant sportif apprenne à gérer son attention pour la diriger uniquement sur ce qui est en son pouvoir.



## Des exemples

**Tennis:** Un joueur se focalise sur l'attitude arrogante d'un adversaire et « sort de son match ».

**Patinage artistique :** Une jeune patineuse se focalise sur l'injustice perçue de la notation des juge et se démotive pour la suite de la compétition.

**Badminton :** Un jeune joueur reste frustré suite à une erreur arbitrale.



## Les conséquences possibles

- ➔ Découragement et abandon.
- ➔ Manque de concentration sur les aspects qui pourraient être maîtrisés.
- ➔ Gâcher une opportunité de victoire



## Les Pistes de solutions

- Se faire accompagner pour développer une mentalité stoïcienne face aux événements.
- Apprendre à percevoir les aspects non maîtrisés comme des défis.
- Améliorer sa résilience.

*« Ne gaspille pas ton énergie à combattre ce que tu ne peux changer. » - Marc Aurèle*

# Pratiques liées à l'environnement social

Ces cinq pratiques découlent de l'influence ou de l'interaction avec les autres.

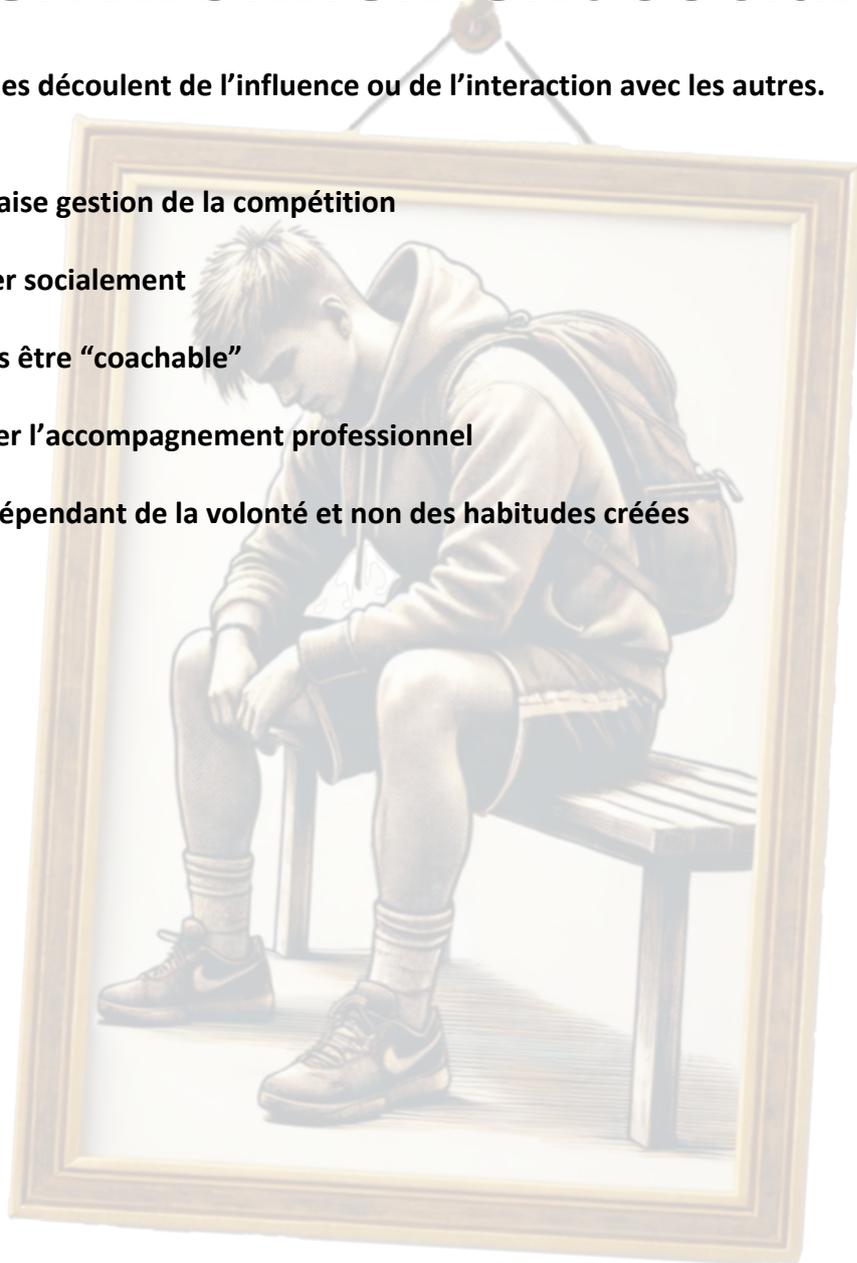
32. Mauvaise gestion de la compétition

33. S'isoler socialement

34. Ne pas être "coachable"

35. Refuser l'accompagnement professionnel

36. Être dépendant de la volonté et non des habitudes créées



# MAUVAISE GESTION DE LA COMPÉTITION

ATTITUDE DESTRUCTRICE –32–



## La vision d'un parent

“Mon enfant est trop obsédé par les matchs, il ne cherche qu'à s'opposer aux autres.”

### **Explication**

Une compétition saine pousse à se dépasser, à vouloir être meilleur demain qu'on ne l'est aujourd'hui. Se focaliser principalement sur les autres peut générer de l'anxiété, du stress et une perte de confiance. L'accent doit être mis sur l'amélioration personnelle plutôt que sur les résultats comparatifs.



## Des exemples

**Escrime** : Un jeune escrimeur se démotive parce qu'il se compare sans cesse à son grand frère avec qui il est en perpétuelle compétition.

**Natation** : Un nageur perd sa concentration en essayant de battre uniquement son rival direct.

**Gymnastique** : Une jeune gymnaste se focalise sur les notes des autres au lieu de se concentrer sur sa propre performance.



## Les conséquences possibles

- Stress et démotivation élevés.
- Baisse des performances due au manque de concentration.
- Développement d'une faible estime de soi.



## Les Pistes de solutions

- Encourager un suivi individuel des progrès (chronos, techniques, etc.).
- Développer une attitude saine face à la compétition.
- Tenir un journal d'objectifs personnels et non comparatifs.

*« C'est dans l'émulation, et non dans l'envie que la compétition devient saine . » Jean-Jacques Rousseau*

# S'ISOLER SOCIALEMENT

ATTITUDE DESTRUCTRICE –33–



## La vision d'un parent

“Mon enfant refuse de participer à des activités sociales ou s'éloigne de ses amis à cause de son sport.”

### **Explication**

L'isolement social peut découler d'un engagement excessif dans le sport ou d'une pression ressentie. Il est important pour un jeune athlète de maintenir un équilibre entre le sport, les études et la vie sociale. Le sport doit être une source d'épanouissement et non une raison de solitude.



## Des exemples

**Football :** Un joueur évite de côtoyer des jeunes qui sortent régulièrement.

**Gymnastique :** Une athlète refuse les fêtes familiales pour rester concentrée sur ses compétitions.

**Natation :** Un nageur passe tout son temps seul à s'entraîner et ne noue pas de liens avec les autres nageurs du club.



## Les conséquences possibles

- ➔ Sentiment de solitude lorsque cela se passe moins bien dans le sport.
- ➔ Perte d'opportunités de créer des amitiés.
- ➔ Risque d'épuisement mental.



## Les Pistes de solutions

- Encourager des activités sociales hors du cadre sportif.
- Promouvoir un équilibre entre vie personnelle et sportive.
- Valoriser les interactions avec l'équipe pour renforcer les liens.

*« Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé. » - Christopher McCandless*

# NE PAS ÊTRE COACHABLE

ATTITUDE DESTRUCTRICE -34-



## La vision d'un parent

“Mon enfant refuse d’écouter les conseils de son entraîneur ou d’accepter les critiques constructives, ce qui freine sa progression.”

### **Explication simple :**

Être “coachable”, c’est avoir l’humilité et l’ouverture d’esprit nécessaires pour apprendre et progresser. Un athlète qui ne l’est pas risque de stagner ou de perdre la confiance de son entraîneur et de ses coéquipiers. La capacité à accepter les retours (feed-back) est un atout clé pour grandir dans la vie et dans le sport.



## Des exemples

**Football :** Un joueur vit mal chaque remarque de son coach.

**Basketball :** Une jeune joueuse refuse de jouer pour un coach car il lui fait des remarques sur son attitude.

**Équitation :** Un jeune ne supporte pas que son père qui a été un excellent cavalier lui donne quoi que ce soit comme conseil.



## Les conséquences possibles

- ➔ Relation conflictuelle avec le coach.
- ➔ Perte d’opportunités du fait d’une mauvaise réputation.
- ➔ Progression plus lente que les joueurs qui sont prêts à écouter les conseils des coaches.



## Les Pistes de solutions

- Travail sur l’égo.
- Compréhension de l’intérêt de prendre la critique comme un excellent moyen de progresser.
- Réaliser un travail d’auto-critique.

*« Celui qui accepte la critique est sur le chemin de la sagesse. » - Confucius*

# REFUSER L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

ATTITUDE DESTRUCTRICE -35-



## La vision d'un parent

“Mon enfant refuse de travailler avec un coach mental, un kiné ou d'autres professionnels qui pourraient l'aider à progresser. Il est persuadé qu'il peut tout gérer tout seul”

### **Explication**

Le refus de l'accompagnement professionnel limite le potentiel de progression de l'athlète. Les experts apportent un soutien essentiel pour optimiser les performances, prévenir les blessures et renforcer la résilience mentale. Accepter cet accompagnement est une preuve de maturité et d'engagement.



## Des exemples

**Golf** : Un joueur refuse de voir un kiné pour soigner une blessure à l'épaule.

**Escrime** : Une escrimeuse rejette l'idée de travailler avec un coach mental pour gérer la pression.

**Escalade** : Un jeune sportif ignore les conseils nutritionnels d'un professionnel que ses parents connaissent.



## Les conséquences possibles

- Progression limitée par rapport à ceux qui ont la maturité de faire le choix d'être accompagnés.
- Risques accrus de blessures, de perte de confiance, etc...
- Risque de se retrouver sans solution dans les moments difficiles.



## Les Pistes de solutions

- Expliquer les bénéfices concrets de chaque type d'accompagnement.
- Proposer une rencontre informelle avec des professionnels pour établir la confiance.
- Valoriser les athlètes de haut niveau qui eux travaillent tous avec des experts.

*« Celui qui ne sait pas et ne demande pas  
reste dans l'obscurité. » - Proverbe africain*

# ÊTRE DÉPENDANT DE LA VOLONTÉ ET NON DES HABITUDES CRÉÉES

ATTITUDE DESTRUCTRICE –36–



## La vision d'un parent

“En rentrant de l'école, après une longue journée, mon enfant n'a parfois pas envie d'aller à l'entraînement, il donne l'impression de ne pas être motivé.”

### **Explication simple :**

La volonté est variable et ne suffit pas pour progresser. La volonté c'est comme un réservoir d'essence, plus on l'utilise durant la journée, moins on en a. Être dépendant de sa volonté ne permet pas d'être régulier dans une pratique. Ce sont les habitudes, construites avec discipline, qui permettent un entraînement régulier et efficace. En s'appuyant uniquement sur la motivation, votre enfant sportif risque de manquer de constance dans ses efforts.



## Des exemples

**Haltérophilie :** Un athlète saute des séances parce qu'il manque d'énergie en fin de journée.

**Escrime :** Une escrimeuse préfère rester sur les réseaux sociaux après l'école plutôt que d'aller à son entraînement.

**Tennis :** Un jeune joueur de tennis annonce sur les réseaux qu'il est motivé à s'entraîner tous les jours, mais après deux semaines il commence déjà à ne pas aller aux entraînements.



## Les conséquences possibles

- Manque de progression régulière.
- Risque d'abandon du sport à long terme.
- Décalage entre ce qui est annoncé et ce qui est réalisé ce qui impacte l'image de soi.



## Les Pistes de solutions

- Organiser son programme en fonction de l'énergie fluctuante de la journée.
- Apprendre les stratégies qui permettent de se construire des habitudes.
- S'octroyer des moments de vrai repos pour remplir le réservoir

*« L'excellence n'est pas un acte mais une habitude. » - Aristote*

# Pratiques liées aux excès et raccourcis dangereux

Ces quatre pratiques touchent aux choix extrêmes ou irresponsables pour atteindre des objectifs rapides.

- 37. La dépendance à la performance
- 38. Ignorer l'importance du plaisir dans le sport
- 39. Se focaliser uniquement sur la victoire
- 40. L'utilisation de substances dopantes



# LA DÉPENDANCE À LA PERFORMANCE

ATTITUDE DESTRUCTRICE –37–



## La vision d'un parent

“Mon enfant mesure sa valeur à travers ses résultats sportifs, et il se mesure aux autres en fonctions de ses performances sportives.”

### **Explication**

Être dépendant des performances sportives pour définir sa valeur personnelle est dangereux. Cela crée une pression excessive et nuit au bien-être mental. Il est essentiel pour les jeunes athlètes de comprendre que leur identité ne se résume pas à leurs résultats.



## Des exemples

**Football** : Un joueur est dévasté après un mauvais match et refuse d'en parler.

**Gymnastique** : Une athlète se critique durement pour un score inférieur à ses attentes.

**Athlétisme** : Un sprinter ressent une immense pression avant chaque course à cause de son obsession pour la victoire.



## Les conséquences possibles

- Stress chronique et baisse de la confiance en soi.
- Risque de burn-out ou d'abandon du sport.
- Relations tendues avec les proches et coéquipiers.



## Les Pistes de solutions

- Valoriser les efforts plutôt que les résultats.
- Encourager des activités en dehors du sport pour un équilibre global.
- Travailler avec un psychologue sportif pour gérer la pression.

*« Votre valeur n'est pas déterminée par une victoire ou une défaite, mais par la personne que vous êtes. » Serena Williams*

# IGNORER L'IMPORTANT DU PLAISIR DANS SPORT

ATTITUDE DESTRUCTRICE –38–



## La vision d'un parent

“Mon enfant semble voir le sport comme une corvée ou une obligation, il semble ne prendre aucun plaisir.”

### **Explication simple :**

Le plaisir est le moteur de l'engagement sportif, en particulier chez les jeunes. Quand le plaisir disparaît, la motivation diminue et le risque d'abandon augmente. Le sport doit rester une source d'épanouissement et de plaisir, en plus d'être une belle école de vie.

On le voit d'ailleurs chez bon nombre de très grands champions, ils prennent énormément de plaisir. Ils ont réussi à combiner plaisir et excellence.



## Des exemples

**Hockey :** Un enfant qui s'entraîne uniquement pour plaire à ses parents finit par perdre tout enthousiasme pour son sport favori.

**Danse :** Trop de pression pour des compétitions enlève la joie de l'expression artistique.

**Cyclisme :** Se concentrer uniquement sur les performances chronométrées peut faire oublier le plaisir de rouler.



## Les conséquences possibles

- ➔ Risque d'abandon total du sport.
- ➔ Stress ou burn-out dès un jeune âge.
- ➔ Perte de créativité et de spontanéité dans le jeu.



## Les Pistes de solutions

- Encourager au plaisir de l'effort. Et pas uniquement dans le sport.
- Garder des moments ludiques en relation avec son sport.
- Rappeler que le sport est avant tout une passion avant d'être une performance.

*« Le succès c'est de faire ce que vous aimez  
et d'aimer ce que vous faites. » W.H. Murray*

# SE FOCALISER UNIQUEMENT SUR LA VICTOIRE

ATTITUDE DESTRUCTRICE –39–



## La vision d'un parent

“Mon enfant ne se concentre que sur le résultat final et oublie l'importance du processus et surtout le plaisir de jouer.”

### **Explication simple :**

Se focaliser uniquement sur la victoire peut entraîner une pression excessive et une perte de motivation en cas d'échec. Le sport doit être une expérience enrichissante où l'effort, le progrès et le plaisir ont autant d'importance que le résultat final.

Les sportifs qui ont beaucoup gagné étant jeunes ont parfois lié de manière indissociable les notions de plaisir et de victoire.



## Des exemples

**Rugby :** Un joueur est frustré après chaque défaite, même s'il a bien joué.

**Natation :** Un nageur a tellement gagné lorsqu'il était jeune, que lorsqu'il commence les compétitions à un niveau plus élevé et que les résultats ne sont plus les mêmes, il perd tout son plaisir de nager et de s'entraîner.

**Basketball :** Une équipe se décourage totalement après plusieurs défaites serrées.



## Les conséquences possibles

- Stress excessif avant et pendant les compétitions.
- Diminution du plaisir et du désir de jouer.
- Risque de burn-out ou d'abandon lorsque les conditions sont plus compliquées.



## Les Pistes de solutions

- Valoriser les efforts et les progrès, dans les victoires et les défaites.
- Apprendre à voir les défaites comme des opportunités d'apprentissage.
- Fixer des objectifs liés au développement personnel et non uniquement au résultat.

*« Faites confiance au processus. » - Sam Hinckie*

# L'UTILISATION DE SUBSTANCES DOPANTES

ATTITUDE DESTRUCTRICE –40–



## La vision d'un parent

“J’ai surpris mon enfant qui parlait de substances pour améliorer ses performances.”

### **Explication**

Le dopage est une option dangereuse et contraire à l'éthique pour améliorer ses performances. En plus des risques graves pour la santé, cela peut nuire à la carrière sportive et à la réputation de l'athlète. Parfois le dopage est proposé par des coéquipiers ou des membres d'un staff peu scrupuleux.



## Des exemples

**Athlétisme** : Un coureur se demande quelles seraient les conséquences à la prise de produits dopants.

**Cyclisme** : Un jeune ne veut pas utiliser de stimulants pour mieux performer lors de longues courses, et il accepte que son résultat soit moindre.

**Football** : Un joueur se demande si il ne devrait pas consommer des compléments illégaux pour gagner en puissance musculaire.



## Les conséquences possibles

- ➔ Risques graves pour la santé (problèmes cardiaques, hormonaux, etc.).
- ➔ Suspension ou exclusion de compétitions officielles.
- ➔ Perte de crédibilité et de respect.



## Les Pistes de solutions

- Sensibiliser aux dangers du dopage dès le plus jeune âge.
- Travailler avec un nutritionniste ou un coach pour des solutions naturelles.
- Mettre en avant les valeurs éthiques du sport.

*« Il vaut mieux échouer avec honneur  
que réussir par la fraude. » - Sophocle*

## Vers LES ATTITUDES GAGNANTES

À travers ces 40 attitudes destructrices, vous avez pu vous familiariser ou découvrir la face sombre du sport pour votre enfant. Mais ce livre n'est pas là pour alourdir vos inquiétudes. Il est là pour éclairer, pour alerter, et surtout pour montrer qu'il existe des solutions. Car être conscient ne veut pas dire devoir subir.

La première fiche expose les travers d'un esprit fixe, et laisse sous-entendre tous les bienfaits d'un esprit de croissance. Et c'est avec cet esprit-là que vous et votre enfant aurez le plus d'espoir de développer une relation harmonieuse dans le sport.

Bien entendu c'est compliqué de s'analyser, puis d'accepter que NOUS devons changer afin que les choses autour de nous changent. Et après cela il faut se mettre en action pour réellement s'améliorer.

Votre rôle en tant que parent est précieux. Vous êtes bien plus qu'un spectateur de leur parcours : vous êtes un guide, un soutien, un modèle.

Avec des pratiques équilibrées et bienveillantes, il est possible de transformer le terrain en un espace d'épanouissement, où votre enfant pourra poursuivre ses rêves sans compromis sur sa santé ou son bonheur. Voici ce que vous pouvez faire pour initier ce changement :

- **Valoriser le plaisir, il est source de performance** : Montrez à votre enfant que le sport est avant tout une source de joie et de dépassement de soi. Et que ce plaisir, est un ingrédient essentiel du progrès.
- **Encourager une vision long terme** : Les victoires immédiates ne doivent pas venir au détriment du bien-être futur. Aidez votre enfant à voir au-delà du résultat du prochain match.
- **Comprendre l'importance de vos paroles et de vos actes** : Accompagnez votre enfant en comprenant l'impact de vos mots et de vos actions. Le rôle est compliqué à tenir mais nous sommes des exemples pour nos enfants.
- **Ouvrir le dialogue** : Soyez à l'écoute, posez les bonnes questions et créez un espace où votre enfant peut parler de ses peurs, de ses pressions et de ses ambitions.
- **Développer un esprit de croissance** : Vouloir progresser et comprendre que l'on peut changer. Faites-vous accompagner des personnes qui vous aideront dans cette amélioration constante.

Le sport doit rester une source de bien-être, d'épanouissement et de développement personnel. En tant que parent, vous avez le pouvoir de limiter les risques de voir le sport devenir la cause d'un mal-être chez votre enfant. Et **vous avez entre vos mains le pouvoir** de lui permettre d'utiliser **son sport comme un levier**.

Le chemin vers un sport sain et épanouissant ne se fait pas en un jour. Mais chaque petit pas, chaque conversation, chaque décision compte. Vous pouvez construire un environnement où votre enfant apprendra non seulement à exceller dans son sport, mais aussi à devenir une personne épanouie et confiante. Parce qu'au fond, le véritable objectif du sport va bien plus loin qu'une médaille, un classement ou un titre.

## **Sommaire :**

### **1. Pratiques liées à la gestion mentale et émotionnelle**

Ces pratiques concernent les attitudes, croyances et comportements qui affectent directement la mentalité du jeune sportif.

1. Rester dans une mentalité fixe
2. Manquer de discipline
3. Mauvaise gestion des émotions
4. Mauvaise gestion des défaites et des échecs
5. Faire preuve d'ingratitude
6. Chercher des excuses (ne pas prendre ses responsabilités)
7. Mauvaise gestion de l'injustice
8. Ignorer la préparation mentale
9. Succomber à une motivation extrinsèque
10. L'auto-sabotage
11. La dépendance aux compliments

### **2. Pratiques liées à la gestion de la performance et des entraînements**

Ces pratiques concernent les comportements qui affectent la manière de s'entraîner ou de performer.

12. Vouloir sauter les étapes
13. Ne pas pratiquer les fondamentaux techniques de son sport
14. Avoir une perception faussée de ses propres forces et faiblesses
15. Le surentraînement
16. Mauvaise gestion des phases de stagnation
17. Avoir des attentes irréalistes
18. Se fixer des objectifs sans accompagnement

### **3. Pratiques liées à la gestion du corps et de la santé**

Ces pratiques touchent au respect des limites physiques, à l'alimentation et à l'hydratation.

19. Ignorer les blessures et les risques de blessure
20. Avoir une alimentation déséquilibrée
21. Négliger l'hydratation
22. Négliger le sommeil
23. Refuser de prendre des pauses
24. Une mauvaise utilisation des réseaux sociaux
25. Mauvaise gestion du stress

#### **4. Pratiques liées à la gestion du temps et des priorités**

Ces pratiques concernent l'équilibre entre le sport et les autres aspects de la vie.

- 26. Négliger les études
- 27. Mauvaise gestion de son temps
- 28. Manquer de patience
- 29. Se comparer de manière excessive et malsaine
- 30. Avoir une vision à court terme
- 31. Se focaliser sur ce que l'on ne maîtrise pas

#### **5. Pratiques liées à l'environnement social**

Ces pratiques découlent de l'influence ou de l'interaction avec les autres.

- 32. Mauvaise gestion de la compétition.
- 33. S'isoler socialement.
- 34. Ne pas être "coachable".
- 35. Refuser l'accompagnement professionnel.
- 36. Être dépendant de la volonté et non des habitudes.

#### **6. Pratiques liées aux excès et raccourcis dangereux**

Ces pratiques touchent aux choix extrêmes ou irresponsables pour atteindre des objectifs rapidement.

- 37. La dépendance à la performance
- 38. Ignorer l'importance du plaisir dans le sport
- 39. Se focaliser uniquement sur la victoire
- 40. L'utilisation de substances dopantes

## Les citations :

Une source intarissable d'inspiration.

1. Citation sur la mentalité de croissance.

*« Le succès, c'est apprendre à aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. » - Winston Churchill*

2. Citation sur la discipline.

*« La discipline est le pont entre vos objectifs et vos résultats. »  
- Jim Rohn*

3. Citation sur la gestion des émotions.

*« Ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte, mais la manière dont vous y réagissez. » - Epictète*

4. Citation sur la gestion des défaites et des échecs.

*« Je n'échoue jamais : soit je gagne, soit j'apprends. » - Nelson Mandela*

5. Citation sur la gratitude.

*« Le bonheur ne réside pas dans ce que nous possédons mais dans notre capacité à être reconnaissant. » - Charles Spurgeon*

6. Citation sur le fait de chercher des excuses.

*« Une personne qui cherche des excuses ne cherche pas de solutions. » - Henri Ford*

7. Citation sur la gestion de l'injustice.

*« La où règne l'injustice, garde ton calme : c'est dans la sérénité que tu trouveras la force de combattre » Nelson Mandela*

8. Citation sur la préparation mentale

*« Le mental distingue les champions des autres. » - Roger Federer*

9. Citation sur la motivation intrinsèque

*« Le succès n'est pas la clef du bonheur, le bonheur est la clef du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. » - Albert Schweitzer*

10. Citation sur l'auto-sabotage

*« La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d'aujourd'hui. » - Franklin D. Roosevelt*

11. Citation sur la dépendance aux compliments

*« Ne laisse jamais les compliments te monter à la tête, ni les critiques te briser le cœur. » - John Wooden*

## 2. Pratiques liées à la gestion de la performance et des entraînements

12. Vouloir sauter les étapes

*« Tenter de brûler les étapes c'est risquer de rater ce qui est essentiel. » - Confucius*

13. Ne pas pratiquer les fondamentaux techniques de son sport

*« L'excellence, c'est faire les choses ordinaires extraordinairement bien »  
- John W. Gardner*

14. Avoir une perception faussée de ses propres forces et faiblesses

*« Connais-toi toi-même. » - Socrate*

15. Le surentraînement

*« Trop faire c'est parfois mal faire. » - Aristote*

16. Mauvaise gestion des phases de stagnation

*« Ce n'est pas la volonté de gagner qui compte c'est la volonté de persévérer. » - Anonyme*

17. Avoir des attentes irréalistes

*« Ne laissez pas vos attentes irréalistes ruiner les petites victoires. » -  
Dalai Lama*

18. Se fixer des objectifs sans accompagnement

*« Un objectif sans plan est juste un souhait. » - Antoine de Saint-Exupéry*

### 3. Pratiques liées à la gestion du corps et de la santé

19. Ignorer les blessures et les risques de blessure

*« Il vaut mieux perdre un jour que de perdre une saison. » - Dictionnaire sportif*

20. Avoir une alimentation déséquilibrée

*« Votre corps est une machine : donnez-lui le bon carburant pour qu'il fonctionne au maximum. » - LeBron James*

21. Négliger l'hydratation

*« L'eau est la force motrice de toute la nature. » - Léonard de Vinci*

22. Négliger le sommeil

*« Le sommeil est l'arme secrète des champions. » - Michael Phelps*

23. Refuser de prendre des pauses

*« Celui qui sait se reposer sait mieux avancer. » - Lao Tseu*

24. Une mauvaise utilisation des réseaux sociaux

*« Ne compare pas ta vie réelle à la vitrine des autres sur les réseaux. » - Gianni Bergandi*

25. Mauvaise gestion du stress

*« Le stress est une réaction ; la gestion du stress est un choix. » - Anonyme*

#### 4. Pratiques liées à la gestion du temps et des priorités

26. Négliger les études

*« Le sport est une partie de la vie, mais l'éducation est la clé de la vie. » - Kareem Abdul-Jabbar*

27. Mauvaise gestion de son temps

*« Ceux qui emploie mal leur temps sont les premiers à se plaindre de sa brièveté » - Jean de La Bruyère*

28. Manquer de patience

*« La patience est amère mais son fruit est doux. » - Aristote*

29. Se comparer de manière excessive et malsaine

*« La comparaison engendre soit l'envie, soit l'orgueil, et dans les deux cas elle nous éloigne de nous-mêmes. » C. S. Lewis*

30. Avoir une vision à court terme

*« La gratification immédiate est souvent l'ennemie du progrès durable. » Anonyme*

31. Se focaliser sur ce que l'on ne maîtrise pas

*« Ne gaspille pas ton énergie à combattre ce que tu ne peux changer. » - Marc Aurèle*

## 5. Pratiques liées à l'environnement social

32. Mauvaise gestion de la compétition

*« C'est dans l'émulation, et non dans l'envie que la compétition devient saine . » Jean-Jacques Rousseau*

33. S'isoler socialement

*« Le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé. » - Christopher McCandless*

34. Ne pas être "coachable".

*« Celui qui accepte la critique est sur le chemin de la sagesse. » - Confucius*

35. Refuser l'accompagnement professionnel

*« Celui qui ne sait pas et ne demande pas reste dans l'obscurité. » - Proverbe africain*

36. Être dépendant de la volonté et non des habitudes

*« L'excellence n'est pas un acte mais une habitude. » - Aristote*

## 6. Pratiques liées aux excès et raccourcis dangereux

37. La dépendance à la performance

*« Votre valeur n'est pas déterminée par une victoire ou une défaite, mais par la personne que vous êtes. » Serena Williams*

38. Ignorer l'importance du plaisir dans le sport

*« Le succès c'est de faire ce que vous aimez et d'aimer ce que vous faites. » W.H. Murray*

39. Se focaliser uniquement sur la victoire

*« Faites confiance au processus. » - Sam Hinckie*

40. L'utilisation de substances dopantes

*« Il vaut mieux échouer avec honneur que réussir par la fraude. » - Sophocle*



**Vous regardez votre enfant sur le terrain, dans l'eau ou sur la piste. Vous voyez sa passion, son dévouement, cet éclat dans ses yeux qui témoigne de ses rêves. Il se donne à fond, fait des sacrifices, repousse ses limites. Et puis, pour une raison ou une autre les choses changent, le plaisir se transforme en frustration, son sourire se transforme en grincement de dents et la lueur dans ses yeux se transforme en larmes.**

**Le sport est une formidable école de vie, un vecteur de confiance, de discipline et d'épanouissement. Mais il peut aussi devenir un terrain dangereux. Sous la pression des résultats, des attentes ou des standards imposés, beaucoup de jeunes sportifs adoptent des comportements qui nuisent à leur santé et à leur équilibre.**

**« Apprenez des erreurs des autres. Vous ne vivrez pas assez longtemps pour toutes les commettre vous-même » disait Eléonore Roosevelt**

**Bon nombre de parents sont passés par ce que vous vivez, ce que vous avez vécu et ce que vous vivrez. Votre enfant n'est pas obligé de subir les mêmes erreurs.**

**« Le sport doit rester une source de bien-être, d'épanouissement et de développement personnel. En tant que parent, vous avez le pouvoir d'éviter que le sport soit la cause d'un mal-être chez votre enfant. Et vous avez entre vos mains le pouvoir de lui permettre d'utiliser son sport comme un levier. »**



Père de 3 enfants sportifs, professeur d'histoire et de philosophie, coach de basketball, j'ai passé une grande partie de ma vie à me questionner sur l'éducation. De plus, ma passion pour la balle orange m'a donné l'occasion d'analyser l'immense pouvoir du sport et le rôle crucial de parents.

À travers ce recueil j'aimerais proposer aux parents de sportifs quelques clefs pour éviter certaines erreurs et maladresses qui peuvent avoir un impact profond sur leur enfant sportif.

*« Ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte, c'est la manière dont vous y réagissez » - Epictète*