

# LA RELATION AVEC LES PARENTS : UNE PRESSION DE PLUS ?

## RÔLE DES PARENTS

À l'adolescence, vouloir de distancier de ses parents est tout à fait normal. Malgré cette quête d'autonomie, les parents continuent de bénéficier d'un rôle central, tant pour le développement du jeune que pour l'accompagnement de l'élève-athlète.

Cependant, il s'agit de privilégier le soutien et les encouragements, tout en évitant de créer une pression supplémentaire pour le jeune. La pression, l'ambition excessive et les attentes élevées des parents peuvent, en effet, devenir une source de stress pour un jeune, réduire le plaisir de pratiquer son sport et même nuire à son bien-être. Un jeune qui perçoit beaucoup de pression de la part de ses parents pourra, par exemple, perdre de la motivation ou poursuivre son sport uniquement pour répondre aux exigences familiales.

## Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Poids des attentes parentales:** la pression ressentie par les jeunes est souvent liée à l'investissement des parents en temps, énergie et ressources dans leur parcours sportif.
- **Hésitation à partager ses limites:** ils peuvent craindre de décevoir ou de sembler ingrats, ce qui rend parfois difficile de parler de stress, de fatigue ou de surcharge.
- **Impact sur le bien-être et le plaisir:** cette dynamique peut accentuer le stress ou réduire le plaisir de pratiquer, mais un espace sûr de discussion peut aider à rééquilibrer la situation.



# ACTION CONCRÈTE

## Créer un rituel de reconnaissance entre coéquipiers.

- Vous pouvez utiliser cette carte après la conférence destinée aux jeunes, lorsque la relation avec les parents a été abordée.

Voici quelques questions à aborder avec les joueurs:

→ «Quand tu penses à tes parents et au sport, comment tu te sens?»

→ «Qu'est-ce que tu penses que tes parents attendent de toi dans ton sport?»

→ «Qu'est-ce que tu aimerais que tes parents comprennent de ta réalité?»

- **Écoute active et bienveillance:** le coach montre qu'il comprend la pression que les jeunes ressentent et qu'il est là pour écouter sans jugement.

- **Normalisation et modélisation:** il partage ses propres expériences pour montrer que parler de stress ou de surcharge est normal.

- **Mini-exercice individuel:**

→ Chaque joueur note de manière confidentielle une situation où il ressent de la pression liée aux parents ainsi qu'une petite stratégie pour y faire face.

→ Partage volontaire : les joueurs peuvent ensuite partager (s'ils le souhaitent) une partie de ce qu'ils ont écrit pour montrer que ces ressentis sont normaux et que le groupe peut en parler librement.

