

LE PARENT SUR LE CÔTÉ

7 erreurs qui abîment discrètement la confiance de votre enfant le jour du match. Aucune n'est faite par méchanceté. Toutes partent d'une bonne intention. Voici le réflexe à prendre à la place.

1

COACHER DEPUIS LE BORD DU TERRAIN

LE RÉFLEXE Un seul message : « Joue, amuse-toi. » Les consignes appartiennent à l'éducateur. Vous, vous encouragez l'effort.

2

RÉAGIR ÉMOTIONNELLEMENT AUX ERREURS

LE RÉFLEXE Gardez un visage neutre. Votre enfant lit vos réactions plus vite qu'il ne lit le jeu. Applaudissez l'engagement, pas seulement la réussite.

3

PARLER IMMÉDIATEMENT APRÈS LE MATCH

LE RÉFLEXE « J'ai aimé te regarder jouer. » Puis silence. Laissez l'enfant venir vers vous quand il est prêt.

4

SE PLAINDRE DES ARBITRES OU DES ENTRAÎNEURS

LE RÉFLEXE Devant l'enfant : le respect. Un désaccord ? Attendez le lendemain et parlez directement à l'éducateur, jamais en bord de terrain.

5

COMPARER LES JOUEURS

LE RÉFLEXE Comparez votre enfant à lui-même d'il y a trois mois. Jamais à un coéquipier, jamais à un frère, jamais à un joueur pro.

6

TRANSFORMER CHAQUE PARTIE EN ÉVALUATION

LE RÉFLEXE Pas de note, pas de bilan systématique. Demandez plutôt : « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? »

7

RELIER LA FIERTÉ À LA PERFORMANCE

LE RÉFLEXE Soyez fier de lui parce que c'est lui : sa présence, son effort, son attitude. Pas ses buts, pas le score.

QUOI DIRE, ET QUAND

Beaucoup de parents ne savent pas quoi dire. Alors ils disent trop, trop tôt, ou trop fort. Trois moments, trois intentions.

AVANT

SUR LE TRAJET, AU VESTIAIRE

« Amuse-toi bien. »

« Je suis content de t'accompagner. »

« Fais-toi confiance. »

PENDANT

SUR LE CÔTÉ

« Bravo, l'équipe ! »

« Allez, tous ensemble ! »

... ou simplement un applaudissement.

APRÈS

PUIS SILENCE, OU :

« J'ai aimé te regarder jouer. »

« Tu veux qu'on en parle ou pas ? »

« Tu as faim ? »

AU LIEU DE DIRE...

CE QUI PÈSE

« Pourquoi tu ne l'as pas passé ? »

« Tu as encore raté ! »

« Lui, il a marqué deux buts. »

« L'arbitre était nul, c'est pour ça. »

« Tu as fait quelle note ? Tu te mets combien ? »

« Je suis fier de toi, tu as marqué. »

CE QUI LIBÈRE

« Qu'est-ce que tu as vu à ce moment-là ? »

« J'ai vu que tu as réessayé. »

« Tu as progressé sur [ce point] depuis cet été. »

« Qu'est-ce que tu retiens de ce match ? »

« Quel a été ton meilleur moment ? »

« Je suis fier de toi. Point. »

24H

La règle des 24 heures. Sauf si l'enfant vous en parle le premier, le débrief attend le lendemain. À chaud, tout est trop grand : la déception, l'émotion, les mots. À froid, l'enfant peut réfléchir. Et vous aussi.

7 QUESTIONS À VOUS POSER

Avant le prochain match, répondez honnêtement. Personne ne vous regarde. Cochez ce que vous avez déjà fait au moins une fois.

- ☐ **Bord de terrain :** j'ai déjà donné une consigne technique à voix haute pendant le match.
- ☐ **Émotions :** j'ai soupiré, levé les bras ou baissé la tête après une erreur de mon enfant.
- ☐ **Après-match :** j'ai commenté le match avant même qu'il ait enlevé ses crampons.
- ☐ **Respect :** j'ai critiqué l'arbitre ou l'éducateur là où mon enfant pouvait m'entendre.
- ☐ **Comparaison :** j'ai cité un autre joueur en exemple, même « gentiment ».
- ☐ **Évaluation :** j'ai déjà demandé « alors, tu as fait quelle note ? » ou « tu as marqué ? » en premier.
- ☐ **Fierté :** je lui ai déjà montré plus de joie après une victoire ou un but qu'après un match sans résultat.

LA CHARTE DU PARENT SUR LE CÔTÉ

- 1 J'**encourage**. Je ne coache pas. Le terrain appartient à l'enfant, les consignes à l'éducateur.
- 2 Je **respecte** l'arbitre, l'éducateur, les adversaires et leurs parents.
- 3 J'applaudis **l'effort**, pas seulement le résultat.
- 4 J'**attends** avant de parler du match. Mon enfant viendra à moi.
- 5 Je suis fier de **lui**, quel que soit le score.

PRÉNOM DU PARENT

SIGNATURE

DATE

ON JOUE COMME ON S'ENTRAÎNE.