

GUIDE POUR PARENTS

---

**PARENTS ENTRE DEUX  
PÉRIODES :**

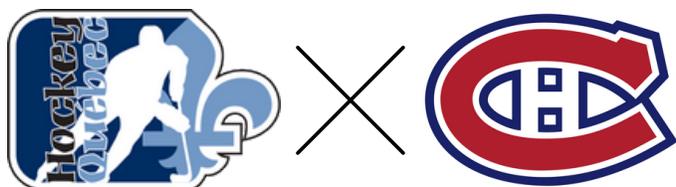
**SYNTHÈSE** DE BONNES  
PRATIQUES ET DE PIÈGES  
À ÉVITER EN SPORT

---

*Édition HOCKEY*

Ce document s'adresse à tout parent ou personne responsable d'un enfant jouant au hockey et qui souhaite accompagner son jeune de manière positive dans la pratique de son sport.

Réalisé grâce à l'implication de :



Document créé dans le cadre du programme Moi j'embarque.

Mise à jour : Novembre 2024

© Sport'Aide 2024

# SOMMAIRE



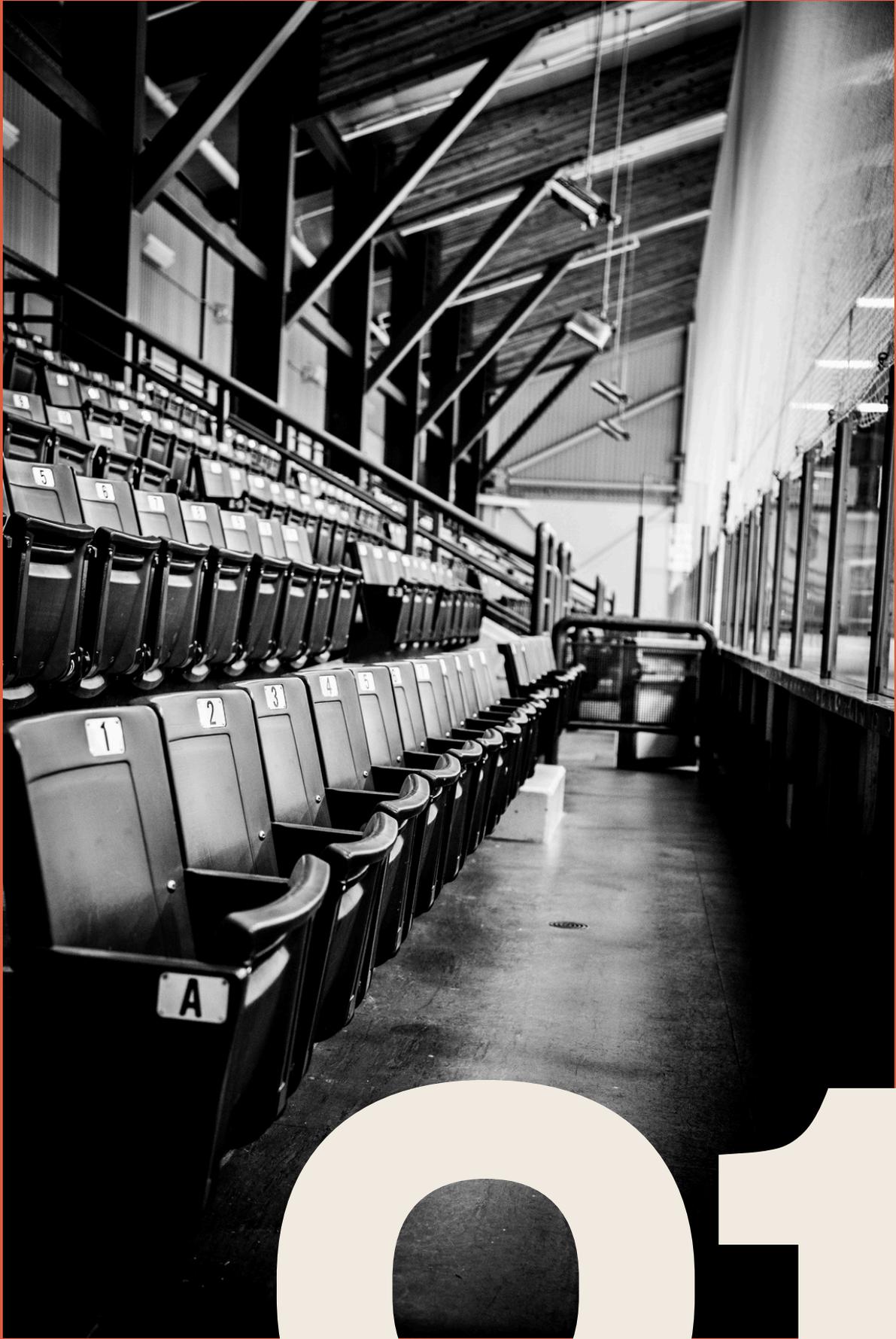
Introduction 1

De bonnes pratiques pour accompagner son enfant 2

Des pièges à éviter 3

Bibliographie 4

# INTRODUCTION



# 01

**En tant que parent, vos comportements et attitudes influencent le plaisir, la motivation et la performance de votre enfant.**



Souvent ces parents-là, ils veulent que leurs jeunes percent dans le hockey, se rendent dans la ligue nationale, puis ça commence vraiment tôt, souvent beaucoup trop tôt ces attentes-là. La pire manière pour que vos jeunes arrêtent de jouer au hockey, c'est en étant aussi exigeant, en ayant de trop grosses attentes. Laissez-les jouer, laissez-les s'amuser ! C'est comme ça qu'ils vont s'améliorer, c'est en s'amusant sur la patinoire.



**Raphaël Harvey-Pinard**, ailier pour les Canadiens de Montréal

## Figure - Les pratiques parentales, la performance et le bien-être des jeunes



### Pratiques parentales

- Avoir des **attentes excessives** ou **irréalistes** selon l'âge et la capacité de son enfant.
- **Critiques** répétitives de son enfant.
- Mettre uniquement l'accent sur le **résultat** et la performance.



- **Soutenir** émotionnellement son enfant (p. ex. écouter, aider à surmonter des défis).
- **Encourager** son enfant et démontrer de l'intérêt pour sa pratique sportive.
- Avoir des **attentes réalistes** et **adaptées** à l'âge et à la capacité de son enfant.
- Mettre l'accent sur l'**effort** et le **plaisir**.



### Impacts sur l'enfant

- Augmente le stress et la pression à performer.
- Diminue ...
  - la motivation et le désir à s'engager dans son sport.
  - le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
  - le sentiment de satisfaction et le plaisir à pratiquer son sport.



- Améliore le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
- Augmente ...
  - le désir de réussir.
  - la persévérance et l'engagement dans son sport, en entraînement comme en compétition.
  - la satisfaction envers soi et le plaisir à pratiquer son sport.

**Diminue la performance**



**Améliore la performance**

S'il y a une chose importante à retenir, c'est que **vous êtes un modèle pour votre enfant**. Cela ne veut pas dire d'être parfait·e, mais plutôt de profiter du fait qu'il est prédisposé à vous imiter pour lui donner le meilleur exemple possible au quotidien.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez **une synthèse du Guide « Parents entre deux périodes : des bonnes pratiques et des pièges à éviter en sport »**. Ce guide présente des idées de bonnes pratiques et des pièges à éviter pour soutenir votre enfant de manière positive dans la pratique de son sport.

Pour consulter le guide complet,  
visitez **le [site de Sport'Aide](#)**



DE BONNES PRATIQUES



OS

## De bonnes pratiques pour accompagner votre enfant au hockey

- ✓ Rappelez-vous que votre rôle principal comme parent est de soutenir votre enfant, et de l'aider à maintenir sa motivation et son plaisir dans son sport.



➤ Une chose qui peut toujours être dite à votre enfant, après une victoire ou une défaite :

*C'était le fun de te regarder jouer aujourd'hui !!!*

### Exemples de commentaires pour encourager et valoriser votre enfant positivement :

- J'ai aimé ton attitude avec l'arbitre aujourd'hui, tu es demeuré·e respectueux·euse même si tu n'étais pas en accord avec sa décision.
- Je suis fier·e de toi, tu as su demander de l'aide à ton entraîneur·e. C'est important de pouvoir exprimer ses besoins pour se développer et assurer son bien-être.
- J'aime te voir encourager tes coéquipier·ère·s même lorsque la partie ne se déroule pas comme vous l'espérez.

## De bonnes pratiques pour accompagner votre enfant au hockey (suite)

- ✓ Acceptez de partager l'autorité avec l'entraîneur·e en évitant de remettre continuellement en doute son leadership et ses décisions.
- ✓ Adoptez un discours qui démontre que l'adversité offre des occasions d'apprentissage.



Il est intéressant d'expliquer à votre enfant qu'**une défaite n'est pas une finalité** en soi, mais plutôt **une étape dans la progression**.

- ✓ Offrez de l'espace à votre enfant pour qu'il puisse cheminer par lui-même lorsqu'il vit un échec ou fait face à un défi.

Offrez l'opportunité à votre enfant de s'autoévaluer en lui demandant, par exemple :

**Est-ce que cela s'est passé  
comme tu l'espérais ?**

Il pourra ainsi développer son autonomie et sa capacité à faire face à différentes situations.

## De bonnes pratiques pour accompagner votre enfant au hockey (suite)

✓ Permettez à votre enfant de faire des erreurs, car c'est comme ça qu'il pourra apprendre et s'améliorer.

✓ Apprenez à votre enfant à accueillir les critiques constructives en l'amenant à les considérer comme des conseils bienveillants, et non comme des reproches menaçants.

✓ Agissez comme un modèle par vos propres comportements et votre attitude.

- Est-ce que votre manière de répondre ou de réagir face à différentes situations est cohérente avec la manière dont vous souhaitez que votre enfant agisse dans des situations similaires ?



## De bonnes pratiques pour accompagner votre enfant au hockey (suite)



### Astuces pour gérer l'intensité de vos émotions

➤ Apprenez à identifier les premiers signes de colère et d'agressivité en vous pour éviter de tomber dans des réactions automatiques d'agression (verbales ou physiques).

➤ Apprenez la technique de la respiration profonde pour diminuer rapidement l'intensité de votre activation et retrouver votre calme.

**Ressource de l'Université Laval :**  
[Régulation émotionnelle : améliorer son coffre à outils](#)



➤ Apprenez à vous retirer d'une situation qui vous rend émotif·ve pour aller vous calmer.

➤ Réorientez volontairement votre attention vers des éléments neutres ou agréables au lieu de ruminer sur ce qui crée l'émotion négative en vous.

**La technique d'Ancrage 5 sens** pourrait être particulièrement utile pour réorienter votre attention et vous calmer.



**DES PIÈGES À ÉVITER**



**03**

# Des pièges à éviter pour accompagner positivement votre enfant au hockey

## PIÈGE 1

Faire des commentaires orientés uniquement vers l'importance des résultats.



### Exemples

Victoire, bonnes statistiques personnelles, classement

Privilégiez plutôt des commentaires en lien avec les efforts de votre enfant. Soulignez ses bons coups, ses apprentissages et ses améliorations, peu importe l'issue de la partie.



### Exemples

Bonnes passes, belle feinte contre un·e adversaire (même si ça n'a pas mené à un but), belle sortie de zone, bonne attitude, bon esprit sportif.



## PIÈGE 2

Faire des comparaisons entre votre enfant et d'autres athlètes (adversaires, coéquipier·ère·s) de manière répétitive et non constructive. Cela envoie comme message à votre enfant que les autres sont meilleur·e·s que lui.

Votre enfant pourrait croire que sa valeur est conditionnelle à sa performance et ce n'est pas le message qu'on veut lui envoyer.



## Des pièges à éviter pour accompagner positivement votre enfant au hockey (suite)

### PIÈGE 3

Donner des instructions et des directives à votre enfant par-dessus celles des entraîneur·e·s (avant, pendant, après un match). Il est difficile pour votre enfant de se concentrer sur sa tâche s'il reçoit plusieurs consignes en même temps, surtout si elles sont contradictoires.



Il peut aussi développer des conflits de loyauté – qui écouter et satisfaire entre son parent et son entraîneur·e ?

### PIÈGE 4

Critiquer régulièrement votre enfant de manière négative et non constructive, sans souligner ses forces, ses qualités, ses bons coups et ses améliorations. Ces critiques sont d'autant plus néfastes lorsqu'elles sont faites sur le coup d'une émotion désagréable, comme de la colère, ou devant d'autres personnes.

### PIÈGE 5

Exprimer des propos violents ou dégradants (p. ex. menacer, insulter, user de sarcasme) envers votre enfant, d'autres athlètes, des entraîneur·e·s ou des arbitres.



Rappelez-vous que votre enfant imite les comportements qu'il observe.

## Des pièges à éviter pour accompagner positivement votre enfant au hockey (suite)



### Astuces



Réfléchir à ses paroles en toute honnêteté pour progressivement éliminer les propos violents ou dégradants de son vocabulaire. Il peut être très confrontant de se remettre en question de manière honnête, mais c'est une capacité inestimable pour s'épanouir comme personne et pour être un modèle positif pour votre enfant.

#### **Dans un autre contexte, passeriez-vous les mêmes commentaires à une autre personne ?**

- Demanderiez-vous à un·e enseignant·e si elle a trouvé son diplôme dans une boîte de céréales après avoir commis une erreur dans la correction d'un travail de votre enfant ?
- Insulteriez-vous un·e jeune commis d'épicerie s'il·elle oubliait d'emballer un de vos aliments ?
- Diriez-vous à votre collègue ou à votre directeur·trice qu'il·elle est pourri·e pour une mauvaise décision prise pour un projet ?



## Des pièges à éviter pour accompagner positivement votre enfant au hockey (suite)



### Astuces (suite)



Se questionner sur la culture du sport de votre enfant et sur l'impact que celle-ci peut avoir sur vos attitudes et comportements, sans que cela soit conscient (p. ex. la performance à tout prix).

Il est **important d'arrêter de justifier ou d'excuser des comportements inacceptables** simplement sur la base que ça se fait depuis toujours, que tout le monde le fait, que vous êtes passé·e par-là, etc.

### **Votre enfant a besoin de vous et aime que vous soyez impliqué·e dans son expérience sportive.**

Cette synthèse du guide « Parents entre deux périodes : des bonnes pratiques et des pièges à éviter en sport » résume quelques pratiques à privilégier et à éviter comme parent pour vous permettre de réfléchir sur votre propre implication dans l'expérience sportive de votre enfant.

Allez consulter le guide complet (voir le guide sur le [site de Sport'Aide](#)) pour pousser votre réflexion et votre compréhension sur les pratiques des parents en sport !



# BIBLIOGRAPHIE

---

Agence pour une Vie de Qualité [AVIQ]. (n. d.). Le conseil de la semaine : 5.4.3.2.1... relaxez-vous ! <https://covid.aviq.be/sites/default/files/fichiers-upload/CDS%20site%20M%C3%A9thode%205-4-3-2-1.pdf>

Battaglia, A., Kerr, G., & Tamminen, K. (2024). The dropout from youth sport crisis: Not as simple as it appears. *Kinesiology Review*, 13(3), 345-356. <https://doi.org/10.1123/kr.2023-0024>

Dorsch, T. E., King, M. Q., Osai, K. V., & Dunn, D. C. R. (2017). Youth sport parent guide: Evidence-based strategies for parenting in organized youth sport (2nd ed.). Utah State University. <https://youthsportsparenteducation.usu.edu/wp-content/uploads/2019/01/Youth-Sport-Parent-Guide-v2.pdf>

Furusa, M. G., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2020). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 936–954. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1803393>

Kramers, S., Thrower, S. N., Steptoe, K., & Harwood, C. G. (2022). Parental strategies for supporting children's psychosocial development within and beyond elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(3), 498–520. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2043486>

Murata, A. (13 mars 2023). Ce dont les parents et les tuteurs ont besoin pour créer des expériences sportives positives chez les jeunes. Centre de documentation pour le sport (SIRC).

Strand, B., Strand, L., Ratzlaff, K., & Spiess, K. (2022). From the voice of athletes: Positive and negative aspects of parent/athlete relationships. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 6(3), 124-136. <https://doi.org/10.1080/24711616.2021.1907263>

Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2017). The car ride home: An interpretive examination of parent–athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(4), 325–339. <https://doi.org/10.1037/spy0000093>

Thibodeau, C. et Coulombe, M. (n. d.). Régulation émotionnelle: améliorer son coffre à outils. Université Laval. <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/regulation-emotionnelle-ameliorer-son-coffre-a-outils-copy/>

