

Un professionnel de la santé, nous parle...

PARENT D'ATHLÈTE PAS FACILE ! ?

Non ce n'est pas facile !

Votre jeune rentre d'une compétition ou d'un entraînement, il boude, il est de mauvaise humeur et ne veut rien vous expliquer.

Cela doit vous arriver quelques fois pendant l'hiver...

Quelque soit les raisons, laissez le dans sa bulle et attendez qu'il vienne vous parler. Ne forcez pas la confiance, ne questionnez pas, c'est inutile... parfois, il va venir vous parler une seule fois dans l'hiver : « Cette fois là, ne manquez pas le bateau » « ÉCOUTEZ-LE, ENTENDEZ-LE et ÉCOUTEZ-LE vraiment.. et si nécessaire, RASSUREZ-LE...

Souvent, en état de stress important, les "taupinières" deviennent des montagnes ! Pour déjouer sa capacité à dramatiser la situation, vous pouvez utiliser plusieurs stratégies :

- Amplifiez la scène, souvent cela aboutit à un éclat de rire tellement c'est théâtral.
- Ramenez le jeune dans une réalité avec des résultats concrets comme certains bons résultats dans l'hiver, en tout temps gardez une attitude positive en soulignant ce qui est bon chez lui ou elle, sans rentrer dans son négativisme.
- Et s'il n'a que des points négatifs : demandez-lui s'il a encore du plaisir à skier ? S'il vous répond que NON, vous aurez votre réponse !

Le plus dur à gérer pour l'Athlète et tout son entourage (parents, amis(es), etc), ce sont les blessures.

L'Athlète vient de se faire atteindre doublement dans son physique et dans son orgueil. Il a mal au genou, il a mal au dos et à son orgueil.

Laissez-le tranquille, il doit digérer tout cela lui-même et ne rajoutez pas de l'huile sur le feu. En poussant, vous allez avoir l'effet inverse : vous risquez de l'écoeurer "car à ce moment il a 3 paramètres à gérer :

- sa blessure
- son ego
- et vous

C'est juste trop pour lui !

N'allez pas à la pêche des informations, les questionnaires ont l'effet de "bombe" dans ce contexte.

Soyez là tout simplement par votre présence et vos gestes mais apprenez à vous taire: c'est lui qui est en demande et qui souffre : soyez patient, si le lien avec vous est bon et solide, il viendra vous confier ses souffrances, ses difficultés et ensemble vous pourrez peut-être trouver des solutions.

Ne trouvez pas de solutions à sa place, cela doit venir de lui : C'est sa lère blessure, il souffre, il est désespéré, il veut aller mieux, il cherche le chemin de la guérison : N'oubliez pas qu'il apprend pour plus tard : c'est sa leçon de vie, ses solutions, son apprentissage des coups durs et ça lui servira pour plus tard.

BONNE CHANCE !

Anne DAVID

Ostéopathe et sophrologue de l'équipe canadienne de ski acrobatique de 1987 à 2002

Ex-skieuse de la coupe du monde de ski alpin de 1978 à 1984

À plusieurs reprises pendant l'hiver, on peut entendre des parents s'interroger sur l'attitude à avoir devant leur enfant qui estime avoir mal performé, insatisfait de son entraînement...

Nous nous sommes rapprochés d'une ostéopathe, sophrologue qui de part son expérience comme athlète de haut niveau, et sa pratique professionnelle maintenant, a bien voulu nous écrire un article qui pourrait peut-être aider certains parents quant à une attitude à avoir, si l'on se sent démuni devant le désarroi de son enfant...

Vous souhaitez réagir, développer ou proposer un thème ou encore avez des questionnements, faites-nous en part andike95@hotmail.com