

PARENTS : À vos émotions, prêts...PARTEZ !

Vive le mois d'août ! Le soleil brille, les piscines débordent de monde, les vacances ne sont pas terminées et, pourtant, pour beaucoup de parents et leurs enfants, une pression s'installe tranquillement, sournoisement, comme un nuage gris par un beau jour d'été. Cette pression revient chaque année à cette période des camps d'entraînement AA-BB-CC. En effet, les attentes élevées des parents et de leur jeune joueur de hockey sont souvent source de stress démesurée par rapport aux enjeux réels. Les gens deviennent alors très émotifs et leurs réactions peuvent provoquer de malheureux incidents dans nos arénas. Comment éviter que des gestes regrettables se produisent et comment pouvons-nous mieux gérer nos émotions ? Je crois qu'il faut d'abord être honnête et aller droit au but.

## LES ENJEUX

Explorons d'abord les raisons pour lesquelles la majorité des parents croit essentiel que leur fils ou leur fille joue au niveau le plus élevé possible. Regardons en fait la perception parentale des enjeux de la sélection de leur enfant au sein d'une équipe de niveau supérieur.

Bien des parents croient qu'il est essentiel, au nom de l'accomplissement de soi, que leur enfant joue dans le calibre le plus élevé possible. Malheureusement, ces mêmes parents n'ont souvent même pas pensé à demander à leur enfant pourquoi il joue au hockey et ce qu'il recherche en pratiquant son sport préféré. Peut-être que la compétition ne l'intéresse pas du tout et qu'il ne cherche qu'à être avec ses amis et à faire partie d'un groupe. Il n'a, dans ce cas, aucun intérêt à jouer dans un calibre supérieur. L'enjeu a donc été créé par le parent et ne provient pas de l'enfant.

L'argument suivant est fort utilisé pour justifier les attentes élevées : « Mon enfant se développera bien mieux s'il joue contre des plus forts que lui. » Faux, votre enfant progressera s'il est bien encadré par un entraîneur compétent, au sein d'une organisation reconnue pour le développement des joueurs et, surtout, s'il a le désir et la motivation d'y consacrer les efforts nécessaires. Dans ce cas-ci, l'enjeu est faussé par l'impression que AA veut dire meilleur encadrement que BB, que CC et ainsi de suite.

Beaucoup sont persuadés que si leur enfant ne joue pas AA il n'a aucune chance de jouer un jour chez les professionnels. Cette croyance est une erreur très répandue. De nombreux joueurs de la ligue nationale de hockey ont débuté leur carrière de hockey mineur dans le simple lettre atome et même pee-wee. Cela dit, si le jeune fait partie d'une équipe de hockey mineur dans le seul but de devenir un professionnel, l'enjeu est alors irréaliste. Jouer pour le plaisir devrait, à ce niveau, être son unique préoccupation. Personne ne sait ce qui arrivera dans les 10-15 prochaines années, encore moins un jeune de 10 ans.

Le pire enjeu est le parent qui vit son rêve non assouvi par le biais des performances de son enfant. Le parent qui prend la réussite ou l'échec de son enfant comme une réussite ou un échec personnel fausse les raisons réelles pour lesquelles l'enfant joue au hockey. C'est la situation qui impose le stress le plus élevé chez l'enfant, car il doit réussir à tout prix afin d'être aimé par son père ou de sa mère. Dans ce cas-ci, le sport pratiqué n'est même plus important, car tout ce qui compte c'est le succès.

Cette liste n'est pas exhaustive. Beaucoup d'autres pressions s'exercent sur les joueurs et les parents lors des camps d'entraînement, mais ces exemples sont très représentatifs de ce qui est vécu chaque année dans nos arénes. Voyons maintenant comment nous pouvons transformer ce stress étouffant en une expérience positive.

## **L'ENFANT D'ABORD**

L'enfant doit être au centre de nos préoccupations. Après tout, c'est lui qui joue au hockey. Nous devons savoir pourquoi il joue au hockey et ce qu'il recherche. S'il n'arrive pas à l'exprimer clairement, c'est qu'il ne sait pas vraiment. Dans ce cas, il faut s'assurer de deux choses : qu'il s'amuse et qu'il ne ressente aucune pression inutile. Faites attention de ne pas lui souffler les réponses que vous voulez entendre, car n'oubliez jamais qu'un enfant cherche à plaire à ses parents, qu'il désire être aimé et apprécié. Il pourrait, dans ces conditions être tenté de répondre ce qu'il croit que vous désirez entendre.

Une fois que vous connaissez les objectifs de votre enfant voici quelques pistes pour rendre un camp d'entraînement aussi plaisant qu'instructif.

### **CONSEIL #1**

Encouragez votre jeune joueur. L'estime de soi d'un enfant est en développement, donc très fragile. Il n'a pas encore les outils nécessaires pour faire face à un stress intense et de longue durée. Demandez-lui de faire de son mieux, de donner un effort maximum et honnête et de tenter de s'améliorer. Une fois que vous lui aurez fait comprendre cela, assurez-vous de lui rappeler que, quelque soit le résultat du camp, vous le supporterez et continuerez de l'encourager, que sa valeur ne changera pas à vos yeux.

### **CONSEIL #2**

Dans la vie, nous pouvons modifier seulement ce que nous contrôlons. Il est alors complètement inutile de s'inquiéter, de stresser et de se rebeller contre des éléments hors de notre contrôle. C'est pourquoi, il faut clairement identifier ce sur quoi nous pouvons agir afin de bien réussir au camp d'entraînement et ce sur quoi nous n'avons aucun contrôle. Il est ensuite bien plus facile de se concentrer sur ce que l'on peut faire et de ne pas se préoccuper du reste. Exemple, le joueur contrôle l'effort qu'il fournira aux entraînements, mais il ne contrôle pas ce que son entraîneur pense de sa performance. Il faut alors que le joueur arrête de s'inquiéter de ce que le « coach » pense de lui et qu'il donne tout simplement le meilleur de lui-même. Dans un même ordre d'idées, les parents contrôlent l'éducation de leur enfant ( politesse, ardeur au travail, honnêteté,...) mais ne contrôlent pas les critères de sélection des joueurs. Il faut alors que les parents aident le jeune joueur à adopter une bonne attitude générale, comme en société, tout en arrêtant de s'inquiéter de la décision finale de l'entraîneur.

### **CONSEIL #3**

NE tentez PAS d'influencer l'entraîneur. Il n'y a rien qu'un entraîneur déteste le plus que des parents qui tentent de s'ingérer dans la direction de l'équipe et qui essaient d'influencer les décisions. Tout d'abord, laissez-moi vous affirmer tout de suite qu'un parent objectif en ce

qui concerne l'évaluation de son enfant en tant qu'athlète, ÇA N'EXISTE PAS. Tous, nous sommes incapables de bien situer le niveau de notre enfant dans un groupe de joueurs pour la simple et bonne raison que nos sentiments profonds nous empêchent de voir notre enfant tel qu'il est. Nous le voyons toujours en fonction de ce qu'il pourrait être, qu'il devrait être ou que nous aimerions qu'il soit. Si vous tenez à avoir l'heure juste, demandez à l'entraîneur quels sont les critères de sélection. Que recherche-t-il chez un joueur en terme de qualité sur glace et hors glace ? En étant mieux informé, vous serez en mesure de mieux comprendre le déroulement du camp d'entraînement ou d'évaluation et vous pourrez aider votre enfant à travailler de la bonne manière, sans toutefois imposer de pression supplémentaire.

#### CONSEIL #4

Enfin, il est quand même impensable de croire qu'un joueur de hockey en camp d'entraînement sautera sur la glace sans ressentir des papillons dans l'estomac. Il est tout à fait normal d'être nerveux avant une évaluation, d'où l'importance de maîtriser cette énergie. Le jeune doit voir le camp comme un défi à relever et désirer faire de son mieux pour réussir et cela sans sentir l'échec comme une menace mais comme une conséquence possible. Les succès et les échecs font partie de la vie. Essayer un échec ne déprécie pas notre valeur si nous restons positifs. C'est notre habileté à gérer cet échec qui fait de nous des êtres humains plus forts et plus courageux. C'est dans l'adversité que l'on reconnaît le vrai courage ! C'est dans l'effort que l'on sculpte les vrais succès !

#### ÉCOLE DE VIE

Le hockey c'est une micro-société. Ce que votre fils ou votre fille y vivra, joies et déceptions, lui permettra de se doter d'un coffre d'outils pour la vie adulte qui l'attend. Arrêtez de regarder votre enfant comme une machine à performer et encouragez-le, guidez-le et, surtout, rassurez-le en lui faisant comprendre clairement qu'il pourra toujours compter sur votre soutien et qu'aucun échec au hockey ne viendra ternir ni diminuer l'image que vous avez de lui. Assurez-vous qu'il S'AMUSE, APPRENNE et se sente RESPECTER dans toutes les situations qu'il vivra au hockey mineur, car le hockey est d'abord et avant tout un JEU. Ne l'oublions jamais !

N.B. Cet article s'adresse autant aux parents du double lettre lors des camps d'entraînement, qu'aux parents du simple lettre lors des camps d'évaluation. De plus, ce texte fait référence à des joueurs débutants(quel que soit l'âge) jusqu'à des joueurs de 18 ans.

Eric La Terreur  
Gérant  
Centre d'excellence du Québec

Je remercie Alain St-Pierre pour sa collaboration.

Denis Loisel