

10 PHRASES À ÉVITER EN TANT QUE PARENTS

POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE !

En tant que parent, **vous aiderez votre enfant en soignant votre communication.** Vous avez beau avoir les meilleures intentions du monde, si vous communiquez mal, vous aurez peu de chance d'aider votre enfant à obtenir les résultats qu'il mérite.

Certaines «petites phrases» reviennent souvent dans le discours des parents. Le problème est qu'elles peuvent s'avérer toxiques pour la progression et la confiance des sportifs.

Pour améliorer votre communication, nous vous proposons des approches et des phrases alternatives qui vont **optimiser votre impact positif !**

Bonne lecture.



-1-

« Ne fais pas... Arrête de... »

« Ne fais pas de faute bête aujourd'hui »
« Arrête de t'énerver dès que tu rates quelque chose »



IMPACTS NÉGATIFS :

Même si consciemment nous comprenons la négation, dans l'ensemble c'est très difficile et épuisant pour notre cerveau :

- Il est très difficile pour le cerveau de se concentrer sur « l'absence de quelque chose ».
- En se concentrant sur « la chose à éviter » il envoie le signal au subconscient d'exécuter la tâche à éviter...

C'est donc catastrophique en termes d'approche pédagogique, car on programme et conditionne le sportif à échouer en créant un conflit dans son cerveau...



OPTIMISATION :

On se focalise sur le résultat à atteindre ou sur le processus à mettre en place par notre sportif.

Cela devient alors, par exemple :

« Pense aux consignes de ton coach pour bien défendre »
« Reste concentré, tout le monde rate des choses »



-2-

« Pourquoi tu as... ? »

« Pourquoi tu n'as pas tenté plus de choses ? »



IMPACTS NÉGATIFS :

Un « pourquoi » implique toujours une justification:

- « J'ai fait ça parce que... ».
- Le sportif se sent alors implicitement jugé.
- Il se positionnera naturellement sur la défensive.
- Certains auront tendance à culpabiliser.
- La parole du sportif ne sera pas libérée de manière optimale et vous n'aurez finalement pas la réponse la plus sincère possible...

Ce n'est donc pas adapté en termes d'approche pédagogique car on ne permet pas au sportif de se livrer sincèrement et naturellement.



OPTIMISATION :

On formule en plaçant le sportif dans une dynamique positive en lien avec ses intentions personnelles. Il parlera plus facilement et librement. Et vous aurez plus d'informations sans altérer sa confiance.

Cela devient alors, par exemple :

« Pour quelle raison es-tu resté discret sur le terrain ? »



« Moi, à ta place, je... »

« *Moi, à ta place, je n'aurais pas pété un plomb...* »



IMPACTS NÉGATIFS :

« Se mettre à la place de... » (sauf si la personne vous le demande) peut être perçu de façon très négative par les sportifs. Ils peuvent se sentir rabaissés, et leur estime d'eux-mêmes peut être touchée.

À vouloir être pris pour «un modèle», cela implique que tout le monde doit fonctionner comme vous. Même si le profil de votre enfant peut se rapprocher du votre, vous prenez le risque de passer à côté...



OPTIMISATION :

Plutôt que d'essayer d'être «un modèle», essayez plutôt d'être «un exemple». Être un modèle, c'est vouloir être copié en tout point alors qu'être un exemple c'est inspirer par ses actes ou son état d'esprit...

Cela devient alors, par exemple :

« Dans cette situation, il faut que tu apprennes à garder ton calme »

(et dire ça sans colère, avec beaucoup de sérénité)



« ...Pas le droit de... »

« Vous n'avez pas le droit de perdre ce match ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Focaliser son enfant sur le résultat est une grosse erreur pour de multiples raisons :

- Les sportifs savent implicitement qu'en sport, ce qui compte c'est gagner.
- Gagner est le résultat, la conséquence d'un processus. Il faut donc se concentrer sur le processus afin de mettre le plus de chances de son côté pour gagner.
- La victoire ne dépend pas que de soi. Elle dépend aussi des performances de l'adversaire, de situations et, parfois, de faits de jeu.
- La tournure négative «pas le droit de...» est souvent suivie d'un terme négatif et comme on l'a déjà vu, c'est ce que va retenir le cerveau sur un plan subconscient.

Cette façon de faire est souvent liée à la pression que le parent ressent lui-même. L'adulte doit aussi savoir travailler sur lui pour ne pas déverser ses peurs sur son enfant.

Basée sur les
Neurosciences



OPTIMISATION :

On focalise son enfant sur ses forces, ses valeurs et les compétences qu'il maîtrise. Savoir ce que l'on ne veut pas ou plus est accessible à tous...

Cela devient alors, par exemple :

« Cette équipe est moins bien classée que vous restez juste mobilisés et centrés sur votre jeu ! »



« C'est une faute... »

« Cela fait plusieurs fois que tu fais cette faute ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Souvent les gens ne font pas la distinction entre une erreur et une faute. Pourtant, ce n'est pas la même chose :

- C'est l'intention qui différencie une erreur d'une faute.
- Une faute est faite en connaissance de cause.
- Une erreur est la conséquence d'une maladresse.

Une faute sous-entend une sanction alors qu'une erreur sous-entend une amélioration. Les deux termes paraissent similaires mais sont, en fait, très différents.



OPTIMISATION :

Utiliser le terme approprié en fonction de la situation et adopter la bonne posture en conséquence. À noter qu'une erreur peut devenir une faute si le sportif refuse de la corriger alors qu'il est en capacité de le faire...

Cela devient alors, par exemple :

**« Cette erreur revient trop souvent,
tu peux la corriger en travaillant »**

(Dans le cas où, effectivement il ne s'agissait pas d'une faute bien entendu)



« Ne pleure pas... »

« Ne pleure pas, ce n'est pas grave... »



IMPACTS NÉGATIFS :

Ne pas reconnaître une émotion empêche le sportif d'apprendre à se connaître. C'est un peu comme si vous empêchiez un facteur d'apporter une lettre. Il s'obstinera pour livrer son courrier coûte que coûte, jusqu'à l'envoyer par recommandé. Chez le sportif, le «recommandé» peut être une blessure (ou une maladie) qui vient dire («mal à dire») des choses par le biais du corps.

- Une émotion est une énergie qui transporte un message.
- Un message qui est porteur de sens.
- La colère peut signifier «Défend ton territoire»
- La tristesse peut aider à accepter «C'est terminé, ça ne reviendra pas»
- La joie peut inciter à y regoûter «C'est bon ça. Refais-le !»

Dans un premier temps, il ne s'agit pas de juger si les émotions sont appropriées. Il s'agit de les laisser s'exprimer. Vous pouvez aussi aider votre enfant à mettre des mots dessus.

basée sur les
Neurosciences



OPTIMISATION :

On accepte que le sportif puisse vivre des émotions. Pour faciliter leur expression et, dans certains cas, leur libération, vous pouvez les nommer. En aidant le sportif à nommer ses émotions, vous l'aidez à les gérer.

Cela devient alors, par exemple :

« Je vois que tu es triste. Qu'est ce qui te rend si triste ? »



« Tu es nul... »

« Tu es nul ! »

« Tu me fais honte ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Tu es nul, mauvais, idiot... Tous ces adjectifs collent une étiquette sur le sportif plutôt que de critiquer uniquement l'acte.

Tu me fais honte... va engendrer un sentiment de culpabilité chez le sportif.

Souvent utilisés pour faire réagir (le fameux électrochoc) dans la réalité cette approche ne marche pas. C'est un peu comme si un chirurgien utilisait une tronçonneuse pour rétablir une situation mal embarquée. Ce serait radical mais inefficace...

Pour construire ou renforcer un sentiment de confiance, il ne faut jamais mettre le sportif en situation de se comparer («lui, il fait mieux») ou de se dévaloriser.



OPTIMISATION :

Un sportif travaille à devenir lui-même et à être reconnu comme tel. Il est différent. Respectez son identité et ses choix. Ne l'étiquetez pas ! Il risquerait de s'assimiler à cette image figée et n'exprimerait plus son potentiel. Valorisez ses efforts !

Cela devient alors, par exemple :

« Tu n'as pas encore réussi. As-tu des idées pour faire différemment ? »



« Tu es fort... »

« Tu es trop fort ! »

« Tu es le meilleur ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Même s'il s'agit d'une étiquette positive, cela reste une étiquette qui peut générer de mauvaises conséquences.

La profusion de compliments aura tendance à les banaliser et à baisser la motivation du sportif ou du groupe.



OPTIMISATION :

Il faut encourager avec pertinence les efforts et non les résultats.

En soulignant les points positifs des actes et non du sportif, vous renforcerez son goût de l'effort.

Cela devient alors, par exemple :

« Je vois que tu as bien appliqué la stratégie de l'équipe, bravo pour ton implication »



« Bon courage... »

« Bon courage pour ton match ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Même si cela part d'une bonne intention «bon courage» implique que le match ou l'épreuve à venir ne va pas être facile.

En procédant ainsi, vous véhiculez vos propres impressions et émotions qui ne sont pas la réalité, mais qui pourrait le devenir par l'influence que vous avez sur votre enfant.

N'endossez pas le costume de l'oiseau de mauvaise augure.



OPTIMISATION :

Adoptez plutôt une posture beaucoup plus positive et dynamique. Générez et diffusez des émotions positives.

Cela devient alors, par exemple :

« **Joue ton jeu et prends du plaisir dans ce match** »



« Si tu fais... Tu auras... »

« Si tu marques un but tu auras une récompense ! »



IMPACTS NÉGATIFS :

Cela paraît contre-intuitif mais les récompenses (carotte) et, dans l'autre sens, les menaces de sanction (bâton) ne fonctionnent pas.

C'est scientifiquement prouvé :

- Les récompenses diminuent le plaisir et la motivation pour la réalisation de tâches initialement plaisantes.
- Elles donnent même une excuse implicite. «Puisque je n'ai pas rempli ma part du contrat, je n'ai pas la récompense». On est quitte...

La carotte et le bâton sont des «motivations externes» et on sait désormais que le véritable moteur s'active toujours par des «motivations internes».



OPTIMISATION :

Activez ce qui fait sens pour le sportif.

Qu'est ce qu'ils aiment dans leur pratique ? Pourquoi ils s'investissent dans leur sport chaque jour ? D'où vient leur passion ?

Cela devient alors, par exemple :

**« Profite de ton match »
« Aborde ce match comme quand tu as débuté,
avec du plaisir et de l'énergie »**



Bien communiquer

Un cadeau précieux à votre enfant

Vous l'avez compris, si vos paroles sont importantes pour créer une relation saine et pertinente avec votre enfant, l'écoute l'est tout autant.

Alors voici quelques conseils supplémentaires pour encourager le dialogue et l'écoute tout en renforçant l'estime et la confiance en soi de vos jeunes sportifs :

- **N'étiquetez pas.**
- **Ne promettez pas.**
- **Ne menacez pas.**
- **Ne vous moquez pas.**
- **Ne comparez pas.**
- **Ne vous substituez pas** (laissez-le accomplir ses tâches).
- **Décrivez ce que vous voyez sans juger** pour lui renvoyer un feed back. Cette preuve d'attention lui montrera son importance à vos yeux et l'aidera à reconnaître, accepter et verbaliser ses émotions.
- **Proposez-lui des choix**, cela va le responsabiliser et il se sentira accompagné et non dirigé.
- **Encouragez ses efforts et ses intentions.**
- **Encouragez-le à s'exprimer**



• Si vous ressentez vous même du stress ou de l'énerverment, **prenez le temps de vous calmer**. Il suffit simplement d'y penser et de prendre deux ou trois longues inspirations pour vous apaiser. Cela changera favorablement la qualité de vos échanges.

• **Communiquez dans l'instant en toute bienveillance**. Ancrez-vous complètement dans le moment présent. Vous êtes ici et maintenant. Stoppez votre activité, regardez-le dans les yeux, reformulez ses phrases, sont autant de petites actions qui favorisent l'écoute et les échanges harmonieux.

L'idée de ce guide sur la **communication positive** n'est pas de vous faire culpabiliser. Bien au contraire, nous formulons toutes ces petites phrases sans aucune intention malveillante.

L'idée est plutôt de **prendre conscience du poids des mots**.

Nos habitudes sont souvent bien ancrées et changer de mode de communication représente , il ne faut pas se mentir, un véritable challenge...

Mais cela en vaut la peine car **les effets sont toujours incroyables !**

Alors pour y parvenir, notre conseil est le suivant.

Plutôt que d'essayer de bannir toutes ces phrases d'un coup, nous vous invitons, dans un premier temps, à mettre de la conscience sur vos habitudes verbales. Repérez les phrases que vous employez avec automatisme et évaluez leur pertinence.

Puis, si besoin, effectuez des changements. Et...Mesurez la différence !

À vous de jouer !

