

Jamais assez ou toujours trop? Comment gérer les attentes des personnes chargées de l'éducation?



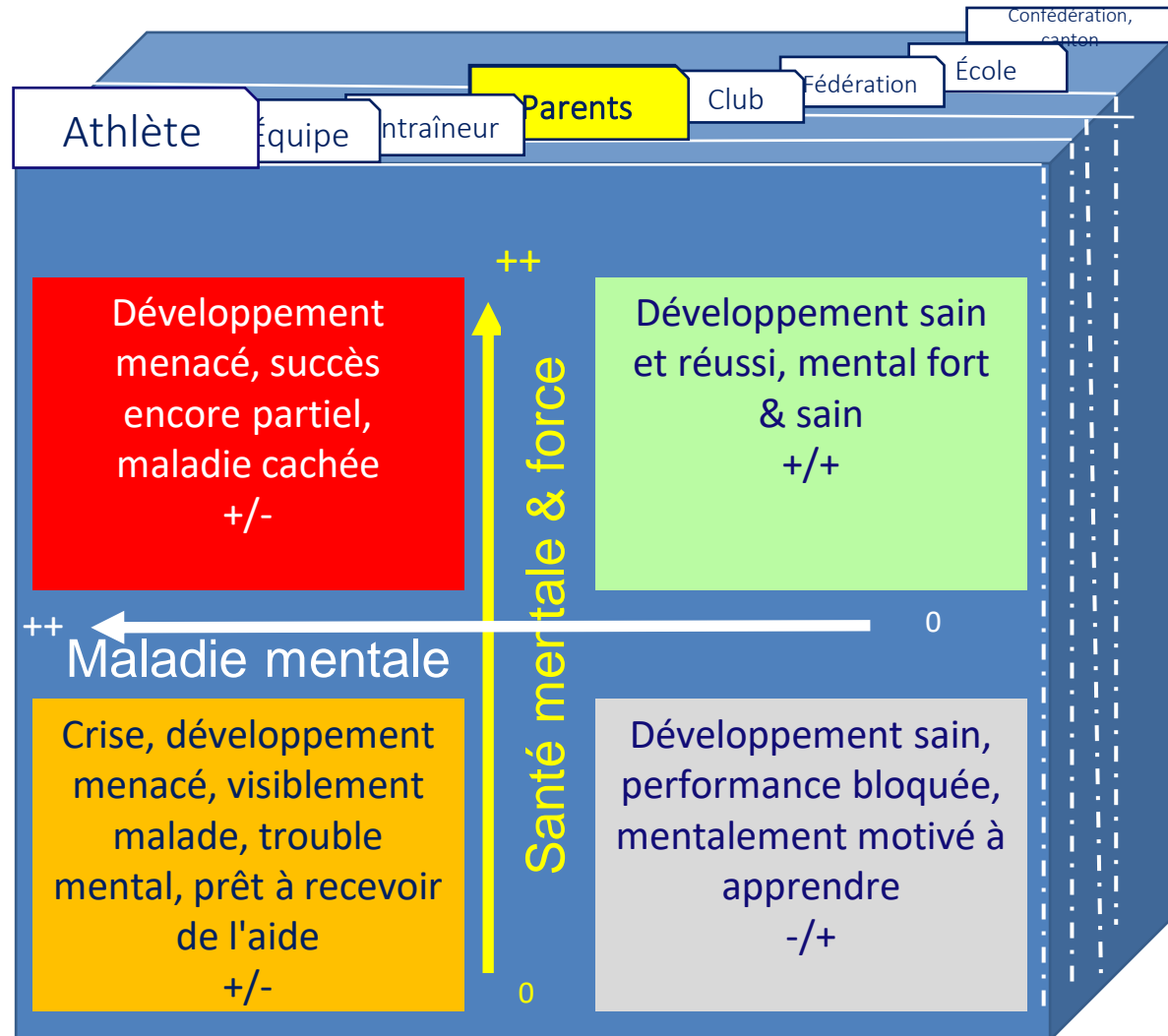
D^{re} Katharina Albertin, psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP, psychothérapeute titulaire d'un diplôme fédéral, SPEAK Albertin AG, albertin@speakalbertin.ch

Marina Wälti, experte Formation et sport de performance, Swiss Olympic

Programme

- Vue d'ensemble et objectif de l'atelier
- Connaissances en matière de psychologie du sport
 - Modèle d'orientation développement optimal/santé mentale
 - Il existe différentes sortes de parents: proposition de typologie
 - Aides à la classification: motivation et besoins psychologiques de base des athlètes, des parents et des entraîneurs
- Discussion d'exemples concrets et de solutions au sein de groupes
- Discussion en plénum

Modèle d'orientation



Rôle des parents dans le cadre du sport de performance: Un casse-tête!

Nous partons du principe que les parents veulent le meilleur pour leurs enfants!

MAIS cela n'a pas toujours un impact optimal sur l'enfant.

Rôle des parents dans le sport: De «suffisant» à «problématique»

Rôle «suffisant» du parent:

L'athlète se développe normalement ou particulièrement bien.

Nous pouvons partir du principe que les parents perçoivent et assument correctement leur rôle: Leurs attentes et leur comportement sont adéquats.



Santé ↗
(physique et mentale)

Évolution des performances ↗
(école et sport)

Développement de la personnalité ↗
(tâches de développement)

Qualité de l'environnement sportif ↗
(athlète, entraîneur(e), parents, club)

Rôle des parents dans le sport: De «suffisant» à «problématique»

Rôles problématiques des personnes chargées de l'éducation:

L'athlète ou son entourage sportif rencontre des problèmes (quels qu'ils soient). Ceux-ci peuvent notamment être liés à un comportement problématique de la part des parents ou à des attentes inadéquates.



Santé

(physique et mentale)



Développement de la performance

(école et sport)



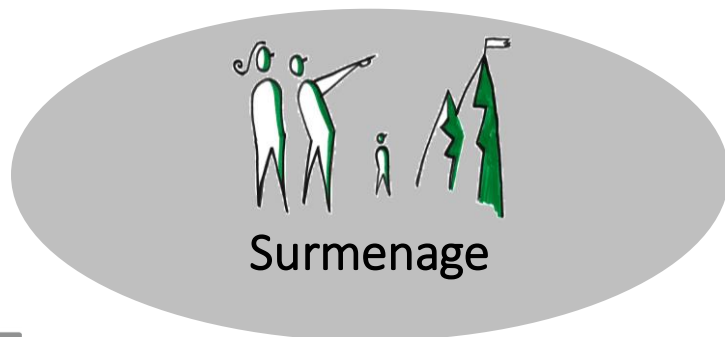
Développement de la personnalité

(tâches de développement)



Qualité de l'environnement sportif

(athlète, entraîneur(e), parents, club)



Quels types de comportement des parents s'avèrent utiles et lesquels sont néfastes?

Questions clés en cas de comportement problématique de la part de parents:

Qui éprouve des difficultés? Comment ces dernières se manifestent-elles? Chez l'athlète? Chez l'entraîneur(e)? A l'entraînement / en compétition? A l'école? Qui cela dérange-t-il?

Classification du comportement des parents:

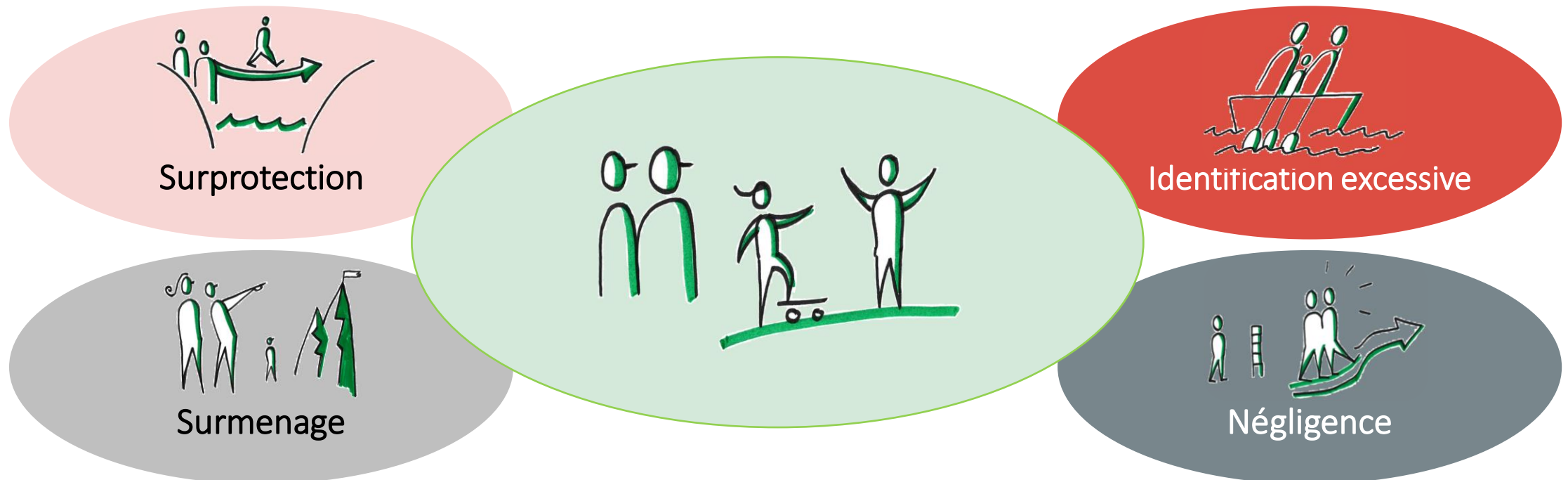
- a) S'agit-il d'un comportement sain visant à attirer notre attention sur un aspect important?
- b) Les attentes et actes des parents traduisent-ils un comportement malsain de leur part?

Recherche de solutions:

Quels instruments, structures et procédures peuvent permettre de trouver une solution? A quoi doit-on veiller pour que la solution soit aussi efficace que possible?

Identification des rôles au fil du temps

→ Il faut en permanence s'adapter, tolérer, réfléchir et trouver sa place.



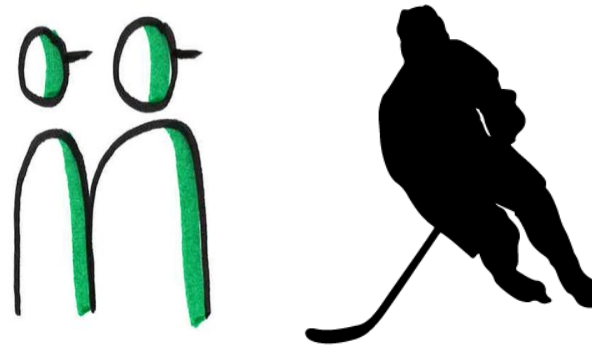
Comment expliquer les différents rôles des parents – aides à la classification

A) Motivation: Qui fait quoi et pourquoi?

Avant

Pendant

Après



la pratique du sport



Pourquoi?

Intentions et raisons

Comment?

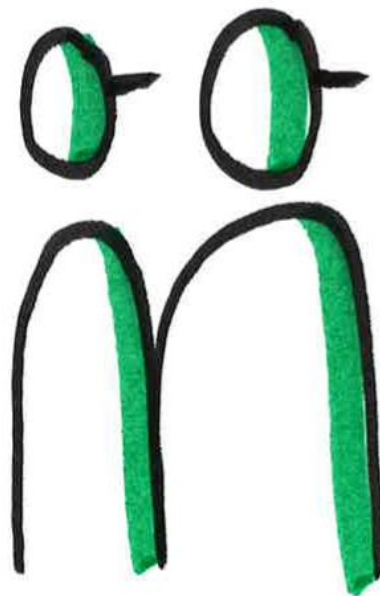
Motivation intrinsèque ou extrinsèque? Passion

A quelles fins?

Résultats, évaluations, jugements

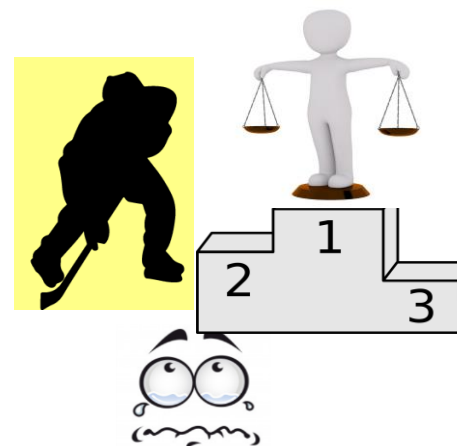
Motivation intrinsèque ou extrinsèque: Chez les parents également

intrinsèque

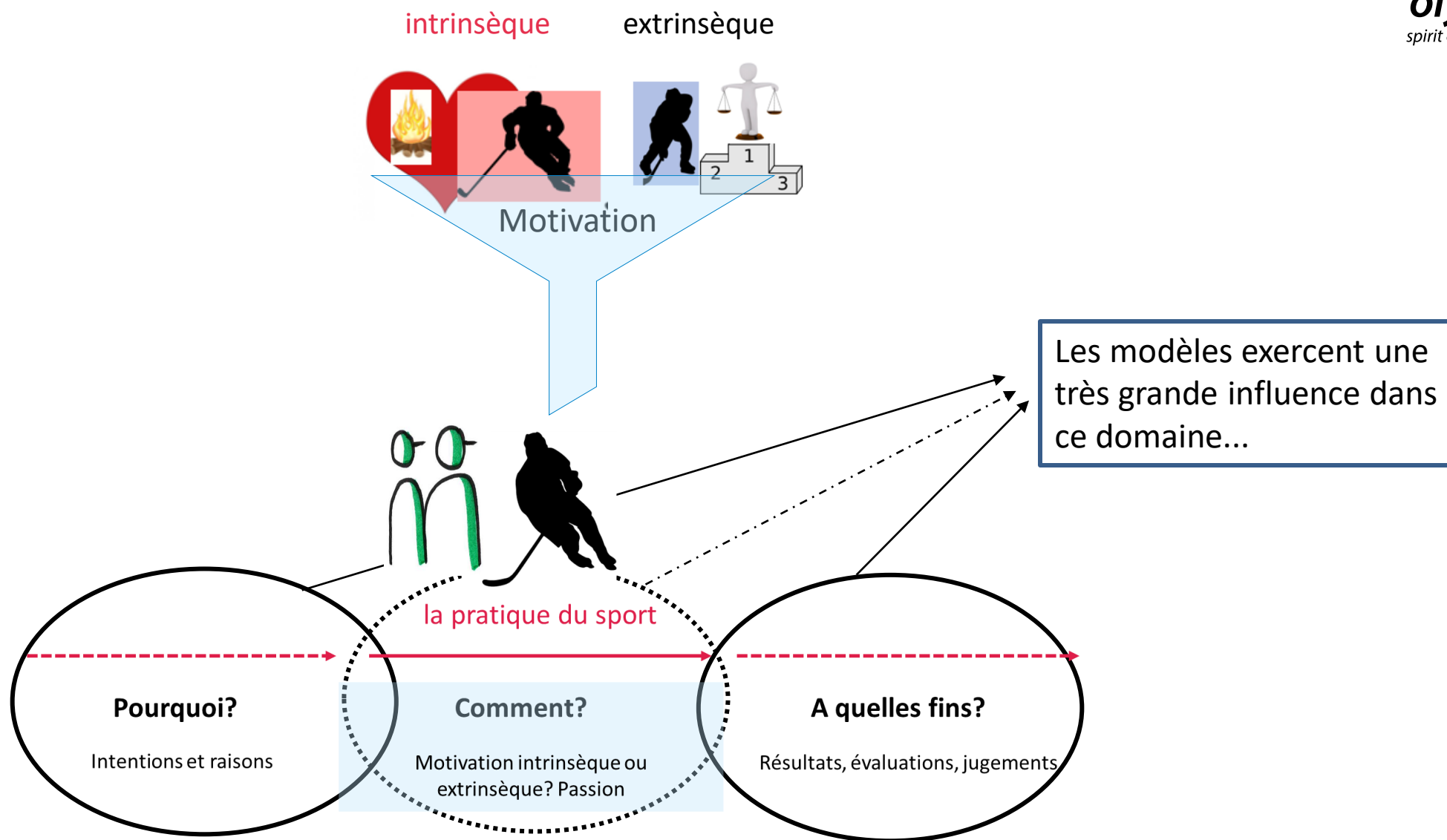


Motivation

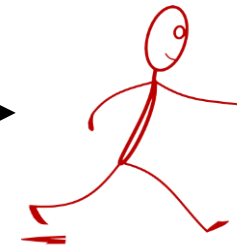
extrinsèque



- Motivation intrinsèque = l'objectif et l'attrait de l'activité consistent à pratiquer un sport et à vivre des expériences.
- Motivation extrinsèque = l'objectif de l'activité est consécutif à la pratique: Résultat, bénéfice, santé, satisfaction des attentes, etc.



B) Besoins psychologiques de base: Qu'est-ce qui exerce un impact et dans quelle mesure?



Environnement

Permet la satisfaction des besoins psychologiques de base:

- A** **Autonomie:** autodétermination, liberté de choix, se voir accorder de la confiance et des responsabilités, etc.
- C** **Compétence:** retours positifs, prendre conscience de ses points forts
- S** **Sentiment d'appartenance:** respect et intégration inconditionnels

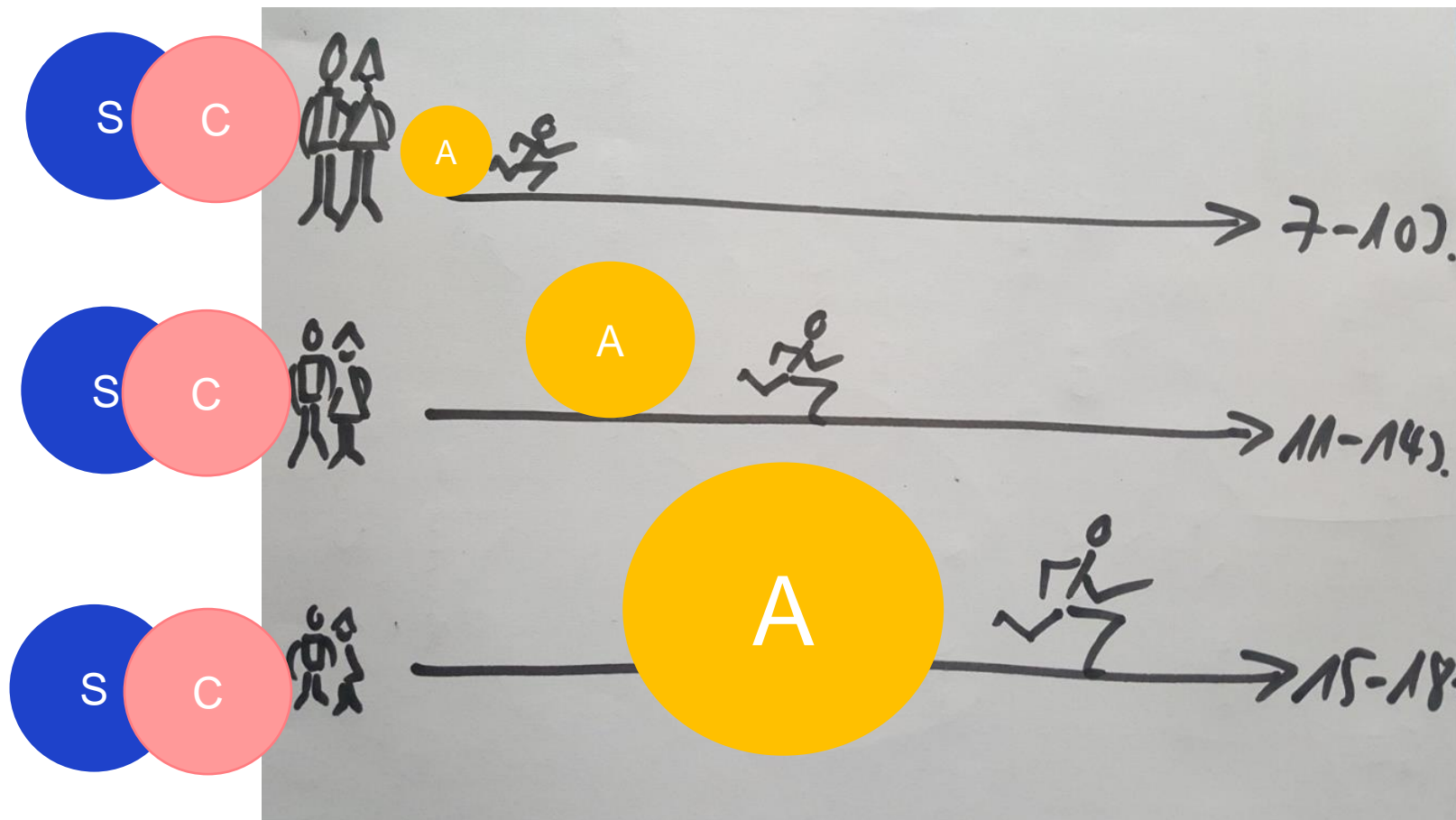
Corréler!

Individu

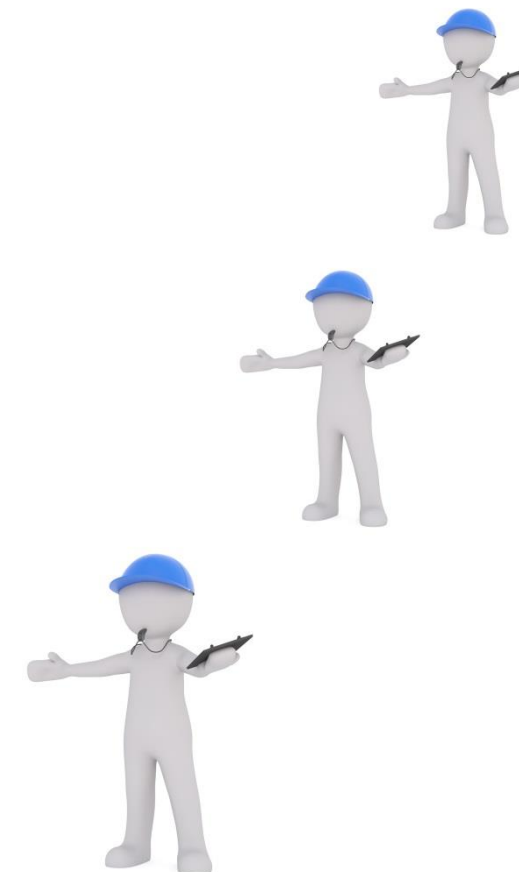
Bénéfice psychologique concernant les aspects suivants:

- ▲ **Motivation intrinsèque**
- ▼ Motivation extrinsèque
- ▲ **Confiance en soi** et bien-être
- ▲ **Esprit d'équipe**, harmonie au sein de l'équipe

Besoins psychologiques de base et établissement de relations



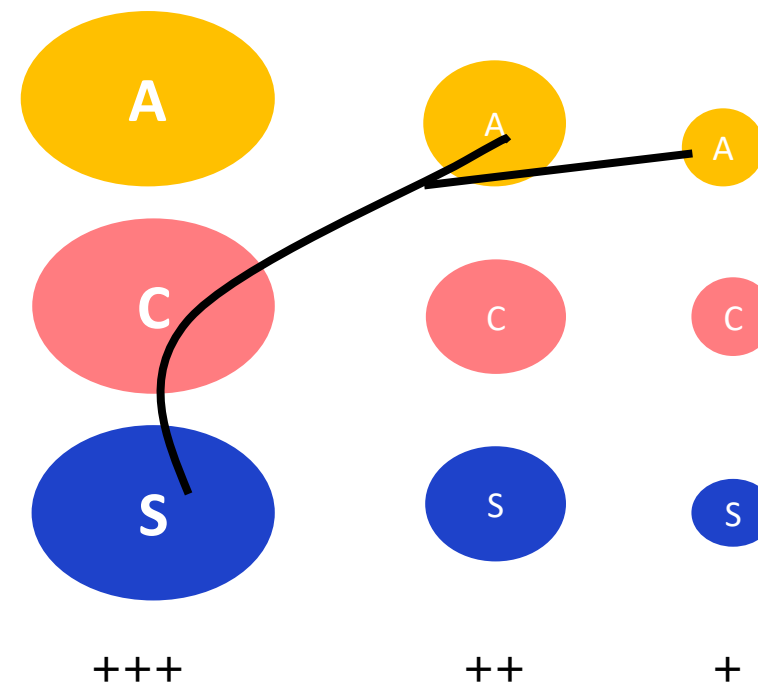
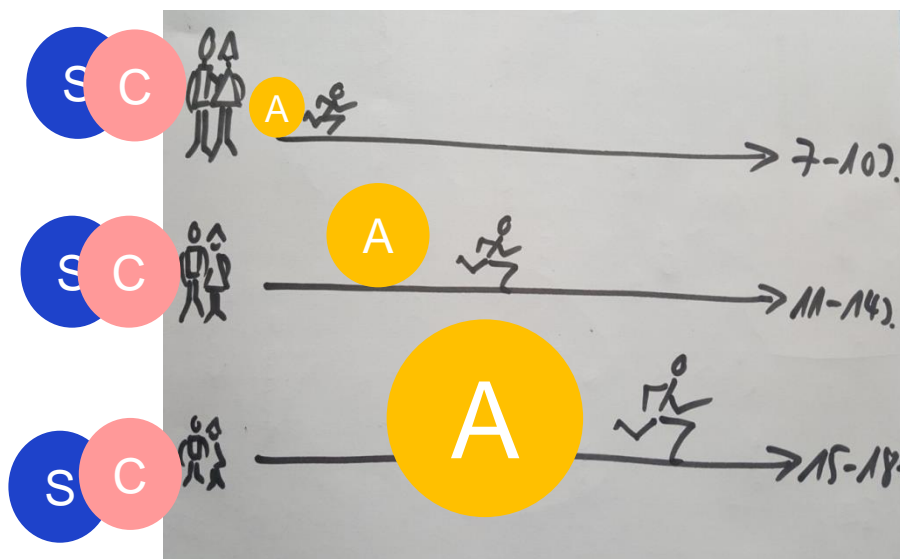
Entraîneur(e)



Relations et besoins

- Satisfaction suffisante des besoins psychologiques de base? Possible «diagnostic» concernant la relation entre l'athlète et l'adulte (parent, entraîneur(e), etc.)

Attention: Chaque individu – y compris les parents, les entraîneurs et les chargés de fonction – éprouve de tels besoins et doit les satisfaire!



Distance adéquate entre les parents et l'athlète?

Echange au sein de groupes

- 1) Quelles «perturbations» ou quels comportements problématiques observons-nous fréquemment? De quels types de parents s'agit-il?
- 2) En ce qui concerne la motivation et les besoins psychologiques de base: Quelles pistes de solution pourraient permettre de garantir un environnement sportif optimal?
- 3) Comment aider les parents à identifier leurs rôles?
- 4) Quelles sont les structures (instruments et procédures) dont nous disposons en matière de communication, d'organisation et de participation?
- 5) Quels instruments existants pourrions-nous exploiter grâce aux nouvelles connaissances concernant la psyché et la motivation, et comment?
- 6) Quelles structures pouvons-nous compléter?

Nouveaux enseignements?

Solutions envisageables?

Questions en suspens?





SPEAK Albertin AG

Psychologie du sport et de la performance, développement personnel et de la personnalité, renforcement des compétences générales
albertin@speakalbertin.ch



Merci de votre attention et de votre collaboration!

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

+ SWISS

