

ANXIÉTÉ SPORTIVE DE L'ENFANT

Au cours des derniers Jeux Olympiques de Beijing, les performances extraordinaires des athlètes ont encore une fois été célébrées dans l'ensemble des médias.

Performer, se dépasser sont de belles valeurs mais est-ce toujours supportable pour les sportifs(-ives) ? Quel impact ces images ont-elles sur notre société et la manière de voir la pratique sportive ?

Comment aider nos ados à faire face à ce culte de la performance et à ne pas céder à l'anxiété ?

Voici les réponses de Joëlle Carpentier, professeure à l'UQÀM avec pour champ d'expertise la psychologie sportive.

LA BÊTE À ABATTRE

Le stress n'est pas mauvais en soi puisqu'il permet aux humains de réagir en cas de menace. Le sport devrait, lui aussi, être une bonne chose. Mais, ensemble ils peuvent rendre un(e) jeune mal dans sa peau. **À quel moment les parents peuvent-ils faire la différence ?**

Quand le mammoth est trop gros, répond Joëlle Carpentier.

La spécialiste en psychologie sportive aime bien déterrer l'homme des cavernes pour expliquer la différence entre un stress sain et **l'anxiété sportive** :

*Le chasseur de mammoth était en alerte quand il se battait contre l'animal, explique-t-elle. Ce stress était temporaire et une fois la bête abattue, il redescendait. Mais chez un(e) jeune qui souffre d'anxiété sportive, **le cerveau reste en alerte comme si la menace était toujours présente. Sauf que son mammoth à lui, c'est la peur constante de ne pas bien performer dans son sport.***

Rien à voir ici avec le simple désir de gagner un match ni la déception normale d'en perdre un. Non, l'anxiété sportive, c'est bien plus que ça ! Elle a pour conséquence une cascade d'émotions et de pensées négatives qui se mettent à rouler **souvent et rapidement** dans la tête du jeune.

Si je laisse tomber le ballon, l'autre équipe va gagner...

Mais je vais aussi faire rire de moi dans toute l'école demain...

Et si je joue mal, je risque de ne pas être repris dans l'équipe l'an prochain...

Et ça, ça pourrait carrément me faire perdre la bourse sportive que je voulais obtenir pour entrer à l'université dans quelques années...

Et...et...et...

Bref, on l'aura tous compris, **le hamster s'emballe !**

LE STRESS TEMPORAIRE DANS UN ÉVÉNEMENT SPORTIF C'EST BON, C'EST MÊME SOUHAITABLE. MAIS C'EST QUAND IL DEVIENT CONSTANT ET ENVAHISSANT QU'ON FAIT FACE À DE L'ANXIÉTÉ SPORTIVE. Joëlle Carpentier

Y A-T-IL UN(E) FAUTIF(-IVE) ?

L'entourage peut-il jouer un rôle dans ce défi ? **Bien sûr !** On en a eu le meilleur exemple (ou plutôt le pire) avec la jeune patineuse russe Kamila Valieva aux récents Jeux olympiques de Beijing. On se rappellera qu'âgée de 15 ans à peine, elle avait échoué un test de dopage. Les regards se sont alors tournés vers son entourage. Plusieurs suspectaient qu'il était non

seulement au courant, mais probablement même responsable de la situation. Puis, les critiques ont été vives envers l'attitude froide de son entraîneuse alors que l'adolescente, en larmes et craquant sous le stress, était tombée sur la glace à plusieurs reprises durant sa dernière performance.

Cette triste histoire est bien sûr un **extrême**. Dans une réalité plus saine, la plupart des entraîneurs(-euses) sont au contraire des **accompagnateurs bienveillants(-es)**. Mais que ce soit de niveau olympique ou simplement sur un terrain de soccer le dimanche matin, **la collaboration entre parents et coach sportif est essentielle**. Les deux parties pourraient en effet observer des comportements qui changent et surtout constater si le ou la jeune prend encore plaisir ou non à pratiquer son sport.

Le coach est l'expert(e) du sport, le parent est celui de son enfant. Le mieux c'est de toujours travailler ensemble, dit Joëlle Carpentier.

Plus près de nous, on pourrait penser aux parents qui crient après leur jeune depuis les estrades des arénas de hockey. **Une réaction évidemment à éviter**. Toujours selon notre experte, même si l'on fait partie des parents plus soutenant et matures, on pourrait ouvrir le dialogue avec notre jeune avec des questions comme : *Trouves-tu mon attitude correcte pendant tes matchs? Comment tu te sens quand j'y assiste ?*

Cependant, Mme Carpentier insiste sur un point très important ; **l'entourage n'a parfois rien à voir et l'anxiété peut provenir du jeune lui-même ou de la jeune elle-même**.

Oui, un entourage peut en être la cause, mais le ou la jeune pourrait très bien gonfler son propre mammoth, dit Joëlle Carpentier.

PENDANT LA COVID, LES PARENTS N'AVAIENT PAS LE DROIT D'ASSISTER AUX MATCHS. CE N'EST PAS FIN À DIRE, MAIS J'AI EU PLUS DE PLAISIR À JOUER. Cassandra, joueuse de ballon panier, 13 ans

COMMENT AIDER MON JEUNE SPORTIF OU MA JEUNE SPORTIVE ?

Tout d'abord, par la **prévention**, en démontrant à l'enfant qu'il n'est pas dramatique de commettre des erreurs.

Lorsque vous en commettez une, même dans les petites choses comme les tâches domestiques, n'hésitez pas à l'admettre devant l'enfant et à lui montrer la solution que vous avez trouvée pour résoudre le problème.

Et pourquoi ne pas également admirer avec lui des sportifs(-ives) qui ont brillé par leurs **qualités personnelles** plutôt que par leur performance ? Parler par exemple d'une skieuse ayant raté un saut, mais qui a aussitôt remonté la pente pour le reprendre. Ou bien du dernier coureur de marathon à avoir franchi le fil d'arrivée, mais qui a fermement refusé d'abandonner l'épreuve.

QUELQUES TRUCS

- Insistez sur les qualités personnelles de votre enfant plutôt que sur ses performances.
- Jouez avec lui ou elle à des jeux sans gagnant.
- Assurez-vous que vos démonstrations d'amour ne soient jamais conditionnelles aux résultats.
- Valorisez sa persévérance, mais jamais ses "extra efforts".

Même si l'anxiété de performance s'était déjà installée, il resterait encore des options. En cas de crise, on pourrait simplement tenter de ralentir le hamster qui s'est remis à rouler trop vite dans sa tête. Cherchez des solutions **simples**, comme l'aider à mieux contrôler sa respiration. Vous pouvez aussi aider votre ado à visualiser l'anxiété comme une vague qui vient, mais qu'il peut voir repartir. Restez ouvert à ce qu'il ou elle ressent et à ses propres solutions ; **c'est peut-être d'aller écouter sa musique préférée qui l'aidera le mieux.**

Ensuite, l'idée serait de remplacer les fausses croyances de son anxiété sportive ; vous savez, cette petite voix qui dicte au jeune qu'il n'est pas bon et que ses erreurs sont graves. Au besoin, c'est précisément le but d'une thérapie cognitivo-comportementale, conclut l'experte.

La bonne nouvelle, c'est que l'anxiété n'est pas une maladie mentale, mais un état malléable qui peut s'améliorer. **Après tout, si les éléphants craignent les souris, un hamster bien calmé peut certainement avoir raison d'un mammouth.**

QUAND JE SUIS ANXIEUX AVANT UN MATCH DE VOLLEYBALL, J'AIME ME CALMER EN REGARDANT UN FILM. Ludovick, 16 ans

© <https://fondationjeunesentete.org/2022/03/24/anxiete-sportive-quand-le-sport-devient-malsain/>