

Fiche de conversation parent après match

Une fiche gratuite à imprimer pour soutenir un jeune sportif dans les premières minutes, sur le trajet du retour et lors d'une discussion ultérieure.

Ce que c'est

Une fiche de conversation sur une page, accompagnée d'un auto-contrôle parental. Elle sépare le lien immédiat, le récit éventuel du match, la conduite et les décisions futures afin que le trajet ne devienne pas à la fois réconfort, coaching et réunion de planification.

Pour qui

Parents et adultes responsables de jeunes sportifs, quel que soit le sport. Adaptez les mots à l'âge et au tempérament. La fiche est un rappel pour l'adulte, pas un devoir pour l'enfant.

Quand l'utiliser

Parlez des préférences avant la compétition. Utilisez la partie courte dans les premières minutes et sur le trajet. Ne faites le bilan que plus tard, si le jeune le souhaite et lorsque l'émotion est retombée.

Mode d'emploi

Vérifiez votre visage, votre voix et votre urgence avant de parler.

Rétablissez le lien avant la performance : gardez la même chaleur après victoire et défaite.

Offrez un vrai choix : parler, rester au calme, manger/écouter de la musique, ou être ensemble sans analyse.

Si le jeune parle, écoutez son récit jusqu'au bout. Ne corrigez pas chaque détail.

Séparez trois discussions ultérieures : ce qui s'est passé ; la conduite à examiner ; ce qui doit éventuellement changer ensuite.

Si vous dépassez la limite, réparez simplement : reconnaissez-le, arrêtez, reportez la planification.

L'outil

PREMIÈRES MINUTES

CRÉER LE LIEN

« Je suis là. Nous n'avons pas besoin de résoudre le match maintenant. »

OFFRIR UN CHOIX

« Tu préfères parler, rester au calme ou faire autre chose ? »

SI LE JEUNE VEUT PARLER

« Tu veux que je t'écoute, que je t'aide à réfléchir, ou que je laisse les conseils à ton entraîneur ? »

GARDER POUR PLUS TARD

- Ce qui s'est passé : récit du jeune d'abord.
- La conduite : un standard stable, indépendant du résultat.
- La prochaine décision : plus tard, au calme, proportionnée aux faits.

Checklist de soutien parental

- Ma chaleur n'a pas dépendu du score.
- J'ai répondu aux besoins concrets : eau, nourriture, vêtements, transport.
- Je n'ai pas transformé le trajet en deuxième coaching.
- Je n'ai pas parlé maintenant d'argent, de sacrifices ou d'avenir.
- J'ai accepté « je ne sais pas » ou le silence.
- Si une discussion est nécessaire, nous avons choisi un moment.

Moment prévu (si nécessaire) : _____

Exemple

Après un match difficile, Léo ne dit rien. Son parent demande : « Je sais que c'était dur. Tu préfères parler, le calme ou de la musique ? » Léo choisit la musique. Au petit-déjeuner, il explique s'être senti ignoré par un coéquipier. Le parent écoute, demande s'il veut réfléchir ensemble et laisse la technique à l'entraîneur. Une discussion séparée sur ses cris envers l'arbitre a lieu le soir.

Que faire ensuite

Imprimez deux exemplaires : un près de vos clés, l'autre dans le sac de sport. Avant la prochaine compétition, demandez au jeune ce qui l'aide généralement — puis vérifiez à nouveau après.

