

Alos, N., Déziel, L., Di Liddo, L., Duclos, G., Fecteau, D., Lamy, S. et Rousseau, É. (2011). *L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine

Benjamin Hébert-Seropian

Volume 44, Number 2, 2015

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1039264ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1039264ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Hébert-Seropian, B. (2015). Review of [Alos, N., Déziel, L., Di Liddo, L., Duclos, G., Fecteau, D., Lamy, S. et Rousseau, É. (2011). *L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine]. *Revue de psychoéducation*, 44(2), 469–471. <https://doi.org/10.7202/1039264ar>

## **Recensions**

- **Alos, N., Déziel, L., Di Liddo, L., Duclos, G., Fecteau, D., Lamy, S. et Rousseau, É. (2011). *L'enfant, l'adolescent et le sport de compétition*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine**

L'ouvrage précité résulte du travail concerté de médecins, de pédiatres, de professeurs et de psychologues soucieux de voir les jeunes sportifs s'épanouir. Sous la direction de Line Déziel, ce court livre est rédigé par sept auteurs et se divise en sept chapitres, chacun d'entre eux étant abordé sous un angle tributaire de l'expertise de son auteur respectif.

### **Un guide pour tous**

Dès le premier chapitre, Line Déziel traite de la perception des jeunes athlètes, de leurs parents et de leurs entraîneurs, sans oublier celle de la fratrie qui grandit parfois dans l'ombre de ces enfants prodiges. Les lecteurs déjà impliqués dans les sports de compétition pourront comparer leur propre routine alimentaire et d'entraînement de même que leurs attitudes par rapport au sport. Pour ce qui est des non-initiés, la lecture de cette section leur permettra de disperser le brouillard qui entoure certaines de leurs interrogations face à ce mode de vie effréné : les jeunes sportifs interrogés fournissent en effet des réponses à des questions importantes concernant les inconvénients et les avantages associés à la pratique d'un sport compétitif, tandis que les parents exposent leurs craintes, leurs joies, et les nombreux sacrifices consentis dans cette situation particulière. Les entraîneurs, quant à eux, traitent de leurs ambitions, de leur motivation et des priorités qu'ils établissent dans leurs interventions. Bien que ce premier chapitre déborde d'informations généralement utiles, il laisse transparaître un manque de direction quant à l'orientation des propos tenus.

### **Un contenu diffus, comme les auteurs**

Puisque chacun des sept auteurs emprunte une direction qui lui est propre, l'ensemble de l'ouvrage manque d'unité : l'information se trouve soit peu approfondie, soit si particulière qu'on peut se demander si elle mérite sa place dans un format de poche. Même si l'on aborde effectivement des problèmes épineux dans le premier chapitre, ils reçoivent néanmoins des réponses plutôt banales de la part des acteurs issus du monde sportif. Par exemple, à la page 29, l'auteur mentionne qu'à la suite d'une défaite, seule une minorité d'athlètes disent se sentir découragés. De plus, on rapporte que, selon les parents, « l'esprit sportif est de mise, que l'on soit gagnant ou perdant » (p. 35). Cependant, comme les jeunes athlètes adaptent souvent leur discours aux attentes et aux attitudes des parents (Miller, 1981; Kanters et Bocarro, 2008), on peut douter de la validité des opinions exprimées dans ce chapitre. Manifestement, certaines d'entre elles expriment des généralités, et ce, probablement dans le but de satisfaire à la désirabilité sociale.

Par ailleurs, d'autres sections du livre présentent un haut niveau de spécificité, alourdisant ainsi le contenu du guide. À titre d'exemple, le deuxième chapitre est prolongé d'une vingtaine de pages qui font état des différents types de croissance (aspect somatique, maturation, puberté, acquisition de la masse osseuse, etc.) que des facteurs hormonaux, environnementaux et génétiques dûment mentionnés peuvent affecter. Si certains parents sont assurément avides d'informations, ils risquent d'être rebutés par les pages traitant du rythme d'acquisition du capital minéral osseux ou l'ostéoporose en bas âge. Le chapitre 5, consacré aux blessures fréquentes, comporte la même lacune, sans doute en raison du peu d'espace que laisse une édition de poche visant le grand public.

En contrepartie, les chapitres 3 et 4 traitent de sujets particulièrement pertinents : la nutrition et l'exercice convenant aux jeunes sportifs. Les auteurs, Élisabeth Rousseau et Stéphane Lamy, démystifient, vulgarisent et éclairent des questions souvent posées par les parents. Ils parviennent à introduire les lecteurs à ces concepts forts complexes (comme la biochimie des aliments) sans pour autant alourdir le texte. Au chapitre 6, quelques pages sont consacrées aux commotions cérébrales, un thème qui touche judicieusement les préoccupations parentales.

### **Un ouvrage fondamentalement médical**

Il faut attendre les toutes dernières pages du livre, au chapitre 7, pour être informé de certains enjeux psychologiques inhérents aux sports de compétition chez les jeunes. Le psychoéducateur Germain Duclos expose brillamment les composantes psychologiques impliquées dans le sport compétitif. Il illustre la façon dont l'amour-propre se développe, dès les premières interactions d'un enfant avec sa mère. Il propose également de nombreuses pistes pour protéger l'estime de soi des jeunes sportifs et gérer le stress lié à la performance. Néanmoins, le format comprimé du chapitre empêche l'auteur de développer certaines des idées dont le lecteur non initié à des concepts psychologiques complexes aura quelques difficultés à saisir le sens. À titre d'exemple, la notion du deuil de l'enfant rêvé tel qu'imaginé par les parents contraste avec le discours hautement médical et impersonnel des pages précédentes, ce qui risque de désorienter certains parents, voire de provoquer un mouvement de repli défensif. Quoi qu'il en soit, il s'agit certainement d'une des sections les plus importantes du livre en raison de l'abondance d'informations « pratico-pratique » fournies et de la qualité du texte.

### **Commentaires**

En définitive, la substance de ce guide est plus large que laisse entrevoir l'exiguïté de son format. Il informe les parents des enfants sportifs, mais également leur entourage, et ce, à propos de maints sujets tels que la perception des acteurs du monde sportif, la nutrition et l'exercice recommandés, les blessures fréquentes, ainsi que l'importance de l'estime de soi pour la gestion du stress de performance. Il s'agit autant d'une introduction au milieu du sport compétitif que d'une exploration des subtilités d'un tel projet de vie, ce qui confère à ce livre une grande utilité, et ce, pour un large public. Bien que certaines sections risquent d'être moins

consultées soit en raison de leur précision excessive ou, au contraire, de leur manque d'approfondissement, il demeure qu'il s'agit d'un ouvrage qui intéressera tout individu désireux de maximiser le bien-être autant physique que psychologique des enfants et des adolescents impliqués dans un sport de compétition.

### Références

Kanters, M. A., Bocarro, J., et Casper, J. M. (2008). Supported or pressured? An examination of agreement among parents and children on parent's role in youth sports. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 64-80.

Miller, A. (1981). *The drama of the gifted child*. New York, NY: Basic Books.

**Benjamin Hébert-Seropian**