

Parents de sportifs : prenez soin de leur mental

**Découvrez 4 clés issues des neurosciences
pour aider votre enfant à s'épanouir dans le sport.**



**1 enfant sur 2 a peur de
décevoir ses parents.**



**Certaines de vos paroles
activent le stress au lieu de
motiver.**



**Le cerveau d'un jeune
sportif n'est pas encore
câblé pour gérer la pression.**



**Un enfant stressé n'apprend
plus, il se protège.**



Il ne s'agit pas d'être le meilleur, mais de se sentir capable de progresser.

**Bonne nouvelle : avec quelques ajustements, vous pouvez l'aider à vivre
son sport avec plus de plaisir, moins de pression.**

➡ Découvrez nos 4 clés en page 2

Conseiller et coach certifié en préparation mentale - Approche neuroscientifique



@mentallia_sports



mentallia.sports@gmail.com

4 clés pour accompagner votre enfant sportif... sans lui mettre la pression

Clé n°1

Ne jugez pas sa performance à chaud

🧩 Le cerveau d'un jeune a besoin de temps pour digérer un échec.

🧠 Montrez de l'écoute et du soutien avant de donner un avis.

“Je suis fier de ton engagement”

“Tu progresses à chaque entraînement”

Clé n°2

Misez sur le plaisir plus que sur le résultat

😄 La motivation durable vient du plaisir, pas de la peur de rater.

💬 Question magique : “Qu'est-ce que tu as aimé aujourd'hui ?”

“Tu apprends même quand tu perds”

“Qu'est-ce que tu veux améliorer ?”

Clé n°3

Soyez un soutien, pas un coach bis

🧑 Trop de consignes créent de la confusion et du stress.

💬 Astuce : Un mot-clé positif avant la compétition suffit souvent (“Amuse-toi”, “Sois fier de toi”).

Clé n°4

Aidez-le à relativiser les enjeux

🔍 L'enjeu est souvent exagéré par l'émotion. Aidez votre enfant à retrouver de la perspective.

💬 “Est-ce que ça comptera dans un an ?”

💬 **“Chez Mentallia, nous croyons que la performance doit rester un plaisir. Même pour les parents.”**

Conseiller et coach certifié en préparation mentale - Approche neuroscientifique



@mentallia_sports



mentallia.sports@gmail.com