

PARENTS D'ENFANTS SPORTIFS : PRENEZ SOIN DE LEUR MENTAL

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

1

1 enfant sur 2 a peur de décevoir ses parents.

2

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

3

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

4

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 bons conseils, vous pouvez l'aider à vivre son sport avec plus de plaisir, moins de pression.

Découvrez nos 4 clés à la page suivante.

En partenariat avec :



4 CLÉS POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT SPORTIF... SANS LUI METTRE LA PRESSION



CLÉ N°1

SOYER À L'ÉCOUTE

Le cerveau d'un jeune a besoin de temps pour digérer l'échec ou la déception.

"On parle du match si tu en as envie."

CLÉ N°2

PARTAGEZ LE PLAISIR

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

*"J'aime te voir jouer."
"Qu'est-ce que tu as aimé aujourd'hui?"*

CLÉ N°3

VOTRE SOUTIEN EST PLUS FORT QUE VOTRE CONSEIL

Valorisez l'engagement et l'initiative de votre enfant.

*"Sois fier de toi."
"Fais de ton mieux."*

CLÉ N°4

RELATIVISEZ L'ENJEU

Aidez votre enfant à accepter les émotions liées à l'enjeu.

"Qu'est-ce que tu ressens?"



"NOUS CROYONS QUE LA PERFORMANCE DOIT RESTER UN PLAISIR. MÊME POUR LES PARENTS."



LIGUE DE
BRETAGNE
DE FOOTBALL



MENTALLIA
SPORTS