



LES ATTITUDES GAGNANTES

Des livres pour performer

L'EGO EST L'ENNEMI

RAYAN HOLIDAY

Alisio
221 pages

Livre français

Livre anglais



CONSEILS ET STRATÉGIES

L'ego freine l'apprentissage 1

Quand on pense tout savoir, on arrête d'apprendre. Pour progresser dans le sport, **l'humilité est une force** : elle permet d'accepter les critiques et les remarques du coach, de se remettre en question, et donc de grandir. Parents comme enfants doivent adopter une posture d'élève, pas de maître.

2 L'ego rend vulnérable face à l'échec

Quand on se pense invincible, **la moindre chute devient un drame**. Enseigner à son enfant que l'échec est normal – et non une information sur sa valeur personnelle – est essentiel pour qu'il apprenne à rebondir.

L'humilité est un avantage compétitif 3

Ceux qui reconnaissent leurs limites, qui acceptent de ne pas tout savoir, sont plus enclins à écouter, à apprendre, à s'améliorer. Pour un jeune sportif, **l'humilité devient un levier de progression continu**. Un joueur humble, à l'écoute et désireux d'apprendre recevra bien plus facilement les faveurs d'un coach qu'un joueur qui se vexe à la première remarque.

4 L'ego empêche les relations saines

Les conflits dans le sport viennent souvent de l'ego : refus de se remettre en question, volonté d'avoir raison, jalousie... **Un athlète équilibré apprend à coopérer, à écouter, à respecter les autres**, même dans la compétition.

Rester centré sur la mission, pas sur l'image 5

L'ego pousse à chercher l'admiration, la reconnaissance. Mais **la vraie motivation d'un sportif devrait être le progrès, le dépassement de soi, le plaisir du jeu**. Les parents ont un rôle-clé pour aider leur enfant à rester aligné avec les vraies raisons de faire du sport.

“L'ego est ce qui nous dit que nous sommes meilleurs que nous ne le sommes réellement. L'humilité est ce qui nous garde concentrés sur ce que nous devons encore devenir.” – Ryan Holiday ”