



Justin St-Pierre

« J'arbitre dans la LNH depuis près de 20 ans! Malgré ça, comme tout le monde, je fais parfois des erreurs. Ça fait partie du jeu. Quand ça arrive, je dois l'accepter et me reconcentrer rapidement sur le jeu. C'est la meilleure solution. C'est aussi vrai quand on est joueur. »

Si tu crois être victime d'une erreur d'arbitrage, accepte ta colère ou ta déception. Ce sont des sentiments normaux. Mais prépare-toi rapidement à une tâche concrète, par exemple, une mise au jeu, un lancer, une course ou une position à atteindre.

L'objectif, c'est de tourner ton esprit vers un but positif, au lieu de te laisser envahir par tes pensées négatives. Ça te déconcentrerait encore plus, et ça pourrait même te pousser à devenir agressif envers les autres. Et ce n'est vraiment pas utile pour ton équipe!