

Gestion des émotions

Des comportements démontrant
une bonne gestion des émotions !



Un·e joueur·euse démontre une bonne gestion des émotions lorsqu'il·elle :

- **Prend une profonde inspiration**, se remet rapidement dans le jeu et évite de laisser la frustration l'affecter après avoir commis une erreur (p. ex. passe ratée, but encaissé). Il·elle se concentre sur la prochaine action, sans se laisser submerger par la déception.
- **Reste calme et évite de tomber dans le piège de la provocation** lorsqu'un·e adversaire tente de déranger un·e coéquipier·ère ou le·la met sous pression. Il·elle choisit de ne pas répondre à la colère ou aux insultes et continue à jouer son jeu en gardant son calme.
- **Garde une attitude positive** lorsque l'équipe traverse une série de mauvais résultats ou qu'un match semble bien mal engagé. Il·elle encourage ses coéquipier·ère·s, cherche à remonter le moral et garde son énergie positive, même dans les moments de difficulté.
- **Exprime ses sentiments de manière calme et respectueuse** lorsqu'il·elle ressent de la frustration ou de l'énerverment après une décision d'arbitrage ou une situation de jeu, comme en en parlant avec l'entraîneur·e ou ses coéquipier·ère·s après le match pour trouver des solutions ensemble.

Les comportements présentés sont généraux. Adaptez vos attentes selon le niveau et l'âge de vos jeunes !



- **Prend le temps de se concentrer avant un match important**, en pratiquant des exercices de respiration ou de visualisation pour apaiser ses nerfs. Pendant le match, même lorsqu'il·elle sent la pression monter, il·elle reste focalisé·e sur ses tâches et gère sa tension de manière constructive.
- **Prend quelques secondes pour respirer profondément et se calmer après une altercation physique** avec un·e adversaire, évitant ainsi de prolonger la confrontation ou de tomber dans un cycle de vengeance ou de colère.
- **Prend du temps pour se détendre et récupérer mentalement** après un match particulièrement stressant ou un calendrier de matchs chargé, comme en faisant de la relaxation ou d'autres activités plaisantes.
- **Prend une pause mentale lorsqu'il·elle se rend compte qu'il·elle commence à perdre son calme** (p. ex. après une décision arbitrale injuste), en se concentrant sur sa respiration ou en se retirant quelques minutes de la situation.
- **Célèbre de manière enthousiaste, mais reste concentré·e sur le jeu** lorsqu'il·elle participe à un jeu important. Il·elle évite d'afficher des comportements déplacés qui pourraient inciter des réactions négatives ou des tensions inutiles avec l'adversaire.

Enseignez et renforcez ces comportements au quotidien pour favoriser le développement de la gestion des émotions chez vos jeunes !

