

Gestion des émotions

Explications pour votre enfant

Qu'est-ce que la gestion des émotions ?

C'est d'apprendre à vivre son émotion et à la reconnaître pour être capable de bien agir face à une situation. Cela inclut de gérer son stress, sa frustration, sa peur, mais aussi sa joie, son excitation et sa fierté afin de choisir les bons moyens pour gérer diverses situations.

Pourquoi gérer ses émotions est important ?

En apprenant à bien gérer l'intensité de ses émotions, il est plus facile de rester concentré·e sur les actions importantes pour performer et de prendre de meilleures décisions. Des émotions mal gérées peuvent entraîner des erreurs sur le jeu ou des conflits dans l'équipe. Quand tu exprimes ce que tu ressens de manière respectueuse, tu peux mieux te faire comprendre. Cela aide à réduire le stress et facilite des interactions positives avec tes coéquipier·ère·s, tes entraîneur·e·s et tes adversaires.



« Contrôler ses émotions, c'est important pour la chimie d'équipe. »

Raphaël Harvey-Pinard, Canadiens de Montréal

Gérer l'intensité des émotions agréables est tout aussi important :

- **Fierté** : j'affiche ma fierté avec arrogance
- **Excitation** : je n'arrive plus à me concentrer, j'agis impulsivement et je risque de me blesser, je m'épuise avant la fin du match
- **En confiance** : je néglige mon entraînement et les conseils de mon entraîneur·e
- **Détermination** : mes objectifs sont trop ambitieux, peu réalistes

Comment gérer ses émotions ?

1 J'identifie l'émotion que je ressens :

Des émotions **agréables** et **désagréables**, mais toutes normales et importantes.



Tristesse
Ennui
Colère
Soulagement
Impatience
Jalousie
Peur
Surprise
Solitude
Fierté
Joie
Excitation

2 Je modifie l'intensité de l'émotion à l'aide de stratégies :

Respirer : Prendre 3 à 5 grandes respirations en expirant le plus lentement possible pour me calmer.

Prendre du recul : Me retirer de la situation pour me calmer avant de mal agir.

Se concentrer sur la tâche : Orienter volontairement mon attention sur une action pour performer. Utiliser l'énergie de l'émotion pour mieux jouer.

Se parler : Me dire des mots pour me recentrer comme « bâton sur la glace », « garde la tête haute », « expire lentement », « reset » ou « tout va bien ».

Faire un reset : Imaginer un bouton *reset* sur mon bâton ou sur le banc. Appuyer dessus pour passer à autre chose lorsque ça va moins bien.

Parler : Nommer ce qui me tracasse à une personne de confiance (p. ex. un·e ami·e) pour qu'elle puisse m'aider.

3 J'identifie les situations qui déclenchent mes émotions pour savoir quand utiliser mes stratégies avant qu'elles ne deviennent trop intenses.

Rétroactions et discussions

Renforcer : Quand vous voyez votre enfant gérer ses émotions, félicitez-le en lui expliquant ce qu'il a fait de bien (identifier son émotion et agir positivement).

Réenseigner : Lorsque votre enfant perd le contrôle, prenez un moment pour l'aider à comprendre son émotion en l'encourageant à la décrire et à nommer ce qui l'a déclenchée. Lorsque l'intensité de son émotion diminue, faites un retour sur les stratégies de gestion des émotions et discutez de ce qui lui conviendrait le mieux.

Avant un événement : Vous anticipez une situation pouvant causer des émotions fortes (p. ex. tournoi, camp d'entraînement) ? Faites réfléchir votre enfant sur les stratégies ci-dessus qui l'aideront.

Discuter dans l'auto ou au souper : des questions pour votre enfant :

- Comment t'es-tu senti·e aujourd'hui en te réveillant, pendant tes cours, ton entraînement, ta discussion avec ton entraîneur·e, etc. ?
- As-tu utilisé des stratégies pour gérer tes émotions ?
- Est-ce qu'il y a des moments où il a été plus difficile de gérer tes émotions ?

Au besoin, aidez-le à trouver de nouvelles stratégies !