



ATELIER 3

Dynamique de groupe et leadership positif

Ce document contient des repères pour vous aider à animer l'activité auprès des jeunes. Vous y trouverez des informations utiles pour formuler vos explications ainsi que des suggestions pour en faciliter le déroulement.

Précisions pour l'atelier :

- Assurez-vous d'avoir pris connaissance des documents « Liste de rôles » et « Quel rôle joues-tu dans ton équipe sportive ? ». Ils contiennent des consignes importantes pour réaliser l'activité.
- Pour débiter, il est pertinent de visionner les deux capsules éducatives sur le site web. La première capsule vous aidera à mieux comprendre des concepts de base sur le leadership que vous aurez à expliquer pendant l'atelier. La deuxième capsule vous présentera les différents rôles que les athlètes peuvent avoir dans une équipe et qui sont au cœur de l'activité à réaliser.

Diapositive 1

Allô tout le monde !

Aujourd'hui, nous allons faire ensemble la dernière thématique du programme *Demain un homme* qui portera sur la dynamique de groupe et le leadership positif.

Nous allons faire une activité de groupe, comme lors des autres thématiques.

Consigne supplémentaire

- Si vous avez des filles dans votre groupe, vous pouvez renforcer le fait que leur participation est encore la bienvenue et que les concepts d'aujourd'hui sont généraux et s'appliquent à tout le monde.

Diapositive 2

Cet atelier qui traite de la dynamique de groupe, vous permettra de :

- mieux comprendre l'effet des normes dans une équipe sportive;
- connaître différents rôles qu'un-e athlète peut jouer dans son équipe;
- différencier des actions positives à des actions nuisibles pour l'équipe.

Diapositive 3

Avant de commencer, j'aimerais qu'on se rappelle ce que nous avons vu concernant les normes du groupe dans les deux premiers ateliers.

Voici des exemples d'éléments de réponse :

- La société impose certains comportements à suivre en fonction de la catégorie dans laquelle on se place (p. ex. si tu veux correspondre à la catégorie du « Vrai gars », tu auras plus tendance à cacher tes émotions et à vouloir être fort et confiant).
- Ça peut être difficile de s'affirmer ou d'être complètement soi-même quand une équipe sportive a des normes très strictes qui ne correspondent pas à sa personnalité. Afin de ne pas se faire exclure ou de devenir une cible, on suit ces normes sans rien dire.
- La volonté de suivre la norme de groupe fait que parfois, on adopte des comportements qui vont à l'encontre de nos valeurs ou qui peuvent avoir des conséquences sur les autres.

En bref, nous avons vu qu'il est plus facile de rester dans la norme et de faire comme les autres que d'en sortir, de s'affirmer et d'être complètement soi-même.

Nous avons également vu que, malheureusement, la violence est parfois une solution utilisée pour régler des situations. Parfois, les gens qui font de la violence ne savent pas que ça en est. D'autres fois, la violence est une réponse automatique parce qu'ils-elles ont appris à se défendre de cette façon.

L'atelier d'aujourd'hui nous permettra de mettre de l'avant l'importance d'un leadership positif dans une dynamique de groupe. **Ce type de leadership peut être aidant pour établir des normes**

positives où tout le monde se sentira à l'aise d'être qui il-elle veut et où la violence ne sera pas la solution utilisée pour adresser différentes situations.

Diapositive 4

Pour commencer, nous aborderons quelques principes liés au leadership pour nous aider à mieux réaliser l'activité.

- Le leadership :
 - C'est un processus par lequel une personne influence un groupe de personnes pour atteindre un objectif commun.
 - Dans une équipe, le leadership est exercé par des leaders.
- Les leaders :
 - Idéalement, on souhaite que les leaders dans une équipe aient des rôles positifs.
 - Les leaders positif·ve·s : inspirent et motivent l'équipe de manière constructive.
 - Il est préférable qu'il y ait plusieurs types de leaders différents dans une équipe afin que tout le monde sente qu'il-elle a un rôle à jouer et qu'il-elle se responsabilise de ses actions.
- Le leadership négatif :
 - Malheureusement, le leadership dans une équipe n'est pas toujours positif.
 - Les leaders négatif·ve·s : exercent une influence néfaste ou autoritaire sur l'équipe.
 - C'est quand il y a des leaders négatif·ve·s que ça peut devenir nuisible pour la dynamique de groupe. En effet, les adolescent·e·s ont tendance à suivre leurs ami·e·s et le groupe, donc si la tendance des membres d'une équipe est d'adopter des comportements négatifs, il y a de bonnes chances que la majorité suive.
 - Pour que la cohésion d'équipe reste positive et forte, il faut essayer de diminuer le plus possible le nombre de leaders négatif·ve·s dans une équipe, voire à ce qu'il n'y en ait aucun.

Une manière de s'assurer que les membres d'une équipe adoptent des comportements positifs, c'est en veillant à ce que chacun·e connaissent les différents rôles positifs qu'ils-elles peuvent jouer dans leur équipe. En renforçant l'importance de ces différents rôles pour le succès de l'équipe, ça devient plus naturel pour les membres de s'y engager activement et de contribuer à un climat d'équipe positif.

Consigne supplémentaire :

- **Avant l'activité** (pour les entraîneur·e·s) : pour en savoir un peu plus sur des concepts liés au leadership, visionnez la capsule intitulée « Leadership positif » sur le site Internet.

Diapositive 5

Autant pour les entraîneur·e·s que pour les athlètes, il peut être très pertinent de donner un rôle à chaque membre de l'équipe. Le fait d'avoir un rôle précis aide les athlètes à savoir quels comportements ils·elles doivent adopter et comment être un exemple positif pour les autres. De plus, les conflits et les comportements de violence se produisent plus souvent quand un·e athlète performe moins bien que d'habitude ou traverse une période plus difficile. Ainsi, en jouant un rôle précis, il·elle peut continuer de se concentrer sur les actions positives à adopter et comprendre que son impact sur l'équipe est important même si sa performance va moins bien.

Il existe des rôles plus formels, comme le celui de capitaine. Cependant, les rôles informels sont tout aussi importants pour la réussite et le bon fonctionnement dans une équipe. Tout comme les leaders, les rôles joués peuvent parfois être négatifs pour la dynamique de groupe. Ainsi, il est important de cibler les athlètes qui jouent un rôle plus négatif pour recadrer leurs comportements et les aider à se trouver un autre rôle.

Les diapositives suivantes présentent les rôles que vous vous attribuerez entre vous pour effectuer l'activité.

Consigne supplémentaire :

- **Avant l'activité** (pour les entraîneur·e·s) : pour en savoir un peu plus sur le concept des rôles dans une équipe, visionnez la capsule intitulée « Explication des rôles » qui se trouve sur le site Internet.

Diapositive 6

Consignes supplémentaires :

- Avant de commencer, séparez votre groupe en trois équipes.
- Distribuez une liste de rôle à chacune des équipes.
- Laissez-leur 2 minutes pour prendre connaissance des rôles. Sachez que vous devez quand même prendre le temps d'expliquer chacun des rôles au groupe. La liste de rôle sert de référence pour effectuer l'activité.

Thématique : Dynamique de groupe et leadership positif

Les diapositives suivantes présentent les rôles que vous allez devoir vous attribuer entre vous pour effectuer l'activité. Pendant que je vous présente ces rôles, vous pouvez commencer à réfléchir à qui chaque rôle vous fait penser dans votre groupe.

Lire la définition de chacun des rôles.

Diapositives 7 à 13

Verbaliser la définition du rôle dans vos propres mots.

Diapositive 14

Demandez aux athlètes de s'attribuer les huit rôles de la liste en tenant compte des traits de personnalité de chacun·e.

- **Un·e athlète ne peut pas choisir seul·e son rôle dans l'équipe**- il·elle doit le faire avec l'aide et les suggestions de ses coéquipier·ère·s. Idéalement, les rôles doivent être attribués selon les caractéristiques réelles de chacun·e.
- Si vous êtes plus de personnes dans une équipe que le nombre de rôles, plusieurs personnes peuvent avoir le même rôle, tout comme un rôle peut ne pas être attribué.

Diapositive 15

Une fois que les rôles sont attribués, donnez une mise en situation différente à chaque équipe.

Demandez aux athlètes de choisir une action parmi les cinq proposées et de trouver les raisons pourquoi ils·elles choisissent celle-là plutôt que les autres.

Une fois cette étape terminée, chaque équipe devra prendre la parole devant le groupe :

- Une personne lira la mise en situation.
- Ensuite, chaque athlète devra :
 - nommer son rôle,
 - présenter l'action choisie,
 - et expliquer pourquoi cette action a été retenue.

Information importante

- Sachez que pour chaque rôle, **les actions 3 et 5 peuvent être nuisibles pour l'équipe**. Si un·e athlète choisit une de ces options, il sera important de recadrer avec bienveillance ce qui n'est pas positif dans l'action et quelles pourraient être les conséquences à long terme.

Diapositive 16

Thématique : Dynamique de groupe et leadership positif

Le groupe qui avait cette mise en situation se présente devant le groupe.

Un·e athlète lit la mise en situation.

À tour de rôle, chaque athlète :

- nomme son rôle,
- présente l'action choisie,
- et explique pourquoi cette action a été retenue.

Si un·e athlète choisit l'action 3 ou 5 de son rôle, c'est important de lui demander de préciser pourquoi il·elle a fait ce choix. Il faut également recadrer de manière bienveillante pour expliquer qu'à long terme, ce comportement pourrait avoir des conséquences sur l'équipe.

Par exemple, un·e athlète qui a le rôle de leader sportif·ve choisit l'action 5, soit « Je préfère ne plus donner mon 100% pendant les matchs pour mettre mon énergie ailleurs, parce que même quand je le fais, nous perdons. » Demandez au·à la jeune quel impact cela pourrait avoir sur les autres ? Ensuite, précisez que ce genre d'attitude pourrait pousser tout le reste de l'équipe à faire pareil. De plus, il ne faut pas abandonner même si plusieurs défaites de suite se produisent. C'est important de rester engagé·e et de donner son 100% malgré tout.

Diapositive 17

Le groupe qui avait cette mise en situation se présente devant la classe.

Un·e athlète lit la mise en situation.

À tour de rôle, chaque athlète :

- nomme son rôle,
- présente l'action choisie,
- et explique pourquoi cette action a été retenue.

Thématique : Dynamique de groupe et leadership positif

Si un·e athlète choisit l'action 3 ou 5 de son rôle, c'est important de lui demander de préciser pourquoi il·elle a fait ce choix. Il faut également recadrer de manière bienveillante pour expliquer qu'à long terme, ce comportement pourrait avoir des conséquences sur l'équipe.

Par exemple, si le·la leader motivationnel·le choisit l'action 3 qui est « Je m'autorise à quitter plus tôt les entraînements puisque des athlètes blessé·e·s ne se présentent pas. » Demandez au·à la jeune s'il ou si elle pense que cela pourrait avoir un impact sur les autres. Ensuite, précisez que ce genre d'attitude pourrait pousser tout le reste de l'équipe à faire pareil. La présence aux entraînements est primordiale pour le développement de l'équipe, donc cela pourrait avoir un impact sur la dynamique et les performances.

Diapositive 18

Le groupe qui avait cette mise en situation se présente devant la classe.

Un·e athlète lit la mise en situation.

À tour de rôle, chaque athlète :

- nomme son rôle,
- présente l'action choisie,
- et explique pourquoi cette action a été retenue.

Si un·e athlète choisit l'action 3 ou 5 de son rôle, c'est important de lui demander de préciser pourquoi il·elle a fait ce choix. Il faut également recadrer de manière bienveillante pour expliquer qu'à long terme, ce comportement pourrait avoir des conséquences sur l'équipe.

Par exemple, si l'athlète qui est le·la leader social·e choisit l'action 5 qui est « J'organise une activité amicale avec mes coéquipier·ère·s préféré·e·s pour nous permettre de nous entraîner tout en ayant du plaisir. » À première vue, cette initiative pourrait sembler positive. Demandez au·à la jeune s'il ou si elle pense que cela pourrait avoir un impact sur les autres athlètes qui ne sont pas invité·e·s. En tant que leader social·e, un des rôles est de rassembler tout le monde. Le fait d'exclure certaines personnes d'une activité pourrait créer des conflits dans l'équipe. C'est donc préférable que tous·tes les athlètes soient présent·e·s quand ce genre d'activité est organisée.

Diapositive 19

Une fois que toutes les équipes sont passées, remerciez les athlètes de s'être prêtés au jeu et faites votre conclusion.

Ce qu'il faut retenir de l'atelier d'aujourd'hui :

- Tout le monde a un rôle à jouer dans une équipe sportive. Idéalement, en tant que leader, essayez d'adopter le plus souvent possible des comportements positifs. Ça peut arriver parfois que vous dérogiez de votre rôle ou que vous adoptiez un comportement négatif. L'important est de s'excuser et de se reprendre. Toutes les actions ont un impact sur le reste de l'équipe.

Ce que nous avons discuté aujourd'hui est important pour le sport, mais également pour toutes les sphères de votre vie, comme à l'école, dans vos relations interpersonnelles et même quand vous aurez un emploi.

Avez-vous des questions ?

Merci beaucoup pour votre participation.

C'est ce qui termine le programme *Demain un homme*, j'espère que vous avez apprécié et que vous serez capables de mettre en application tout ce que nous avons discuté pendant l'année.

Références

Cope, C. J., Eys, M. A., Beauchamp, M. R., Schinke, R. J., & Bosselut, G. (2011). Informal roles on sport teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.563124>

Fransen, K., Mertens, N., Cotterill, S. T., Vande Broek, G., & Boen, F. (2020). From Autocracy to Empowerment: Teams with Shared Leadership Perceive their Coaches to be Better Leaders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 5–27. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1617370>

Thématique : Dynamique de groupe et leadership positif

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology* (Eighth edition). Human Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied sport psychology : personal growth to peak performance* (Eighth edition International student edition). McGraw-Hill Higher Education.