

Cet outil sert à faire le premier enseignement de la gestion des émotions auprès de vos jeunes. La première discussion sert surtout à :

- Définir simplement ce qu'est la gestion des émotions;
- Aider les jeunes à comprendre pourquoi gérer ses émotions est important;
- Réfléchir à différentes façons de reconnaître et de gérer ses émotions;
- Préparer les jeunes aux stratégies et mini-défis qui seront utilisés ensuite pendant la saison pour renforcer la gestion des émotions.

Qu'est-ce que la gestion des émotions ?

C'est apprendre à reconnaître ce que l'on ressent et utiliser des stratégies pour bien réagir aux situations que l'on vit. La gestion des émotions permet de vivre ses émotions sans les ignorer, tout en gardant le contrôle de ses paroles, de ses gestes et de ses décisions quand une émotion devient très forte.

Mots-clés

- Reconnaître ses émotions
- Nommer ce qu'on ressent
- Se calmer
- Se recentrer
- Faire de bons choix



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

Rafaël Harvey-Pinard, Canadiens de Montréal

Questions pour lancer la discussion

- Dans vos mots, qu'est-ce que ça veut dire « gérer ses émotions » ?
- Quelles émotions peux-tu ressentir pendant un match ou une pratique ?
- Est-ce que toutes les émotions sont normales ?



Pourquoi gérer ses émotions est important ?

La gestion des émotions aide à rester **concentré-e**, à prendre de **bonnes décisions** et à réagir de façon **respectueuse** envers les autres. Lorsqu'une émotion devient très forte, elle peut parfois nous empêcher d'écouter, de réfléchir ou de jouer comme nous le souhaitons. Apprendre à gérer ses émotions aide à **mieux profiter du hockey**, à maintenir de **bonnes relations** avec les autres et à **donner le meilleur de soi-même**, même dans les moments difficiles.

Gérer l'intensité des émotions agréables est aussi important, car elles peuvent parfois nous nuire ou nuire aux autres :

- **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

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur son importance

- Qu'est-ce qui peut arriver quand on agit sans réfléchir parce qu'on est fâché-e ?
- Pourquoi est-ce utile de se calmer avant d'agir ?
- Comment les émotions peuvent-elles influencer notre jeu ? Est-ce qu'elles peuvent parfois nous aider ?



Comment gérer ses émotions ?

La première étape pour gérer une émotion est de reconnaître ce que l'on ressent. Ensuite, on peut utiliser différentes stratégies pour diminuer ou mieux utiliser l'intensité de cette émotion.

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 quelques instants de la situation avant de réagir trop vite.

Se concentrer sur la tâche : Orienter volontairement mon attention sur la prochaine action pour performer plutôt que sur l'erreur précédente.

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.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur des manières de gérer ses émotions



- Comment votre corps vous dit qu'une émotion devient forte ?
- Que faites-vous pour vous calmer quand vous êtes frustré-e ?
- Qu'est-ce qui vous aide à retrouver votre concentration ?

Après la discussion initiale, l'**objectif est de continuer à faire vivre la gestion des émotions** dans les échanges quotidiens avec l'équipe et dans vos pratiques en rappelant les messages importants, en renforçant les comportements de gestion d'émotions observés et en offrant des occasions pour en pratiquer régulièrement.

Consultez les autres outils de l'habileté de vie pour vous aider !

- ☐ Liste de comportements d'une bonne gestion des émotions à enseigner et renforcer
- ☐ Mini-défis pour mettre en pratique la gestion des émotions
- ☐ Rôle de modèle de la gestion des émotions pour être un bon exemple

Et plus encore !

