

Dans le programme *Moi j'embarque*, les entraîneur·e-s initient les jeunes à des habiletés de vie comme la gestion des émotions.

Votre rôle est complémentaire : vous pouvez renforcer ces apprentissages en aidant votre enfant à reconnaître ce qu'il ou elle ressent, à nommer ses émotions et à utiliser des stratégies pour réagir de façon appropriée, autant dans le sport que dans la vie quotidienne.

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



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

Comment renforcer la gestion des émotions à la maison?

Vous pouvez soutenir cet apprentissage en invitant votre enfant à :

- | | |
|--|---|
| ➤ Identifier l'émotion qu'il ou elle ressent | ➤ Prendre quelques grandes respirations pour se calmer |
| ➤ Nommer ce qui se passe dans son corps lorsque l'émotion devient forte | ➤ Prendre du recul avant de réagir |
| ➤ Se concentrer sur une action concrète pour revenir dans le moment présent | ➤ Reconnaître que la colère, la peur, la tristesse, la joie ou l'excitation sont toutes des émotions normales |
| ➤ Parler à une personne de confiance lorsque quelque chose le ou la tracasse | |

Exemples concrets à discuter

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 à poser à votre enfant

- Quelles émotions ressens-tu le plus souvent pendant une pratique ou un match ?
- Comment ton corps te montre-t-il qu'une émotion devient forte ?
- Que peux-tu faire avant de réagir lorsque tu es fâché·e ?
- Est-ce qu'une émotion peut parfois t'aider à mieux jouer ? Comment ?
- À qui peux-tu parler quand une émotion devient difficile à gérer ?



En aidant votre enfant à **reconnaître**, **nommer** et **gérer** ses émotions, vous contribuez à renforcer les messages des entraîneur·e·s et à développer une habileté essentielle, autant dans le sport que dans la vie.

Reconnaître et valoriser la gestion des émotions

- ☐ Soulignez les moments où votre enfant réussit à se calmer avant d'agir.
- ☐ Aidez-le ou aidez-la à mettre des mots sur ce qu'il ou elle ressent.
- ☐ Encouragez les efforts pour rester respectueux·se malgré la frustration.
- ☐ Discutez des émotions vécues après une pratique, un match ou une situation difficile.
- ☐ Montrez l'exemple en nommant vos émotions et en utilisant des stratégies pour vous calmer.