

Modèle de GESTION DES ÉMOTIONS



Mes habitudes, attitudes et comportements

Propulsé par



Être un modèle de gestion des émotions, c'est chercher à :

- reconnaître et nommer ses émotions;
- exprimer ses émotions de façon respectueuse;
- garder son calme dans les situations difficiles;
- prendre du recul avant d'agir;
- aider les jeunes à comprendre et gérer leurs émotions.

Inspirez-vous des **habitudes**, des **attitudes** et des **comportements** ci-dessous pour être un modèle de gestion des émotions pour vos joueurs et joueuses.

Avec les plus jeunes, comme au **niveau M7**, on garde les mêmes idées, mais on les explique avec des mots simples, des images concrètes et de petites stratégies faciles à comprendre.

HABITUDES FAVORISANT LA GESTION DES ÉMOTIONS

Mes petits gestes répétés au quotidien.

Faire régulièrement des retours sur les émotions vécues

Après une pratique ou un match :

- « Comment l'équipe s'est-elle sentie aujourd'hui ? »
- « À quel moment as-tu été le plus fier aujourd'hui ? »
- « Quel moment a été le plus difficile à gérer émotionnellement ? »
- « Quel moment t'a demandé le plus de contrôle ? »
- « Qu'est-ce qui t'a aidé à retrouver ton calme ? »

 Les jeunes développent leur capacité à reconnaître leurs émotions, les nommer et à identifier ce qui les aide à revenir au calme.



Normaliser les émotions

Après une erreur :

« C'est normal d'être déçu après ce jeu-là. Ça montre que tu voulais bien faire. Maintenant, on va regarder ce que tu peux faire à ta prochaine présence. »

Lorsqu'un-e jeune semble nerveux ou nerveuse sur le banc :

« Je vois que tu es tendu. C'est correct d'être nerveux. Prends une respiration et pense seulement à ta première action à faire sur la glace. »

Lorsqu'un-e joueur-se se décourage pendant un exercice :

« Je comprends que tu sois découragé. Quand quelque chose est difficile, c'est normal de ressentir ça. On va revoir l'objectif : une bonne répétition à la fois. »

Avant un match important :

« Le stress avant un gros match, c'est normal. Plusieurs joueurs ressentent ça. On va revenir à une chose simple : bouger tes pieds dès que tu embarques sur la glace. »

Les jeunes comprennent que toutes les émotions sont normales et qu'elles peuvent être nommées.

Reconnaître et nommer calmement mes émotions

Après une défaite :

« Moi aussi, j'ai senti la frustration monter en 3e période. J'ai pris un moment pour me calmer avant de vous parler. C'est normal. On apprend tous à se gérer. »

Avec un parent qui veut discuter immédiatement après un match chargé en émotion :

« Je comprends que vous voulez en parler. Ça été un match chargé en émotions pour moi aussi. Je préfère qu'on discute demain, quand on sera plus disposés à avoir une bonne discussion. »

Avec un-e assistant-e-coach après un désaccord pendant la pratique :

« Je te propose qu'on en reparle après la pratique, quand on aura un peu de recul. »

Les jeunes apprennent qu'il n'est pas nécessaire de réagir immédiatement sous le coup de l'émotion et qu'on peut reporter une discussion pour qu'elle se déroule dans un climat calme et respectueux.

Intégrer des moments de recentrage pour les jeunes

Avant un exercice exigeant ou un match :



Respirer



« Prenez une grande respiration. Pensez à une chose que vous voulez bien faire dès que vous embarquez sur la glace. »



Bouger et relâcher la tension



« On relâche les épaules, on détend les bras... et on commence avec intensité ! »

Après une séquence difficile :



Ramener l'attention au présent



« On laisse cette erreur derrière nous. Quelle est la prochaine chose qu'on veut bien faire sur le jeu ? »

Lorsqu'un-e jeune est stressé-e ou frustré-e :



Faire une courte pause



« Prends une gorgée d'eau et reviens quand tu te sens prêt. »



« Regarde un point devant toi et pense à la prochaine chose que tu veux réussir. »



Les jeunes découvrent différentes façons de retrouver leur calme et de se recentrer avant de retourner dans l'action.

Reconnaître les efforts de gestion émotionnelle des jeunes

Lorsqu'un-e jeune se reprend après une émotion forte :



« J'ai vu que tu étais frustré, mais tu es resté respectueux. Bravo ! »

Après une erreur suivie d'un bon retour au jeu :



« Tu étais déçu, mais tu es resté engagé avec ton équipe. J'apprécie ton effort ! »

Après une pénalité ou une présence difficile :



« Tu aurais pu décrocher, mais tu es revenu encourager l'équipe. C'est une bonne réaction. »



Les jeunes comprennent que gérer ses émotions est une habileté qui se pratique.



Consultez l'outil *Des comportements démontrant une bonne gestion des émotions* sur le site web pour plus d'exemples !

ATTITUDES

FAVORISANT LA GESTION DES ÉMOTIONS

Ma manière d'être et de réagir.

Accueillir les émotions sans jugement

Je démontre aux jeunes que leurs émotions sont valides et acceptées dans notre environnement.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e jeune pleure après une erreur

**Attitude favorisant la
gestion des émotions**

« Je vois que tu es déçu. Prends un moment, puis on regarde comment je peux t'aider. »

**Attitude moins
aidante**

« Arrête de pleurer, ce n'est pas grave. »

Mise en situation : Un·e joueur·se se ferme après une correction

**Attitude favorisant la
gestion des émotions**

« Je sens que ma rétroaction t'a affectée. C'est correct de te sentir déçu. Ce n'est pas toujours facile à recevoir. Prends un moment, puis on pourra la reprendre ensemble. »

**Attitude moins
aidante**

« Si tu n'es pas capable de bien prendre mes commentaires, tu ne progresseras pas. »

Mise en situation : Un·e jeune est inquiet avant un festival ou un match

**Attitude favorisant la
gestion des émotions :**

« C'est normal d'avoir un peu de stress avant un match. On va se concentrer sur ton effort et tes habitudes. »

**Attitude moins
aidante :**

« C'est juste un match, tu ne devrais pas être stressé. »

Garder mon calme dans les moments difficiles

Je m'efforce de rester calme lorsque je vis une émotion intense afin de prendre des décisions réfléchies.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Une décision d'arbitrage semble injuste

Attitude favorisant la gestion des émotions

Je garde un ton calme et je recentre rapidement l'équipe sur le jeu.

« C'est frustrant, mais on n'a pas de contrôle sur cette décision. On se prépare pour la prochaine présence. »

Attitude moins aidante

Je conteste la décision avec colère, je crie après l'arbitre ou je continue d'en parler pendant plusieurs minutes

 Les jeunes apprennent qu'il est possible de reconnaître sa frustration tout en restant concentré sur ce que l'on peut contrôler.

Mise en situation : Un-e jeune remet constamment les consignes en question pendant un exercice

Attitude favorisant la gestion des émotions

Je garde un ton calme et je réponds sans m'impatisser.

« Je comprends que tu te poses des questions. Pour l'instant, on essaie l'exercice comme expliqué, et on en reparle après si tu en as encore. »

Attitude moins aidante

Je réponds sèchement ou je laisse mon irritation paraître.

« Arrête d'argumenter tout le temps. »

 Les jeunes apprennent qu'il est possible de gérer son impatience tout en maintenant un cadre clair.



Voir les émotions comme des occasions d'apprentissage sur soi

Je considère les émotions comme des informations utiles pour aider les jeunes à se connaître et se comprendre plutôt que comme des problèmes à éliminer.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e jeune est très fâché·e après avoir raté un exercice

Attitude favorisant la gestion des émotions

« Ta frustration montre que tu veux réussir. Qu'est-ce que tu peux faire pour te sentir prêt à recommencer ? »

Attitude moins aidante

Je minimise ou j'ignore ce qu'il vit.
« Ce n'est pas grave, arrête de réagir comme ça. »



Les jeunes apprennent à mieux comprendre leurs réactions émotionnelles et à les transformer en apprentissages.

COMPORTEMENTS FAVORISANT LA GESTION DES ÉMOTIONS

Mes actions concrètes face à une situation.

Aider les jeunes à nommer leurs émotions

Lorsqu'un·e jeune semble bouleversé·e :



« Qu'est-ce que tu ressens en ce moment : frustration, déception, stress, colère ? »

Avec des plus jeunes :



« Ta colère est grosse comment ? Montre-moi avec tes mains. »

Lorsqu'un·e jeune ne sait pas trop ce qu'il·elle ressent :



« Est-ce que tu es surtout déçu de ton erreur, frustré de la situation ou stressé pour la suite ? »



Les jeunes développent leur vocabulaire émotionnel.

Montrer comment reprendre le contrôle d'une émotion forte

J'aide les jeunes à passer de l'émotion à l'action en ramenant leur attention vers ce qu'ils-elles peuvent faire maintenant.

Après une erreur pendant un match :

 « *Respire. Le jeu est terminé. Concentre-toi sur ta prochaine présence.* »

Après une décision contestée :

 « *On ne contrôle pas cette décision. Qu'est-ce qu'on peut contrôler maintenant ?* »

Après un mauvais bond de rondelle :

 « *Mauvais bond, ça arrive. Prochaine action : où dois-tu te placer ?* »

Après avoir célébré un but en équipe :

 « *J'aime l'énergie qu'on a en ce moment ! Là, on s'assure de bien l'utiliser en gardant notre tête dans le match.* »

 Les jeunes apprennent à orienter leur attention vers ce sur quoi ils-elles ont du contrôle.

Accompagner un·e jeune qui vit une émotion difficile

Lorsqu'un·e jeune est déçu·e, stressé·e, découragé·e ou inquiet·ète, je prends un moment pour l'écouter et lui offrir du soutien en respectant son rythme.

Lorsqu'un·e jeune semble dépassé·e :

 « *Je vois que c'est difficile en ce moment. Je vais prendre un moment avec toi.* »

Lorsqu'un·e jeune semble fermé·e ou inquiet·ète :

 « *Tu n'as pas besoin de tout expliquer maintenant. Je suis là si tu veux qu'on en parle quelques minutes.* »

Lorsqu'un·e jeune ne sait pas ce dont il·elle a besoin :

 « *Est-ce que tu as surtout besoin de prendre un moment, d'être rassuré ou de comprendre ce qui vient d'arriver ?* »

 Les jeunes apprennent qu'il est possible de demander de l'aide ou d'accepter du soutien lorsqu'une émotion devient difficile à gérer seul·e.

Encadrer les débordements avec calme et fermeté

Je reconnais l'émotion, mais je fixe clairement la limite.

Lorsqu'un·e joueur·se frappe son bâton sur la bande :

 « *Je comprends que tu sois frustré. Par contre, on ne frappe pas notre bâton. Respire avec moi, et on regarde ce qu'on peut faire pour t'aider.* »

Lorsqu'un·e jeune insulte un·e coéquipier·ère :

 « *Tu peux être frustré du jeu, mais tes paroles ne sont pas acceptables. Tu vas reprendre ton calme, t'excuser, puis lui reparler avec respect.* »

Lorsqu'un·e jeune cri après l'arbitre :

 « *Tu peux ne pas être d'accord avec la décision, mais on ne parle pas à l'arbitre de cette façon. Reviens au banc, respire, et prépare-toi pour ton prochain tour.* »

Lorsqu'un·e joueur·se lance son équipement :

 « *Ton émotion est normale. Par contre, ton comportement doit être ajusté. C'est dangereux et ce n'est pas acceptable.* »

 Les jeunes apprennent que toutes les émotions sont acceptables, mais que certains comportements doivent être corrigés.

Verbaliser ses propres stratégies de gestion des émotions

Je mets des mots sur ce que je fais pour retrouver mon calme.

Lorsque je vis une émotion forte :

 « *J'étais un peu frustré par cette situation. Je suis allé boire de l'eau et prendre une grande respiration avant de vous parler.* »

Lorsqu'un exercice ne fonctionne pas et que je sens mon impatience monter :

 « *Je vais prendre quelques secondes pour me recentrer avant qu'on poursuive. Je vais demander à Eli (assistant-coach) de prendre le relais une minute, puis je reviens.* »

Après une séquence tendue :

 « *Je vais prendre un peu de recul avant de réagir. On va revenir là-dessus à la prochaine pratique avec une meilleure solution.* »

 Les jeunes découvrent que gérer ses émotions est une démarche qui s'apprend et se pratique, même à l'âge adulte.

Réparer après une réaction inadéquate

Je m'excuse ou je me reprends lorsqu'une émotion m'a fait réagir trop rapidement ou brusquement:

« J'ai haussé le ton tantôt. Je suis désolé. J'aurais dû prendre un instant avant de parler. »

« Je me suis emporté. Je vais reprendre plus calmement. »

« Ma réaction n'était pas le meilleur exemple. Je vais reprendre mon message autrement. »

Les jeunes apprennent qu'il est possible de reconnaître une erreur, de s'excuser et de repartir sur de bonnes bases.

Est-ce que j'ai été un modèle de gestion des émotions ?

Courte réflexion après une pratique ou un match

Pendant la pratique ou le match, j'ai ...



gardé mon calme dans les situations frustrantes ou stressantes.

☐

démontré aux jeunes une façon constructive de réagir à une erreur, une déception ou un imprévu.

☐

accueilli les émotions d'au moins un jeune sans les juger ou les minimiser.

☐

aidé au moins un jeune à reconnaître, exprimer ou gérer une émotion.

☐

eu des réactions qui ont permis de créer un climat calme et sécurisant pour les jeunes.

☐