Gestion des émotions

Des comportements démontrant une bonne gestion des émotions !

Propulsé par

Cette semaine, avez-vous observé des jeunes qui :

Reconnaissent leurs émotions et les expriment de façon appropriée

- **Parlent de ce qu'ils ou elles ressentent** lorsqu'une situation les dérange, par exemple en expliquant calmement leur frustration à leur entraîneur·e plutôt qu'en criant, en insultant ou en s'en prenant aux autres.
- **Reconnaissent les signes qui leur indiquent qu'une émotion devient plus intense,** comme devenir plus agité·e, parler plus fort, se crisper, froncer les sourcils ou respirer plus fortement.
- **Demandent de l'aide ou du soutien lorsqu'ils ou elles en ressentent le besoin**, plutôt que de tout garder pour eux ou elles.
- **Expriment leur joie ou leur fierté de façon appropriée**, par exemple en célébrant une réussite avec enthousiasme sans perdre leur concentration pour la suite du jeu et sans manquer de respect envers l'équipe adverse.

Se recentrent dans les moments difficiles

- **Reviennent rapidement à la tâche après une déception, une erreur ou un événement frustrant,** en redirigeant leur attention vers ce qu'ils ou elles ont à faire.
- **Continuent à faire les efforts demandés même lorsqu'ils ou elles vivent des émotions fortes,** comme la frustration, le stress ou la déception.
- **Utilisent des stratégies pour retrouver leur calme,** par exemple en prenant quelques respirations, en prenant une courte pause ou en utilisant une routine qui les aide à se recentrer.

Les comportements présentés sont généraux. Adaptez vos attentes selon le niveau et l'âge de vos jeunes !

Gèrent leurs réactions envers les autres

- **Réfléchissent avant d'agir ou de parler lorsqu'ils ou elles vivent une émotion intense,** plutôt que de réagir sur le coup d'une émotion.
- **Gardent le contrôle de leurs gestes et de leurs paroles lors d'un conflit ou d'un désaccord,** que ce soit avec un·e adversaire, un·e coéquipier·ère ou un·e officiel·le.
- **Prennent le temps de se calmer avant de discuter d'une situation qui les contrarie,** afin de mieux exprimer leur point de vue.

Prennent soin d'eux-mêmes pour mieux gérer leurs émotions

- **Adoptent des habitudes qui aident à être prêt·e·s physiquement et mentalement pour les activités,** par exemple en se reposant adéquatement avant un match ou un tournoi.
- **Prennent du temps pour récupérer après une expérience exigeante ou stressante,** par exemple après un match intense, un tournoi ou une période particulièrement chargée (p. ex. pendant les examens scolaires).
- **Utilisent des stratégies qui aident à se sentir prêt·e·s et en confiance avant une activité importante**, par exemple en écoutant de la musique, en arrivant à l'avance ou en se concentrant sur ce qu'ils ou elles souhaitent accomplir.

Parmi ces comportements, lesquels aimeriez-vous voir davantage dans votre équipe ?

C'est le temps de les enseigner et de les renforcer au quotidien !

