

Forme de jeu «Comprendre ses propres sentiments»

Video (<https://www.youtube.com/embed//LKd8h7aFNlg>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

–

Action

Après l'entraînement/le match ou la compétition, les jeunes repensent aux sentiments qu'ils ont éprouvés dans certaines situations (par ex. décision de l'arbitre, exercice raté) et aux conséquences de ces derniers sur leurs performances.

Cf. Trainingsworld (2013). Emotionen: Ein entscheidender Faktor! Disponible ici (en allemand) (<http://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining/sportpsychologie-emotionen-entscheidender-faktor-2844114>)

Favoriser les compétences psychosociales: Gestion des sentiments

Etape 1 – Observation (perception)

- Quels sentiments avez-vous éprouvés (par ex. peur, frustration, joie) ?
- Comment ces sentiments se sont-ils manifestés ? (par ex. expression du visage, attitude particulière)

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Quelles stratégies utilisez-vous pour gérer vos sentiments ?
- Pourquoi est-il important dans bien des situations de garder son calme et d'analyser ses propres sentiments ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Au quotidien, comment pouvez-vous vous concentrer sur vos sentiments et les analyser ?
- Imaginez que quelqu'un comprend vos sentiments et vous dit : « Tu es furieux ! ». Comment pouvez-vous gérer vos sentiments de manière adéquate dans une telle situation ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux comprendre les sentiments qu'ils dégagent. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 – Retour à l'étape 1

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>