

Forme de jeu «Evacuer les sentiments négatifs»

Video (<https://www.youtube.com/embed//ldyVgn-D9t0>)

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

–

Action

Dans les vestiaires, les jeunes ferment les yeux et enferment tous les sentiments négatifs qui les empêchent de réaliser de bonnes performances dans une boîte secrète imaginaire.

Après l'entraînement/la compétition/le match, les jeunes ferment de nouveau les yeux et emportent les problèmes non résolus avec eux. Ils jettent tous les problèmes qui ont été résolus pendant le sport dans une poubelle imaginaire.

Variante

Avec des enfants, on peut installer une boîte (par ex. boîte à chaussures, conserve) et leur demander de dessiner leurs soucis sur une feuille.

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)

- Avez-vous réussi à « éliminer » vos sentiments négatifs et vos soucis dans une boîte ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- A quels sentiments négatifs êtes-vous exposés au quotidien ? Que provoquent les sentiments négatifs chez vous ?

- Comment gérez-vous les sentiments négatifs ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Quelles stratégies utilisez-vous pour évacuer vos soucis et vos sentiments négatifs avant une performance sportive afin d'éviter qu'ils ne déteignent sur elle ?
- Imaginez que vous avez un rendez-vous sportif important et apprenez une mauvaise nouvelle juste avant. Comment arrivez-vous à vous concentrer entièrement sur votre rendez-vous sportif ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer leurs émotions dans des situations éprouvantes. 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>