

Forme de jeu «Gérer la frustration»

Durée

8 à 10 minutes

Matériel

Vidéos sur YouTube

Action

Si les jeunes se font mal entre eux, il convient de leur montrer des vidéos issues de leur sport afin qu'ils se rendent compte des conséquences que peuvent avoir les voies de fait.

Pour le football, la vidéo du coup de tête de Zinédine Zidane lors de la Coupe du monde de 2006 est un bon exemple. Les jeunes peuvent même la visionner sans le son. (Rechercher « Coup de tête Zidane » sur YouTube) (<http://www.youtube.com/watch?v=LQEO6akCoEI>)

Cf. Jonke (1990). Nonverbale Kommunikation – Körpersprache.

Favoriser les compétences psychosociales: Gestion des sentiments

Etape 1 – Observation (perception)

- Avez-vous déjà assisté à des confrontations non verbales dans le sport (club) ?
- Quel a été le facteur déclencheur de cette réaction non verbale ?
- Quelle a été votre réaction et comment auriez-vous pu réagir autrement ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Comment gérez-vous les émotions négatives au quotidien ?
- Quels exercices relaxants vous aident en cas de frustration ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Comment faites-vous pour éviter de laisser exploser votre propre colère ou frustration ?
- Imaginez qu'un adversaire vous énerve au plus haut point. Comment pouvez-vous évacuer votre frustration sans nuire à vous-mêmes, ni à votre équipe ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer les situations de frustration et d'énervement. 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>