

# FICHE ATHLÈTE

## *Gestion des émotions*



### Points clés à retenir

- Les émotions ont une fonction : elles t'informent sur ce qui est important pour toi (besoins, valeurs, objectifs) et t'aident à t'adapter ou à faire face aux situations.
- Émotions agréables (ex.: joie, excitation, curiosité) → motivent, favorisent l'action continue, signalent que tu es en cohérence avec ce qui est important pour toi.
- Émotions désagréables (ex.: peur, colère, tristesse) → signalent un décalage avec tes besoins, valeurs ou objectifs.
- Toutes les émotions sont légitimes et importantes → ce qui compte, c'est de savoir les reconnaître, les réguler et adopter des actions pour répondre à tes besoins et te rapprocher de tes valeurs et objectifs.



ALLIANCE  
SPORT-ÉTUDES



### Stratégies de régulation

- **Respiration** : inspirer 4 sec / expirer 6 sec pour se calmer, ou faire l'inverse pour s'énergiser.
- **Méditation pleine conscience** : ramener son attention sur le moment présent tout en acceptant les émotions ressenties.
- **Ancrage** : associer un geste, un mot ou une image à un état mental désiré (confiance, calme, concentration), afin de pouvoir le réactiver et le mobiliser volontairement dans des moments clés pour optimiser la performance.
  - **Important** : cette stratégie est temporaire, il est important de prendre le temps plus tard de vivre l'émotion que nous avons tenté d'atténuer temporairement par l'ancrage.
- **Reformuler tes pensées** : prendre du recul et ajuster ton interprétation d'une situation. Pour t'aider, tu peux parler de ce que tu vis avec une personne de confiance.



#### À retenir

- Vivre ses émotions ≠ se laisser contrôler par elles.
- Réguler = moduler l'intensité d'une émotion et poser des actions pour rester en cohérence avec ce qui est important pour toi.

#### Ressources utiles

- [Prendre du recul sur les émotions](#)
- [Exercice guidé de pleine conscience](#)
- [Guide reconnaître et réguler les émotions](#)

# FICHE PERSONNEL ENTRAÎNEUR

## Gestion des émotions

### COMMENT RÉINVESTIR L'ATELIER AVEC SES ATHLÈTES



- Créer un climat de soutien.
- Être disponible et à l'écoute, sans jugement.
- Encourager les athlètes à communiquer ouvertement et respectueusement.
- Agir comme modèle en nommant vos émotions.
- Encourager les athlètes à identifier et exprimer leurs émotions.
- Transmettre que toutes les émotions sont normales et utiles.

#### CRÉER UN CLIMAT DE SOUTIEN

#### PISTES CONCRÈTES

- Valoriser les efforts de régulation observés chez les athlètes (ex.: se calmer après une erreur, nommer leurs besoins et poser des actions en accord avec leurs objectifs).
- Offrir un modèle → modéliser son propre processus de régulation des émotions comme personnel entraîneur.
- Simulation en pratique : recréer une situation de stress (ex.: tir décisif) et inviter à tester une stratégie de régulation ou d'ancrage.

- Athlète qui refoule ou qui explose régulièrement → proposer des outils, favoriser l'accompagnement ou référer vers des ressources psychosociales

#### SURVEILLER LES SIGNAUX

#### Ressources utiles:

- Guides pratiques de la Chaire SIMS
  - Guide reconnaître et réguler les émotions