Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 2

Rubrik: Jeunesse + Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A l'intention des monitrices et moniteurs

Gérer les émotions[1]

Eveline Nyffenegger

Les facteurs de condition physique, les qualités de coordination, les qualités cognitives n'ont bientôt plus de secret pour personne. Mais qu'en est-il des émotions qui régissent notre quotidien? Comment les gérer? Elles sont l'un des principaux thèmes abordés actuellement dans les cours de perfectionnement destinés aux monitrices et moniteurs J+S.

Face à un défi, nous réagissons le plus souvent par des émotions. Ces dernières font partie intégrante du sport. Elles se présentent en deux groupes distincts:
- joie, enthousiasme, exubérance, exaltation, etc.;
- peur, irritation, colère, répulsion, tristesse, honte, etc.

[1] Tiré du document de travail *La capacité de gérer les émotions dans le sport,* EFSM 30.95.049 f 1996 10.5.1995.

Apprendre à gérer les émotions

La plupart des émotions ont un effet stimulant et motivant dans le sport. Cela est certes valable pour la joie, mais la peur, l'irritation et la colère, à doses raisonnables, peuvent aussi être motivantes.

Par contre, les émotions trop fortes sont source de problèmes et il est indispensable de savoir les gérer.

Exemple: Lors d'un cours de navigation en eaux vives, un participant est bloqué par la peur. Il reste sur le rivage et fixe l'eau bouillonnante. Il est pâle, il a de la peine à s'habiller... Comment réagir à cette situation? Le moniteur reconnaît immédiatement le phénomène de la peur. Il en parle avec le participant et, ensemble, ils cherchent une solution pour maîtriser la difficulté du parcours: démonstration du moniteur, choix de la ligne à suivre, mise en place de postes de secours, contournement de l'obstacle, etc. Le participant choisit l'une des variantes proposées.

Voici quelques comportements à adopter lorsqu'on est sous l'effet d'émotions trop fortes:
- les accepter, les exprimer, en parler, mais surtout, ne pas leur laisser libre cours;
- changer la situation qui les génère;
- changer d'attitude face à une situation ou modifier l'appréciation émotionnelle d'une situation;
- se calmer en trouvant un dérivatif.

Exemple: Si, lors d'un match de hockey sur glace, les joueurs pensent que l'arbitre a pris une décision erronée ou si la décision est véritablement erronée, il y a explosion d'émotions dans le camp des joueurs.

Comment réagir à cette situation? Les joueurs se répéteront mentalement: *Reste calme! L'arbitre a toujours raison!* Ou encore: *Eloigne-toi! Regarde ailleurs!*

Lorsque les émotions font défaut

Il existe des situations où les émotions sont absentes. Pour les susciter à une dose appropriée, la monitrice ou le moniteur veillera à:
- lancer un défi adapté à la personne;
- agir et vivre des aspects typiques de la branche sportive;
- instaurer un climat de confiance réciproque.

Les émotions perturbatrices

Il existe des moyens pour éviter les émotions perturbatrices. La monitrice ou le moniteur doit d'abord bien se connaître et connaître personnellement les enfants ou les jeunes qui lui sont confiés. On évitera dans la mesure du possible les situations qui demandent trop d'investissement. On amènera progressivement les situations difficiles. Les enfants et les jeunes seront préparés individuellement à l'adaptation aux situations difficiles.

Devenir autonome

Le but de l'enseignement est d'amener petit à petit les enfants et les jeunes à gérer eux-mêmes leurs émotions. Pour atteindre ce but, ils ont besoin:
- du soutien
- de la bienveillance
- de la confiance

de leurs monitrices et moniteurs qui représentent, à leurs yeux, un modèle. En effet, les jeunes les regardent pour savoir comment ils s'y prennent.

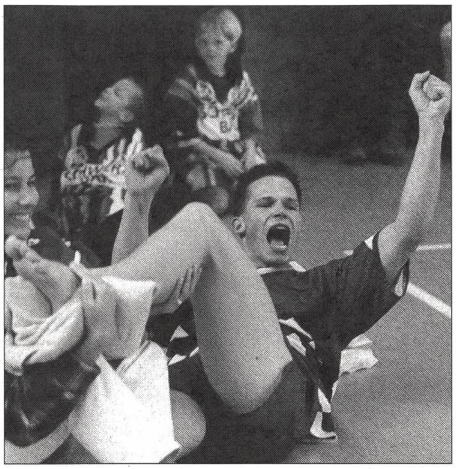
Définition des émotions

Les émotions sont d'une durée momentanée et sujettes à de rapides changements. Si elles persistent, elles mènent au stress. L'excitation, l'agitation sont d'ordre psychique et toujours physique (pâleur, rougissement, accélération du pouls, tremblements, etc.).

La pression fait partie intégrante de la vie, du sport en particulier. Elle est présente dans les défis, dans l'aventure. Mais elle mène au stress en tant que phénomène pathologique quand elle est extrême et continue.

Les émotions sont différentes...

... des humeurs qui peuvent durer plus ou moins longtemps comme la gaieté, la morosité et autres états d'âme, etc.;
... des comportements affectifs primaires comme aimer, haïr, admirer, mépriser, etc.;



... de notre réaction envers les autres qui peut être distante, compatissante, encourageante, agressive, etc.;
... des traits de caractère personnels: on est nerveux, peureux, grincheux, audacieux, etc.;
... des sentiments pris comme la perception des états affectifs suivants: je me sens triste, de bonne humeur, affamé, malade, en forme, etc. ■

Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...
Disque au bol...
Neige – Glace – Froid – Givre

Votre spécialiste pour l'aménagement de:

Salles de gymnastique – Terrains de sport – Courts de tennis – Piscines

Nous vous conseillons tout particulièrement, si vous envisagez l'installation d'une **fosse de réception à cylindres mousse!** Notre nouveau système – déjà installé dans plusieurs salles – a fait ses preuves, surtout en gymnastique artistique!

Contactez-nous pour demander notre documentation spéciale ou pour fixer une date avec notre technicien spécialiste en vue d'une visite prochaine!

huspo

HUSPO Peter E. Huber SA
Bahnhofstrasse 10 · 8304 Wallisellen
Tél. 01 830 01 24 · Fax 01 830 15 67