



MONTRE LE CHEMIN



Comprendre les émotions





ATHLETE LEADERSHIP

Attentes – Pour les athlètes



- Soyez respectueux envers la personne qui parle
- Participez au cours
- Posez des questions
- Minimisez les distractions



ATHLETE LEADERSHIP

Attentes – Pour les mentors



- Soyez attentif
- Soyez prêt à aider les participants athlètes s'ils le demandent
- Ne parlez pas au nom des athlètes ; Ne donnez de l'aide que si l'athlète demande de l'aide
- Ne parlez pas au nom des athlètes et ne supposez pas qu'ils ont besoin d'aide – demandez-leur
- Soyez énergique et positif
- Minimisez les distractions



ATHLETE LEADERSHIP

Attentes – Pour les facilitateurs



- Préparez-vous à enseigner et essayez de répondre aux besoins de tous les athlètes
- Mettez les participants au défi d'apprendre quelque chose de nouveau sur eux-mêmes et sur les autres
- Offrir à chaque athlète des opportunités de réussir et de grandir
- Soutenir et participer à des discussions et des questions qui mènent à l'apprentissage
- Traitez les athlètes et mentors avec respect et soin
- Créez une atmosphère de respect mutuel et de joie d'apprendre



ATHLETE LEADERSHIP

Aperçu du module



Leçon 1 : Conscience de soi. Nous discuterons de l'identification de vos émotions.

Leçon 2 : Autogestion. Nous allons discuter des techniques d'autogestion.

Leçon 3 : Faire preuve d'empathie envers les autres. Nous discuterons de l'importance de l'empathie et de la manière de répondre aux autres avec empathie.

Leçon 1 : Conscience de soi

Dans cette leçon, nous allons :

- Définir la conscience de soi
- Explorer tes émotions
- Discuter de la manière dont la conscience de soi renforce votre leadership
- Identifier comment vous pouvez améliorer votre conscience de soi





ATHLETE LEADERSHIP

Conscience de soi



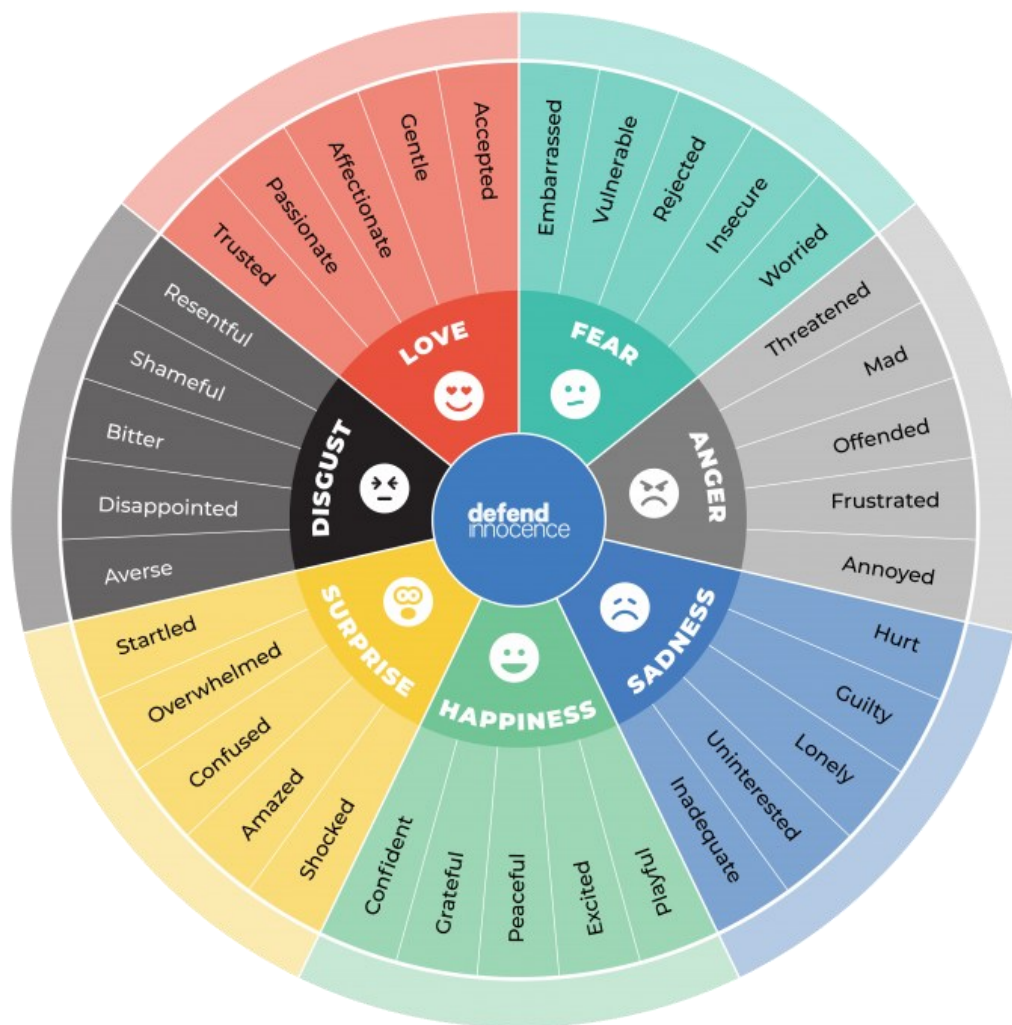
La capacité d'identifier et de comprendre ses émotions.





ATHLETE LEADERSHIP

Roue des émotions



[Source : TeensHealth de Nemours](#)



Les émotions peuvent être confuses



- Selon la situation dans laquelle vous vous trouvez, l'émotion que vous ressentez peut signifier différentes choses.
- Fermez les yeux et imaginez que les situations suivantes comprennent les émotions que vous ressentez :
 - ***Victoire en médaille d'or***
 - ***Recevoir un câlin d'un membre de la famille***
 - Comment vous sentez-vous dans ces moments ?





ATHLETE LEADERSHIP

Les émotions sont-elles bonnes ou mauvaises ?



- Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises émotions
- Chacun exprime ses émotions différemment
- Ce sont les meilleurs moyens pour les gens de communiquer entre eux, surtout si la langue est un obstacle
- Vous devez comprendre comment vos émotions affectent les autres
- Les émotions peuvent être légères ou intenses – ou tout ce qui se trouve entre les deux
- Les émotions changent **constamment** – et c'est très bien ainsi !



ATHLETE LEADERSHIP

Conscience émotionnelle



- Vous devez contrôler vos émotions, pour qu'elles ne vous contrôlent pas !
- À quel point contrôlez-vous vos propres émotions ?
- Pourquoi est-il important de contrôler ses émotions ?
- Comment mieux contrôler vos émotions ?
 - Faites attention à vos émotions tout au long de la journée et demandez-vous ce qui a causé cette émotion.
 - Évaluez la force de ce sentiment et pourquoi cette version de ce sentiment que vous avez ressentie l'autre jour est différente.
 - Partagez vos sentiments avec les autres.
 - Luttez contre l'envie de juger vos émotions en termes de mauvaises ou bonnes émotions



Use this Emotion Diary to track your emotions throughout the day. Complete at least one entry every 2 to 3 hours for one day.

[illegible]



ATHLETE LEADERSHIP

Questions de discussion



- Quels sont les signes qui vous indiquent quand vous êtes heureux ? Qu'en est-il des signes qui vous indiquent quand vous êtes triste ?
- Pourquoi est-il important d'avoir une conscience de soi en tant que leader ?
- Comment vos émotions peuvent-elles vous empêcher de devenir un bon leader ?
- Comment apprendre à mieux comprendre ses émotions et changer sa façon d'agir ?

Leçon 2 : Autogestion

Dans cette leçon, nous allons :

- Définir l'autogestion
- Examiner les techniques d'autogestion
- Discuter de la manière dont l'autogestion renforce votre leadership
- Identifier comment vous pouvez améliorer votre autogestion





ATHLETE LEADERSHIP

Autogestion



L'autogestion est la capacité de contrôler ses émotions, pensées et comportements.





Techniques d'autogestion



Self-Management Techniques[^]

Read through each of the self-management techniques[^] and their definitions. Mark the box that fits your experience with the techniques[^].

Technique	Definition	Tried it and works	Tried it and does not work	If it did not work, why?	Want to try	Do not think it will work	If you do not think it will work, why?
Count to 10	Slowly count to 10 before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Take deep breaths	Close your eyes and take a few slow, deep breaths before reacting [^] .	☐	☐		☐	☐	
Speak to someone who is not involved in the situation	This can give you an outside perspective and help you see all sides of the situation.	☐	☐		☐	☐	
Exercise	Exercising can give your brain a break to recharge and will release endorphins [^] that help you feel more positive.	☐	☐		☐	☐	
Control what you can control	You cannot control everything. Think about what you can control in the situation and focus on that. You can control how you act, but you cannot control other people.	☐	☐		☐	☐	
Take time to think	Step away from the situation for some time and give yourself a chance to think about the big picture and to calm down. Plan breaks during your day.	☐	☐		☐	☐	
Talk to yourself	Positive "self-talk" can help you feel better and be more positive. Look at your reflection in the mirror and tell yourself things such as "You've got this!" and "You won't always feel this way; things will get better."	☐	☐		☐	☐	
Smile!	The simple act of smiling will send signals to your brain telling it that you are feeling happy and as a result, you will start to feel better!	☐	☐		☐	☐	
Change your body language	You cannot always control your emotions, but you <i>can</i> control your body language. We communicate a lot with our body (for example: folded arms, hunched over, etc.). By changing your body language to be positive, it can send signals to your brain telling it to make your emotions more positive as well.	☐	☐		☐	☐	



ATHLETE LEADERSHIP

Esprits forts



Autres ressources disponibles sur :
<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>

Special Olympics
Strong Minds





ATHLETE LEADERSHIP

Questions de discussion



- Comment savoir si une technique d'autogestion a fonctionné pour vous calmer ou non ?
- Y a-t-il des techniques qui ne figurent pas sur cette liste et que vous recommanderiez à d'autres ?
- Comment pouvez-vous mieux gérer vos émotions ?
- Montrer des émotions est-il bon ou mauvais ?
- Mentors : Comment gérez-vous vos émotions ? Des conseils pour les athlètes leaders ?

Leçon 3 : Faire preuve d'empathie envers les autres

Dans cette leçon, nous allons :

- Définir la pitié, la sympathie, l'empathie et la compassion
- Discuter de ce à quoi chacun de ces éléments ressemble et en quoi ils sont différents
- Discuter de la manière de répondre aux autres avec empathie
- Discuter de la manière dont l'empathie peut renforcer votre leadership
- Identifier comment vous pouvez améliorer votre empathie





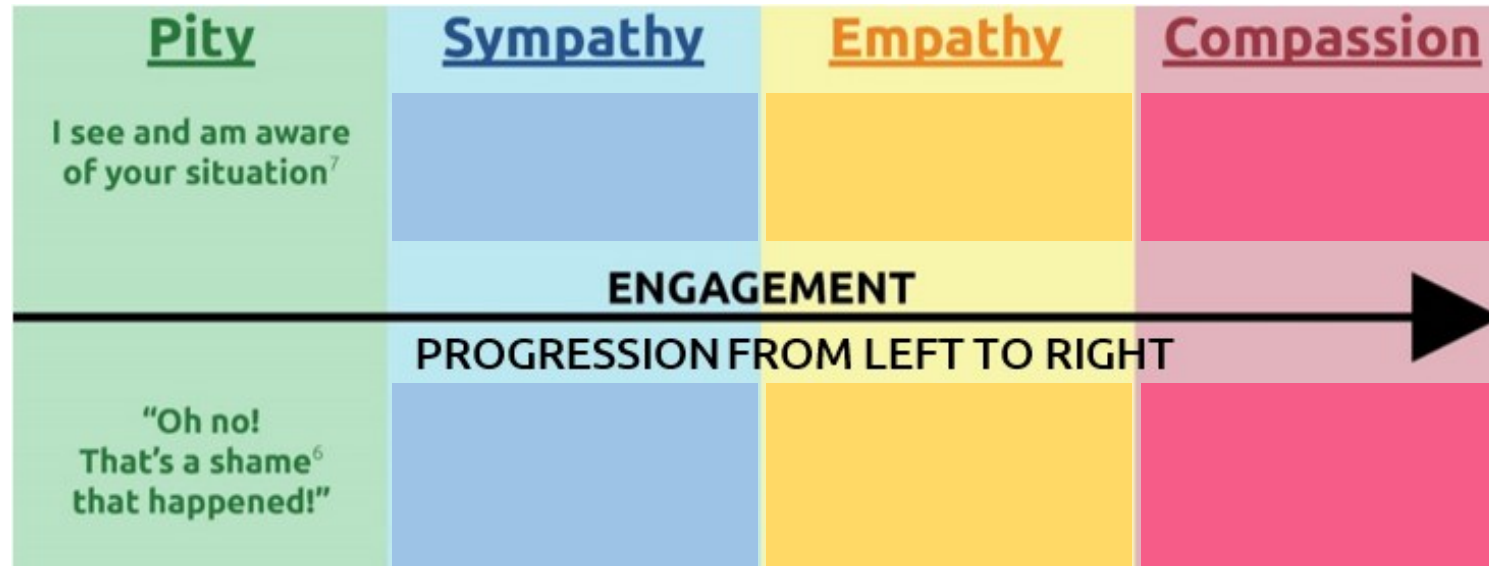
ATHLETE LEADERSHIP

Dommage



La pitié est ce sentiment de tristesse causé par la souffrance et le malheur des autres.

Une personne qui est prise en pitié est généralement méprisée parce qu'elle est dans une mauvaise situation.





ATHLETE LEADERSHIP

Sympathie



La sympathie est la relation entre les gens, donc quand quelque chose affecte quelqu'un, l'autre personne le ressent aussi.

C'est mieux que la pitié parce que tu penses et tu tiens à leur situation, mais ce sentiment n'est pas assez fort pour que tu essaies de les aider.





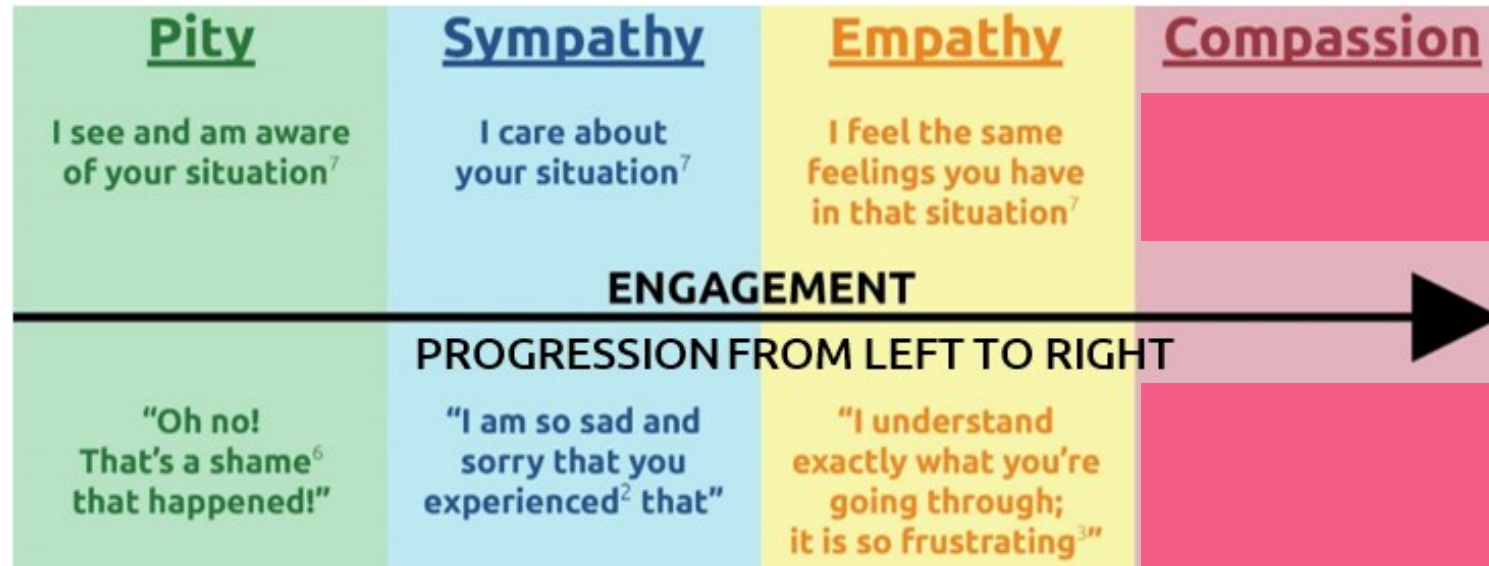
ATHLETE LEADERSHIP

Empathie



L'**empathie** est la capacité de comprendre et de partager les sentiments de quelqu'un d'autre.

L'empathie est différente de la pitié et de la sympathie car elle implique un geste consistant à essayer de comprendre et de partager les sentiments de quelqu'un d'autre.





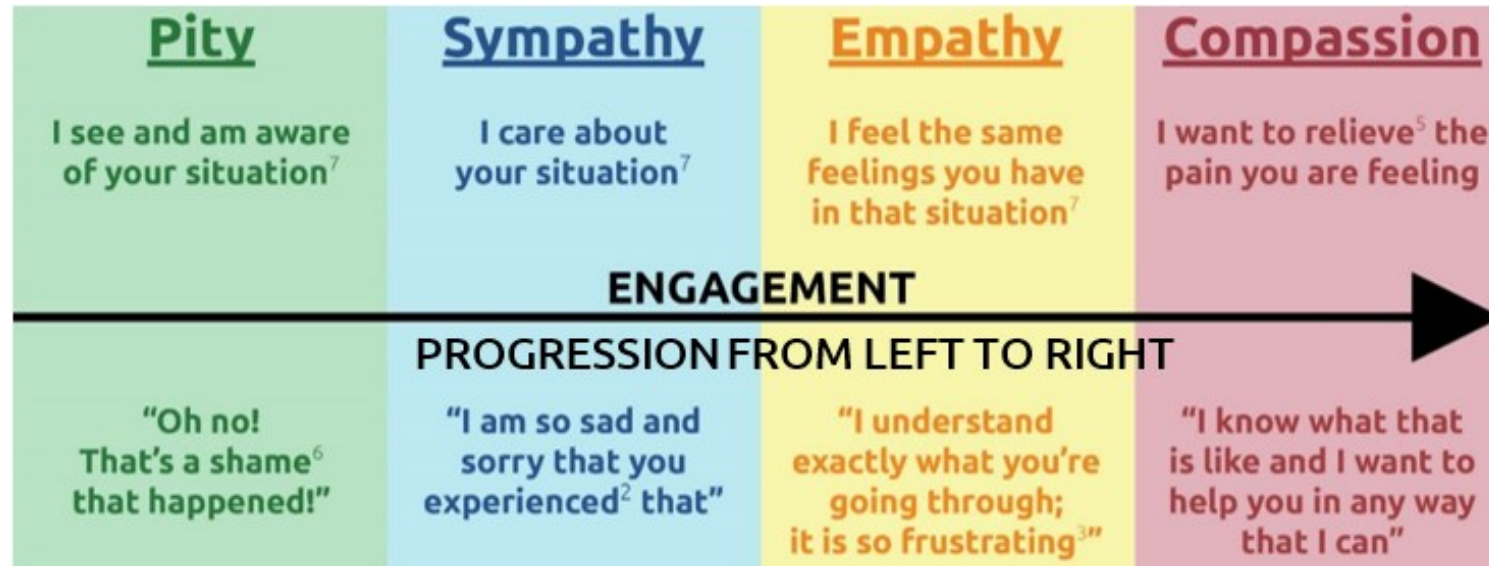
ATHLETE LEADERSHIP

Compassion



La compassion est ce sentiment où l'**empathie** est si forte que tu dois faire quelque chose pour aider.

Tu comprends leur situation, tu ressens peut-être même la douleur toi-même, et tu ferais tout pour qu'ils se sentent mieux.





ATHLETE LEADERSHIP

Faisons le point !





ATHLETE LEADERSHIP

Laquelle est l'empathie ?



« Je suis tombé la semaine dernière à l'entraînement et je ne pense pas pouvoir rivaliser aujourd'hui. »

- a) « Ne sois pas un bébé ! Tu vas t'en sortir. »
- b) « Oh mec ! Je suis vraiment désolée. Ça a l'air de faire mal ! »
- c) « Aïe ! Tu devrais voir le bleu que j'ai eu la semaine dernière. »



ATHLETE LEADERSHIP

Laquelle est l'empathie ?



« Je suis anxieuse pour mon match de tennis aujourd'hui. »

- a) « Ce sera un combat difficile pour toi, mais je pense que tu peux y arriver. »
- b) « Je comprends et je ne t'en veux pas. Trouvons un remplaçant pour toi. »
- c) « Je comprends que tu sois nerveux, mais je sais que tu t'es beaucoup entraîné, donc je sais que tu feras de ton mieux ! »



ATHLETE LEADERSHIP

Laquelle est l'empathie ?



« Le dentiste m'a dit que je devais subir une chirurgie de canal très douloureuse. »

- a) « Oh mec, c'est horrible ! Dis-moi si tu veux que je t'apporte de la soupe ou un milkshake après. »
- b) « Mon cousin en avait un et il a dit que ça ne faisait pas du tout mal. »
- c) « Ça va vraiment faire mal. Bonne chance ! »



ATHLETE LEADERSHIP

Questions de réflexion



1. Racontez-nous un moment où quelqu'un vous a montré de la compassion. Comment cela vous a-t-il fait ressentir (utilisez la roue des émotions) ?
2. Parlez-nous d'un moment où vous avez montré de la compassion à quelqu'un d'autre.
3. Comment l'empathie peut-elle vous aider en tant que leader ?
4. Comment pouvez-vous améliorer votre empathie ?



ATHLETE LEADERSHIP

Devinez l'émotion !



1. Le groupe sera divisé en groupes de 2 à 4 individus.
2. Vous utiliserez la liste des émotions de la roue des émotions de la Leçon 1.
3. Chaque personne du groupe choisira à tour de rôle une émotion dans la liste et la jouera sans utiliser de mots.
4. Les membres du groupe doivent deviner l'émotion.



ATHLETE LEADERSHIP

Devinez l'émotion !



1. Le groupe sera divisé en 2 équipes.
2. Un participant de l'équipe A choisira une flashcard sur laquelle est écrite une émotion. Ils expriment cette émotion à leur groupe sans utiliser de mots.
3. Les autres membres de l'équipe A doivent deviner l'émotion. Vous aurez 15 secondes pour deviner l'émotion.
4. Si l'équipe A devine correctement l'émotion, elle gagne 1 point.
5. L'équipe B répète le processus en sélectionnant une nouvelle émotion et en la jouant.
6. Répétez jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait un tour pour exprimer une émotion.
7. L'équipe avec le meilleur score gagne !



ATHLETE LEADERSHIP

Devinez le débriefing des émotions

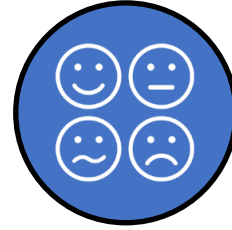


1. Qu'est-ce qui était difficile à deviner en ce qui concerne les émotions ?
2. Y avait-il certaines émotions plus faciles à deviner ?
3. À quoi avez-vous prêté attention pour deviner la bonne émotion ?
4. Comment identifier les émotions chez les gens (et chez soi-même) peut-il vous aider à travailler avec eux et à devenir un meilleur leader ?



ATHLETE LEADERSHIP

Conclusion du module



- La conscience de soi est la capacité d'identifier et de comprendre ses émotions. Cela vous aide à gérer vos émotions.
- L'autogestion est la capacité de contrôler ses émotions, pensées et comportements. Cela vous aide à réagir calmement plutôt qu'émotionnellement.
- L'empathie est la capacité de comprendre et de partager les sentiments des autres. Cela vous aide à comprendre pourquoi les autres réagissent ainsi et vous permet de répondre de manière appropriée.
- Comprendre ses émotions, savoir les contrôler et comprendre celles des autres fera de vous un leader plus fort.

MERCI!

Veillez prendre l'évaluation :
https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/forme/SV_5cZHOzU0qemAkDP

