

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Gérer les moments chargés d'émotion

Voici comment vous pouvez aider les athlètes lorsque les émotions sont intenses :

- Emmenez-les à l'extérieur
- Demandez-leur de s'arrêter et d'observer
- Faites-les parler
- Offrez-leur un verre d'eau
- Demandez-leur de penser à cinq choses pour lesquelles ils sont reconnaissants
- Demandez-leur de se passer de l'eau froide sur le visage
- Proposez-leur d'écouter leur chanson préférée
- Donnez-leur du papier et un stylo pour qu'ils puissent gribouiller
- Distrayez-les en les faisant reciter l'alphabet à l'envers ou en les faisant compter par 10 jusqu'à 100
- Conseillez-leur de courir sur place ou de s'asseoir le dos au mur le plus longtemps possible
- Demandez-leur de citer cinq choses qu'ils entendent, voient et sentent
- Faites un exercice de respiration avec la méthode 4x4 ou ARD avec eux

Faites un bilan personnel :

- Êtes-vous calme? Surveillez votre langage corporel. Mettez-vous à leur niveau pour parler. Respectez l'espace personnel. Ne criez pas et ne parlez pas en même temps.
- Écoutez-vous? Éloignez-vous des distractions. Validez leurs sentiments. Si vous ne comprenez pas, demandez.
- Offrez-vous votre soutien? Évitez les luttes de pouvoir. Donnez des choix. Demandez comment vous pouvez aider. Essayez de comprendre leur point de vue.

