



Reconnaître et réguler les émotions: un guide pratique pour les entraîneur.e.s

Ce guide vise à:

- 1) définir les émotions, leurs fonctions et leur régulation;
- 2) déconstruire les mythes sur la reconnaissance et la régulation des émotions;
- 3) transmettre aux entraîneur.e.s des stratégies pour les aider à identifier, comprendre, nommer, exprimer et réguler leurs propres émotions et guider leurs athlètes.

2^e
édition



SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE

2026

Chaire de recherche Sécurité
et intégrité en milieu sportif



UNIVERSITÉ
LAVAL

AUTEURES:

Deziray De Sousa, Bsc., B.A., Ph.D (c). ¹

Emilie Lemelin, Ph.D.¹

Sophie Labossière, Ph.D. ¹

Stephanie Radziszewski, Ph.D. ¹

Allyson Gillard, Ph.D. ¹

Emilie Belley-Ranger, Ph.D. ¹

Claudia Verret, Ph.D. ²

Sylvie Parent, Ph.D. ¹

1 Chaire de recherche en sécurité et intégrité du sport, Université Laval

2 Unité mixte de recherche (UMR) Synergia - Adaptation, bien-être et réussite éducative, Université Laval

POUR CITER CE DOCUMENT:

De Sousa, D., Lemelin, E., Labossière, S., Radziszewski, S., Gillard, A., Belley-Ranger, E., Verret, C., & Parent, S. (2026). Reconnaître et réguler les émotions: un guide pratique pour les entraîneur.e.s. 2e édition. Chaire de recherche en sécurité et intégrité du sport, Université Laval et Unité mixte de recherche (UMR) Synergia - Adaptation, bien-être et réussite éducative, Université Laval.

DROITS D'AUTEURS:

Reconnaître et réguler les émotions: un guide pratique pour les entraîneur.e.s.© 2026 par Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval est sous licence sans utilisation commerciale et sans modification CC BY-NC-ND 4.0.

Pour consulter une copie de cette licence, visitez:

[https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Pour toute demande de modifications (incluant les adaptations et traductions) de ce guide pratique, veuillez écrire à : chaire.sims@fse.ulaval.ca.

Table des matières



Que sont les émotions et à quoi servent-elles ?	4
Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?	5
Déconstruire les mythes sur la régulation émotionnelle	6
Étapes pour améliorer sa régulation émotionnelle en tant qu'entraîneur.e	9
Comment aider les athlètes à mieux réguler leurs émotions?	13
Pour en savoir plus	15
Mise en pratique	16
Références	17

Que sont les émotions et à quoi servent-elles ?

Les **émotions** représentent des réactions spontanées à des défis, des événements ou des circonstances considérés comme significatifs pour une personne.

Il existe de **nombreuses émotions** (voir la roue des émotions ci-dessous) et il est possible d'en ressentir plusieurs à la fois. Elles peuvent même être contradictoires (p. ex., j'étais déçu.e de la performance de mon équipe, mais j'étais heureux.se parce qu'ils.elles ont travaillé fort jusqu'à la fin du match).

Comprendre la fonction des émotions

Certaines émotions sont plus **agréables** (p. ex., la joie, l'espoir), tandis que d'autres sont plus **désagréables** (p. ex., la tristesse, la culpabilité) à ressentir, mais elles sont toutes **importantes et nécessaires** pour les raisons suivantes :

- Les émotions sont des **signaux**:

Elles aident les gens à **reconnaître** ce qui compte pour soi, ce qui leur permet de **prendre des décisions** et d'**agir conformément à leurs valeurs, croyances ou objectifs**.

Elles aident les gens à exprimer et **communiquer des messages** aux autres sur ce qu'elles ressentent.

- Les émotions sont **adaptatives**:

Elles s'accompagnent généralement de sensations physiques qui aident les individus à **réagir efficacement à leur environnement**. Ces indices corporels peuvent préparer une personne à réagir rapidement. Par exemple:

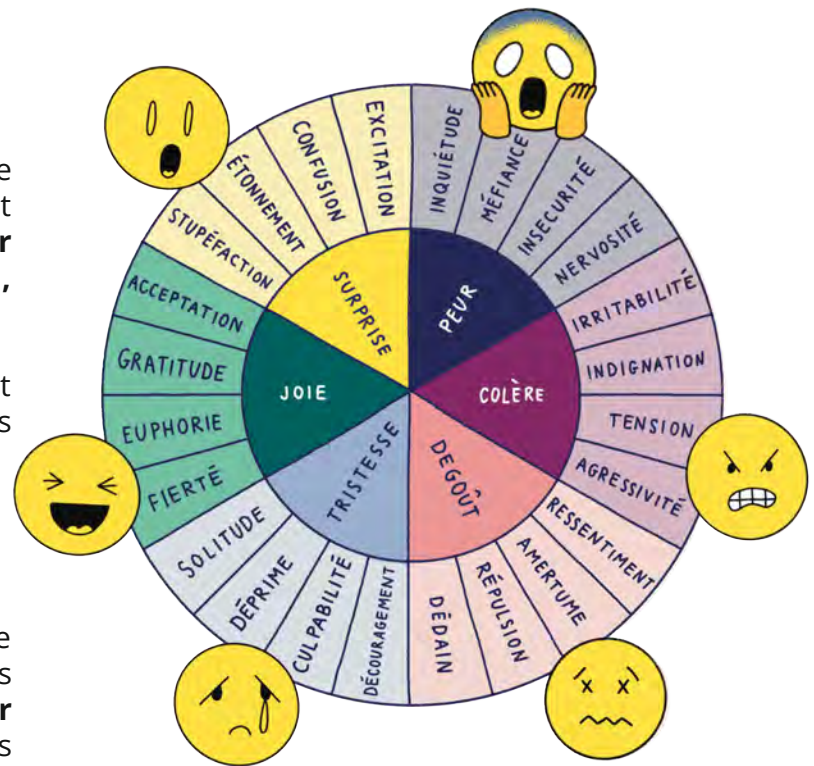


Illustration tirée de la Station SME*

- **L'anxiété** peut provoquer des signes physiques qui préparent le corps à affronter ou à fuir une menace perçue comme un rythme cardiaque accéléré, une tension musculaire, un essoufflement et des étourdissements.
- **La colère** peut préparer le corps à la confrontation ou à une action affirmative en entraînant une tension musculaire, un rythme cardiaque accéléré, un visage rougi et une sensation de chaleur ou de brûlure dans la poitrine.
- **La tristesse** peut générer des réponses qui peuvent encourager le repos, la réflexion ou la recherche de soutien social comme une sensation de lourdeur dans le corps, de fatigue et de manque d'entrain.

*Illustration produite par Mario Fontaine, graphiste et illustrateur

Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?

La **régulation émotionnelle** implique l'utilisation de diverses stratégies de façon intentionnelle ou automatique pour influencer **quelles émotions surgissent, quand elles se produisent, et comment elles sont vécues et exprimées**, afin de poursuivre efficacement ses objectifs dans un contexte donné.

Il est possible de réguler ses émotions pour le plaisir personnel, pour éviter l'inconfort ou pour atteindre des objectifs ou des résultats spécifiques (p. ex., améliorer la performance).

Plusieurs stratégies permettent de réguler les émotions. Certaines sont clairement **négatives, d'autres sont neutres, et d'autres sont plus positives**.

Diverses stratégies de régulation émotionnelle

NEUTRES

Se ronger les ongles
Se distraire (p. ex., naviguer sur les réseaux sociaux, regarder la télévision en rafale, jouer à des jeux vidéo)
Éviter
Trop manger ou dormir

NÉGATIVES

Consommer des substances (p. ex., alcool, drogues)
Crier ou hurler
Agresser physiquement
Blâmer les autres
Ruminer excessivement (rejouer les mêmes pensées encore et encore)
Nier ses émotions
Se comporter de manière destructrice (p. ex., casser des objets)
S'automutiler

POSITIVES

Reformuler ses pensées
Faire des exercices de respiration
Faire de l'exercice physique
Adopter un discours interne positif
Faire preuve d'auto-compassion
Pratiquer la pleine conscience
Tenir un journal
Parler à quelqu'un de confiance
S'engager dans une activité agréable (p. ex., dessiner, prendre un bain, promener son chien)
Pratiquer la gratitude

Il est important de réfléchir à comment **ces stratégies affectent votre bien-être et votre fonctionnement quotidien**. Par exemple, faire de l'exercice pour gérer le stress peut être sain, mais poussé à l'extrême, cela peut affecter négativement d'autres aspects de la vie.

Les stratégies neutres peuvent être utiles sur le moment, surtout pour un soulagement à court terme. Ce qui compte le plus est d'avoir un **équilibre sain** — idéalement en privilégiant les stratégies plus positives tout en utilisant les neutres avec conscience et modération.



Déconstruire les mythes sur la régulation émotionnelle

Mythe: Je dois enfouir et cacher mes émotions pour être un.e bon.ne leader.euse.

Réprimer les émotions ou agir à l'encontre de ce que l'on ressent vraiment peut **drainer l'énergie émotionnelle**. Cette dissonance émotionnelle (l'écart entre les émotions ressenties et exprimées) peut entraîner l'**épuisement** et, avec le temps, un arrêt de travail. Les émotions agissent comme une **boussole**: si on les ignore, il se peut qu'on passe à côté de choses importantes pour soi.

Réprimer constamment les émotions peut avoir l'effet inverse — non seulement cela nuit au bien-être de l'entraîneur.e, mais cela peut aussi **créer une distance émotionnelle**. Les athlètes peuvent **percevoir l'entraîneur.e comme non authentique ou émotionnellement indisponible**, ce qui peut affaiblir la relation entraîneur.e-athlète.

La capacité d'un.e entraîneur.e à identifier, à exprimer calmement et à réguler avec précision ses propres émotions et celles des autres de manière adaptative est un **élément essentiel d'un leadership efficace**. Les entraîneur.e.s qui font preuve de conscience émotionnelle et d'autodiscipline sont plus susceptibles d'être **perçu.e.s par les athlètes comme compétent.e.s et meilleur.e.s communicateur.ice.s**.



Reconnaître et accepter ses émotions ne signifie pas abandonner ou rester coincé.e dans les sentiments négatifs. Il s'agit de **reconnaître ce que l'on ressent sans jugement, afin de pouvoir y répondre plus efficacement et en accord avec ses valeurs**. Une véritable acceptation développe la conscience de soi et la résilience, et elle crée souvent la base nécessaire à un leadership efficace.

Mythe: Éviter les situations émotionnellement intenses est une stratégie efficace de régulation émotionnelle.

À court terme, l'évitement peut en effet réduire l'intensité d'une émotion. Cependant, dès que la situation se produit à nouveau ou dans le cas d'une situation similaire, l'émotion est susceptible de refaire surface et d'être encore plus intense. En résumé, **l'évitement ne fait que reporter le défi émotionnel plutôt que de le résoudre**.



Plus une personne **s'expose progressivement** à des situations difficiles ou émotionnellement intenses, plus il.elle développe ses habiletés à réguler ses réponses émotionnelles.

Mythe: La régulation émotionnelle est un trait avec lequel on naît et qu'on ne peut pas améliorer.

Bien que chaque personne naisse avec un tempérament unique — comme être plus sensible, réactif.ve ou calme — la régulation émotionnelle n'est pas un trait fixe.



C'est une **compétence apprise** qui se développe avec le temps. Les expériences de vie, l'environnement et le développement du cerveau influencent le point de départ de chaque personne, mais **la régulation émotionnelle est comme un muscle**: avec de la pratique, une conscience et un effort réguliers, elle peut se renforcer à tout âge.

Mythe: La régulation émotionnelle signifie ne plus ressentir d'émotions désagréables – comme la tristesse, le stress ou la colère.

L'objectif de la régulation émotionnelle n'est pas d'éliminer les émotions désagréables, mais **d'apprendre à les reconnaître et à y répondre de manière saine et adaptative.**



Les émotions, agréables ou non, sont des **signaux naturels et importants.** L'objectif n'est pas d'arrêter de ressentir, mais **d'être moins submergé.e et contrôlé.e par ses émotions.**

Mythe: La façon dont j'exprime mes émotions n'a pas d'impact sur mon équipe ou la performance des athlètes.



Les émotions d'un.e entraîneur.e influencent la performance des athlètes et de l'équipe. Par exemple, les athlètes qui perçoivent de la colère chez leur entraîneur.e l'associent souvent à une contre-performance de l'équipe et ressentent eux.elles-mêmes de la colère. Tandis que celles et ceux qui perçoivent de la joie chez l'entraîneur.e ont tendance à ressentir des émotions plus agréables et à croire que l'équipe a bien performé.

L'expression authentique **d'émotions modérément désagréables** (p. ex., en réaction à la frustration ressentie envers son équipe, un.e entraîneur.e peut se montrer plus animé.e et passionné.e lors d'un discours à la mi-temps) peut renforcer les efforts, la motivation des athlètes et améliorer la performance collective. Lorsqu'elles sont exprimées dans un contexte bienveillant, sans recours à la violence (p. ex., critiques excessives, cris), cette expression émotionnelle peut aider les athlètes à reconnaître et à comprendre ce qui est communiqué, sans se sentir menacé.e.s.

L'expression émotionnelle explicite des entraîneur.e.s influence **les émotions et les comportements des athlètes.** Lorsque les athlètes comprennent et interprètent les émotions de leur entraîneur.e, ils.elles réagissent souvent avec des émotions similaires (p. ex., colère de l'entraîneur.e → colère de l'athlète) et ajustent leur comportement de manière constructive (p. ex., modifier leur technique après que l'entraîneur.e ait exprimé son insatisfaction).



Il est essentiel de souligner que l'utilisation d'émotions telles que la culpabilité ou la honte pour manipuler le comportement des athlètes (p. ex., afin d'augmenter leur performance ou leur motivation) peut être nuisible et devrait être évitée.

Dans un groupe, les émotions sont **contagieuses** et peuvent amplifier les expériences individuelles. Les émotions agréables renforcent la performance et la cohésion sociale, tandis que les émotions désagréable (p. ex., la colère) peuvent nuire à la performance et provoquer l'effondrement de l'équipe. Les entraîneur.e.s **jouent un rôle central dans la gestion de ces dynamiques** émotionnelles, car leur régulation émotionnelle donne le ton à l'énergie et à la coopération de l'équipe.

Mythe: La régulation émotionnelle consiste uniquement à parler de ses sentiments.



Parler de ses sentiments est une stratégie de régulation émotionnelle, mais les entraîneur.e.s peuvent utiliser diverses autres stratégies pour gérer les émotions de l'équipe. Cela inclut les **discours, l'ajustement des entraînements, la fixation d'objectifs et les slogans d'équipe.**

L'expression émotionnelle des entraîneur.e.s, notamment à travers le partage (p. ex., parler ouvertement des émotions), peut **augmenter la motivation**, renforcer la **confiance en soi** et améliorer la **concentration de l'équipe**. Ce partage aide les athlètes à se **connecter émotionnellement** avec leur entraîneur.e, augmentant la **cohésion** et **l'effort** de l'équipe grâce à l'empathie et à la compréhension mutuelle.

Mythe: Les normes sociales et sportives n'ont pas d'impact sur la régulation émotionnelle.

De nombreuses normes sportives et sociales encouragent les athlètes et les entraîneur.e.s à afficher principalement des émotions associées à la force, la détermination, la robustesse et la positivité. Dans de nombreux contextes sportifs, **l'expression d'émotions désagréables** (p. ex., la déception, le stress, la tristesse) est souvent perçue comme un **signe de faiblesse**, ce qui peut amener les individus à **traiter ces émotions rapidement et en privé.**



Cependant, supprimer ses émotions est loin d'être optimal. Avec le temps, ignorer ou minimiser les émotions difficiles peut **nuire à la fois à la santé mentale et à la performance**. Reconnaître et valider toute la gamme des expériences émotionnelles est essentiel pour le bien-être à long terme et la croissance émotionnelle, tant pour les entraîneur.e.s que pour les athlètes.

Mythe: Tou.te.s les athlètes ont besoin de la même aide en matière de régulation émotionnelle.



Les athlètes utilisent **différentes stratégies pour gérer leurs émotions**, qui sont façonnées par leurs **préférences personnelles, leurs expériences, ainsi que par des facteurs culturels et socio-relacionnels (p. ex., la famille)**. Par exemple, un.e athlète pourrait croire qu'il.elle est plus performant.e lorsqu'il.elle se sent très motivé.e ou en colère, tandis qu'un.e autre pourrait avoir besoin de se sentir calme et centré.e pour réussir.

Le maintien d'une **bonne relation entraîneur.e-athlète** est essentiel pour assurer une **communication** claire, une **compréhension** et un **soutien** des besoins des athlètes afin de les aider à réguler efficacement leurs émotions.

Les athlètes ne savent pas toujours ce qu'ils.elles ressentent ou comment exprimer clairement leurs émotions. Ils.elles gèrent souvent leurs émotions en fonction des circonstances sociales. Par exemple, les athlètes peuvent se mettre en colère ou présenter des problèmes de discipline pour exprimer leur anxiété d'une manière plus « socialement acceptable ».

Parfois, les athlètes **répriment leurs émotions pour s'intégrer aux normes de l'équipe**, surtout dans des environnements où la vulnérabilité est découragée.

Dans certains sports, les athlètes peuvent même **exagérer leurs émotions** (p. ex., l'excitation ou la confiance) pour impressionner les juges, engager le public ou être accepté.e.s par leurs pairs (p. ex., faire semblant de s'amuser pendant les rites d'initiations de l'équipe).

Étapes pour améliorer sa régulation émotionnelle en tant qu'entraîneur.e

La régulation émotionnelle est composée de cinq étapes essentielles:

Reconnaître, comprendre, nommer, exprimer et **réguler** les émotions.

1 Reconnaître : Remarquer et identifier les sensations et pensées

Prendre un moment pour faire une pause, respirer et se permettre de **vivre pleinement l'émotion ou les émotions**. Les émotions repoussées peuvent s'accumuler jusqu'à ce qu'elles débordent, mais **prendre le temps de les ressentir** peut aider à être davantage conscient.e de ce que l'ont ressent.

Prendre un moment pour reconnaître nos émotions et celles des autres peut aider à prendre conscience de **ses émotions**. Porter attention aux **changements dans ses pensées et ses sensations physiques** est utile à la reconnaissance des émotions. Par exemple, les signes de colère rassemblent notamment une augmentation du rythme cardiaque, avoir chaud et avoir davantage de pensées négatives.

2 Comprendre: Explorer les causes et les répercussions des émotions ressenties

De nombreuses **situations et expériences peuvent déclencher des émotions** chez un.e entraîneur.e — par exemple, faire face à quelque chose de nouveau ou d'inattendu, subir un rejet ou ressentir une injustice, commettre une erreur, ressentir un manque de contrôle ou de pouvoir, se sentir attaqué.e ou menacé.e, se voir dire non, ou percevoir une atteinte à son ego.



Tenir un journal ou utiliser une application (p. ex., How We Feel, [AppSanteMentale](#)) peut être un bon moyen accessible de suivre ses émotions, de mieux les comprendre et de déterminer comment elles sont liées à ses actions.

Les pratiques réflexives, y compris l'expression écrite et verbale des émotions, se sont avérées très bénéfiques pour développer la régulation émotionnelle. Elles peuvent aider à **mieux intégrer et comprendre ses émotions**. Elles offrent une opportunité d'apprentissage pour mieux se comprendre et être capable d'utiliser ces informations dans des situations futures.

3 **Nommer:** Mettre un mot précis sur l'émotion ressentie



Utiliser des outils comme la **roue des émotions** pour nommer l'émotion ou les émotions ressentie.s, explorez pourquoi elle.s pourrai.en.t apparaître, et quelles pensées y sont associées.



Se demander: « *Que m'apprend cette émotion sur ce que je vis — sur le fait que mes priorités ou mes besoins sont satisfaits, que mes valeurs sont respectées, etc.?* ». Prendre le temps d'identifier ses émotions peut révéler des patrons et aider à remarquer des émotions que l'on pourrait habituellement négliger.

Émotions: « *Nous avons perdu en séries éliminatoires. Je me sens déçu.e, impuissant.e et frustré.e.* »

Pensées: « *J'aurais dû prendre de meilleures décisions. Je ne les ai pas assez bien préparé.e.s. Peut-être que je ne suis pas fait.e pour être entraîneur.e.* »



Une meilleure compréhension et conscience de ses émotions peut aider à les **exprimer** d'une manière qui permet de satisfaire ses besoins et d'atteindre ses objectifs.

4 **Exprimer:** Communiquer ses émotions de manière saine et constructive

Une fois l'émotion reconnue, comprise et nommée, il est important de réfléchir sur **les actions à poser**. Cela pourrait signifier exprimer de la gratitude, établir une limite, demander du soutien, changer de perspective, ou simplement reconnaître l'émotion et choisir d'avancer avec intention.

- **La colère** peut aider à reconnaître une injustice et le besoin de poser ses limites personnelles.
- **La tristesse** peut signifier une perte et le besoin de réconfort. Demander de l'aide ou du réconfort peut aider à traverser cette perte.
- **La joie** peut indiquer qu'une situation est en accord avec ses objectifs et valeurs personnels, et qu'elle satisfait un besoin spécifique.

Préparer un plan sur la manière de réagir aux émotions fortes peut être un outil précieux surtout dans des situations stressantes. L'utilisation de simples stratégies « **Si-alors** » aide à agir de façon plus réfléchie.



«*Si je commence à me sentir en colère pendant le match, **alors** je prendrai trois grandes respirations, je serrerais et desserrerais mes poings pour relâcher la tension, et je me concentrerai sur le fait de donner aux athlètes une rétroaction constructive.*»



L'utilisation d'une **communication non violente** peut être un outil puissant pour s'exprimer clairement et respectueusement. Cela implique de se concentrer sur l'expérience personnelle à travers des phrases telles que « **j'observe** », « **je ressens** », « **j'ai besoin** » et « **j'aimerais** » qui aident à réduire les conflits et à encourager un dialogue constructif.



Réguler: Gérer ses émotions efficacement afin qu'elles soutiennent au lieu d'entraver l'atteinte d'objectifs

Accepter ou accueillir ses émotions implique de **reconnaître toutes les émotions comme des réponses valides et temporaires à une situation** plutôt que de leur résister ou de les repousser. Cette approche réduit la lutte avec les émotions et crée un espace pour répondre de manière réfléchie, plutôt que de réagir impulsivement.

- Ce qui est le plus dommageable, c'est de résister à ses pensées ou de lutter contre elles, et de les laisser influencer ses émotions et ses comportements. Il est important de se détacher de ses pensées qui ne sont pas toujours le reflet de la réalité.
- Voici deux métaphores intéressantes pour aider à expliquer ce concept :



- [Prendre du recul](#)
- [The Chessboard \(anglais\)](#)

Les exercices de respiration peuvent aider à calmer les émotions, à soulager la tension physique et à apporter une plus grande conscience de ce qui se passe dans l'esprit et le corps.



- [Calmer et se détendre:](#) Longues expirations (p. ex., 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration)
- [Activer et dynamiser:](#) Longue inspiration et expiration rapide et/ou courte (p. ex., 6 secondes d'inspiration, 2 secondes d'expiration)

La méditation et la pleine conscience peuvent aider à prêter attention au moment présent sans jugement. Les émotions et les pensées vont et viennent. Tenter de les supprimer ou de s'en débarrasser peut nous rendre plus concentré.e.s sur elles!



Pour les personnes qui ont déjà vécu une crise de panique ou un trauma, le fait de se concentrer sur leur état interne ou sur leur respiration peut constituer un déclencheur. L'utilisation des sens peut être une forme alternative de pleine conscience.



- [Relaxation musculaire progressive:](#) Contracter et relâcher des parties du corps pour libérer la tension.

• Exercice de pleine conscience des 5 sens:



- **Vision:** Regardez autour de vous et nommez **cinq** choses que vous pouvez voir.
 - **Toucher:** Concentrez-vous sur **quatre** choses que vous pouvez ressentir physiquement (la texture des vêtements, les pieds sur le sol).
 - **Ouïe:** Fermez les yeux si vous êtes à l'aise et identifiez **trois** sons distincts que vous pouvez entendre (le souffle, les ventilateurs, les voitures).
 - **Odeur:** Notez **deux** choses que vous pouvez sentir. Si rien ne vous vient à l'esprit, prenez une grande inspiration, vous pourriez sentir le savon, un voisin proche, ou même l'odeur générale de la pièce. Si vous êtes dans un espace neutre, vous pouvez sentir quelque chose à proximité avec une odeur distincte (de l'huile essentielle, du café, etc.).
 - **Goût:** Portez conscience à **une** chose que vous pouvez goûter. Il pourrait s'agir d'une saveur persistante, ou vous pouvez prendre une petite bouchée ou une petite gorgée de quelque chose.
- **Méditation de la rivière** vous aide à visualiser les pensées qui viennent et s'en vont tout en favorisant le lâcher prise.
 - **Marche méditative** implique de porter attention aux sensations de marche — vos pas, votre respiration, et votre environnement (p. ex., les feuilles qui soufflent au vent).
 - **Manger en pleine conscience** consiste en manger lentement et avec une pleine conscience de la texture, du goût et de l'odeur des aliments, ainsi que de la faim et de la sensation de satiété.

Le soutien social est essentiel, car le rôle d'entraîneur.e peut être exigeant et stressant. Il est donc important de disposer d'un solide réseau de soutien. Entourez-vous de personnes en qui vous avez confiance (collègues, membres de votre famille, ami.e.s ou mentor.e.s). Choisissez des personnes **avec qui vous vous sentez à l'aise de parler et qui peuvent vous offrir une perspective, de l'encouragement ou simplement une oreille attentive.**

La gratitude peut être utile pour prendre un moment pour réfléchir aux aspects positifs de votre journée, car nos esprits se concentrent souvent sur le négatif.



[Voici une description.](#)

L'auto-compassion est la capacité d'être bienveillant.e envers soi-même, de reconnaître que les défis font partie de l'expérience humaine, et de rester conscient.e de ses pensées et de ses sentiments d'une manière équilibrée. Cela peut aider les gens à mieux accepter les émotions difficiles liées aux imprévus.



Pour plus d'informations sur **l'auto-compassion**, [voir ce guide.](#)



Il est important de noter que ces stratégies ne visent pas à supprimer les émotions, mais plutôt à les **reconnaître**, à **prendre du recul** et à **mieux les comprendre** afin d'agir en accord avec ses valeurs et ses objectifs.

Comment aider les athlètes à mieux réguler leurs émotions?

Comme présenté dans la section *Déconstruire les mythes sur la régulation émotionnelle* (pp. 6-8), les entraîneur.e.s jouent un rôle important dans la **façon dont les athlètes gèrent leurs émotions**. En appliquant les stratégies décrites ci-dessous, vous pouvez guider les athlètes.

Aider les athlètes à **1 reconnaître**, **2 comprendre** et **3 nommer** leurs émotions.

Valider les émotions des athlètes et les soutenir dans l'**identification** de ce qu'ils.elles ressentent:



- « *Je vois que tu es vraiment en colère en ce moment. Se blesser est frustrant et peut sembler injuste. Parfois, quand des choses comme ça arrivent, les gens se sentent en colère, tristes, effrayé.e.s, ou même impuissant.e.s. Que ressens-tu en ce moment?* »
- Vous pouvez valider l'émotion sans accepter le comportement négatif (p. ex., « *C'est normal de ressentir de la colère, mais ce n'est pas acceptable de frapper ton.ta coéquipier.ère.* »)

Aider les athlètes à **réévaluer les situations**

Exemples



Utiliser des **questions ouvertes** pour permettre aux athlètes de s'exprimer

« *Comment pourrions-nous voir cela différemment ?* »
« *Que dirais-tu à un.e ami.e s'il.elle vivait la même situation ?* »

Trouver un **aspect positif** dans le négatif

« *Je sais que ça ne s'est pas passé comme prévu, mais c'est une excellente occasion d'apprendre.* »

Utiliser la **rationalisation**

« *Je comprends que tu sois frustré.e par la perte de balle, mais laissons ça derrière nous. Ce n'était pas une question d'effort ou de concentration, tu as bien lu le jeu, et ça ne s'est pas déroulé en notre faveur cette fois-ci. Ça fait partie du processus.* »

Mettre les choses en **perspective**

« *Je sais que cette défaite semble énorme en ce moment, mais pense à l'ensemble de la saison, nous avons fait tellement de progrès.* »

Normaliser le vécu

« *Chaque athlète a des jours où il.elle se sent moins bien. Cela fait partie du processus.* »

Réfléchir à la façon dont vous **vous sentirez plus tard**

« *Je sais que tu te sens très mal en ce moment, mais essaie de penser à la façon dont tu te sentiras dans un mois. Est-ce que cela te semblera toujours aussi important?* »

Mettre en évidence **ce que l'athlète peut contrôler**

« *Nous ne pouvons pas changer l'appel de l'arbitre, mais nous pouvons contrôler comment nous réagissons.* »

4 Favoriser un environnement sûr et positif pour permettre aux athlètes d'**exprimer** leurs émotions

• Une communication ouverte:

- Crée un terrain d'entente et s'assure que les athlètes se sentent en sécurité pour exprimer leurs émotions, même lorsque ces émotions sont difficiles ou désagréables.

• Renforcer la relation entraîneur.e-athlète:

- **Bâtir une proximité et démontrer son engagement dans la relation entraîneur.e-athlète favorise la confiance et le respect.** Cette fondation encourage les athlètes à s'ouvrir émotionnellement et permet aux entraîneur.e.s de repérer des changements d'humeur ou de comportement.
- Fournir des rétroactions claires et constructives et partager sa perspective sur les performances augmente la confiance des athlètes et les aide à mieux réguler leurs émotions.
- Créer un environnement sécuritaire et soutenant (en étant patient.e, attentionné.e, réceptif.ve et en acceptant les expériences émotionnelles) permet aux athlètes de s'exprimer librement et de développer des stratégies d'adaptation émotionnelle plus saines.

5 Prendre des mesures pour aider les athlètes à mieux **réguler** leurs émotions

- Il peut être bénéfique de guider et de fournir des ressources aux athlètes concernant les différentes stratégies de régulation émotionnelle mentionnées ci-dessus (**pleine conscience, respiration, gratitude, auto-compassion**).
- **L'utilisation du renforcement positif (p. ex., un *high five*, des mots d'affirmation)** pendant les séances d'entraînement peut également aider à maintenir la motivation et la positivité des athlètes.
- Fixer des **objectifs de processus** ambitieux mais réalistes (techniques, stratégiques ou liés à l'effort) qui sont mesurables et clairs avant les compétitions peut aider à réduire l'anxiété des athlètes, à renforcer leur sentiment de contrôle, à mieux gérer leurs attentes. Il est important d'éviter les objectifs centrés uniquement sur les résultats (p. ex., gagner ou obtenir la première place).
- Aider les athlètes à **accepter les états internes désagréables et les situations sans jugement**, comme faisant partie de l'expérience sportive peut les aider à rester présent.e.s et à agir en accord avec leurs valeurs, même lorsqu'ils.elles traversent des émotions difficiles.



Il est important de reconnaître que, même si vous pouvez aider les athlètes à gérer leurs émotions, **votre rôle n'est pas d'agir comme leur thérapeute**. Si nécessaire, une consultation auprès d'un.e professionnel.le de la santé mentale pourrait être suggérée, tout en favorisant un environnement sans jugement qui encourage la recherche d'aide et normalise le soutien émotionnel.



Pour plus d'informations sur la façon de mieux **promouvoir la motivation** des athlètes, [voir ce guide](#).

Pour en savoir plus

**Guides pratiques
pour les
entraîneur.e.s**



[Cliquez ici](#)

**Station Santé
Mentale Étudiante
(SME)**

[Cliquez ici](#)

**Questionnaire:
Est-ce que je gère
bien mes
émotions?**

[Cliquez ici](#)

**Ma boussole
intérieure**

[Cliquez ici](#)

Exercice

[Cliquez ici](#)

**Le décodage
sentiment-
besoin :**

[Cliquez ici](#)

Exercice

[Cliquez ici](#)

**Régulation
émotionnelle
(en anglais)**

[Cliquez ici](#)

Tel-jeunes

[Cliquez ici](#)

Mise en pratique

Exercice d'écriture réflexive sur une émotion ressentie

Au cours des quatre prochains jours, vous êtes invité.e.s à réfléchir à une expérience stressante récente. Chaque jour, vous explorerez la même expérience dans le but de mieux la comprendre et de travailler avec les émotions qui y sont associées.

Voici un rappel des étapes de la régulation émotionnelle:

- 1 **Reconnaître:** Remarquer et identifier les sensations et pensées;
- 2 **Comprendre:** Explorer les causes et les répercussions des émotions ressenties;
- 3 **Nommer:** Mettre un mot précis sur l'émotion ressentie;
- 4 **Exprimer:** Communiquer ses émotions de manière saine et constructive;
- 5 **Réguler:** Gérer ses émotions efficacement afin qu'elles soutiennent au lieu d'entraver l'atteinte d'objectifs.

Au cours des quatre jours, écrivez sur la même expérience et essayez de lui donner un sens. Posez-vous des questions comme:

1. Quelles pensées et sensations physiques sont présentes pour moi en ce moment?

2. Comment cela m'a-t-il affecté.e, ou affecté mes relations ou mes comportements?

3. Quelles émotions est-ce que je ressens ? (en vous référant à la roue des émotions, p. 4)

4. Quelles actions pourrais-je entreprendre (p. ex., exprimer un besoin à quelqu'un d'autre)?

5. Quels outils (p. ex., la pleine conscience, l'acceptation, pp. 11-12) puis-je utiliser en ce moment?

Rappelez-vous, cet exercice est pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire, soyez simplement ouvert.e et honnête.

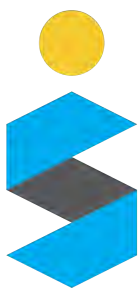
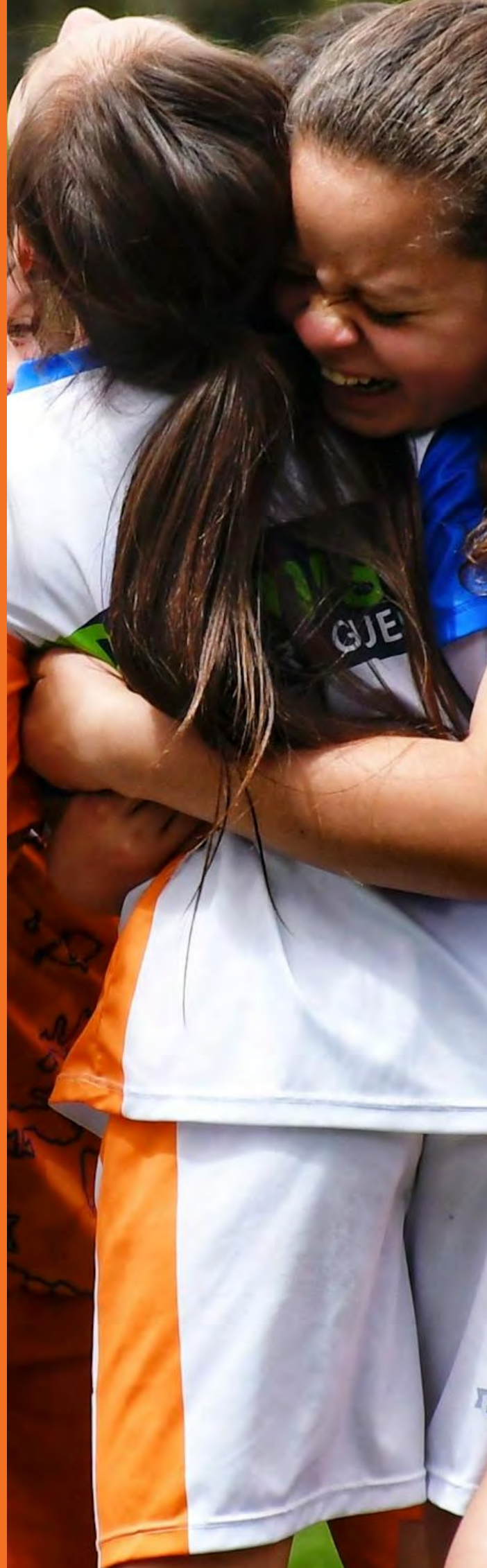
Références

- Allan, V., Turnnidge, J., Vierimaa, M., Davis, P., & Côté, J. (2016). Development of the assessment of Coach Emotions systematic observation instrument: A tool to evaluate coaches' emotions in the youth sport context. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 859–871. <https://doi.org/10.1177/1747954116676113>
- Braun, C. et Tamminen, K.-A.-. (2019). Coaches' Interpersonal Emotion Regulation and the Coach-Athlete Relationship. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 105(3), 37-51. <https://doi.org/10.1051/sm/2019011>
- Campo, M., Mackie, D., Champely, S., Lacassagne, M.-F., Pellet, J., & Louvet, B. (2019). Athletes' social identities: Their influence on precompetitive group-based emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(6), 380–385. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0282>
- Davis, P. A., & Davis, L. (2016). Emotions and emotion regulation in coaching. In P. A. Davis (Ed.), *The psychology of effective coaching and management* (pp. 285–306). Nova Science Publishers.
- Evers, C. W. (2019). The gendered emotional labor of male professional 'freesurfers' digital media work. *Sport in Society*, 22(10), 1691–1706. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1441009>.
- Fontaine, M. (2025, juillet 10). *Émotions et connaissance de soi*. Station SME. <https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/explorer-par-sujet/emotions/>
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2012). Emotion in sport: considering interpersonal regulation strategies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 139–154. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.742921>.
- Grandey, A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 95–110. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.5.1.95>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Larner, R. J., Wagstaff, C. R. D., Thelwell, R. C., & Corbett, J. (2017). A multistudy examination of organizational stressors, emotional labor, burnout, and turnover in sport organizations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(2), 2103–2115. <https://doi.org/10.1111/sms.12833>
- Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2015). Affectivity, Emotional Labor, Emotional Exhaustion, and Emotional Intelligence in Coaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 170–184. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1092481>

- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.1>
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. New York, NY: Basic Books.
- Niven K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 17, 89–93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.015>
- Serrat, O. (2017). Understanding and Developing Emotional Intelligence. In Knowledge Solutions (pp. 329-339). Singapore: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-937>
- Solakumur, A., Dilek, A. N., Unlu, Y., & Kul, M. (2023) The Effect of Coaches' Leadership Behaviors on Athletes' Emotion Regulation Strategies. *The Sport Journal*.
- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R., & Bissett, J. E. (2022). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1132–1169. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2132526>
- Thelwell, R., Lane, A., Weston, N., & Greenlees, I. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-235. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671863>
- van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.004>
- van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual Review of Psychology*, 73(1), 629–658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- Van Kleef, G. A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current Directions in Psychological Science*, 18(3), 184–188. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01633.x>
- Wagstaff, C. R. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 476–487. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.006>

Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif

2300, rue de la Terrasse
Pavillon de l'Éducation physique
et des sports, local 3290
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6



UNIVERSITÉ
LAVAL

SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE