



Le Pilier PERSONNE

Cahier de travail

Responsables de la production

CRÉATION DU CONTENU, DÉSIGN

Emily Riley

TRADUCTION DE L'ANGLAIS AU FRANÇAIS

Alain Marion

Copyright ©2023 Volleyball Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électroniquement ou mécaniquement, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information dans un système de récupération, sans la permission Volleyball Canada.

Table des matières

BESOINS COMMUNS

- 1** Appartenance, estime
- 2** Appartenance
- 3** La route qui mène à l'estime de soi

CONNEXION

- 4** Au moment présent
- 5** Le pouvoir du moment présent
- 6** Destination : ici et maintenant
- 7** À soi
- 8** Comprendre tes valeurs
- 9** Trouve ton « pourquoi »
- 10** Ton journal d'entraînement
- 11** Aux autres
- 12** Écoute active
- 13** Communication efficace
- 14** Exerce-toi à utiliser la communication assertive

CONSIDÉRATION

- 15** Envers soi-même
- 16** Gérer sa « batterie mentale »
- 17** Compassion envers soi-même
- 18** Envers les autres
- 19** Le don de l'empathie
- 20** La médaille d'or du travail en équipe
- 21** Envers les groupes
- 22** Curiosité
- 23** Défense des intérêts

COURAGE

- 24** De prendre des risques et d'échouer
- 25** Accepte et accueille l'inconfort
- 26** Gère ton intensité
- 27** Optimise ta voix intérieure
- 28** De s'engager et de persévérer
- 29** Établissement de buts
- 30** Buts communs
- 31** Se préparer à affronter les obstacles

32 RÉFÉRENCES



BESOINS COMMUNS

appartenance
estime

Appartenance

Essayer de « faire partie d'un groupe » est l'ennemi de l'appartenance. Quand on tente de faire partie d'un groupe, on change qui on est vraiment en fonction de la situation ou selon le groupe avec qui on est. En faisant cela, on cherche souvent à masquer nos imperfections et à afficher des versions de nous-mêmes qui ne sont pas « authentiques ». Lorsque l'on fait l'expérience d'une appartenance véritable, on sent que les autres nous acceptent tel que l'on est vraiment.

Identifie les endroits où tu fais l'expérience d'une appartenance véritable.

1

P. ex. : la compagnie de certains individus ou groupes, la communauté, des endroits particuliers, etc.

Qu'est-ce qui fait que ces endroits te donnent un sens d'appartenance véritable?

2

Comment as-tu modifié ou masqué certains aspects de ta personnalité pour « faire partie du groupe »? Qu'as-tu ressenti en faisant cela?

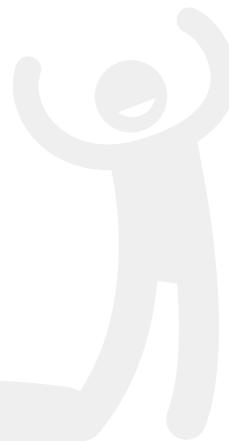
3

Que pourrais-tu faire pour démontrer à tes coéquipiers ou coéquipières qu'ils ou elles appartiennent vraiment à l'équipe et que tu les acceptes tels qu'ils ou elles sont?

4

La route qui mène à l'estime de soi

Remplis chaque pavé de la route et réponds aux questions qui se trouvent sur cette page. Conserve cette page dans ton sac d'entraînement ou à un endroit où tu la verras souvent afin de te rappeler ce qui fait de toi une personne bien spéciale.



A

A

A

A

3 POINTS FORTS QUI ME CARACTÉRISENT ...

B

B

B

B

3 RÉALISATIONS DONT JE SUIS PARTICULIÈREMENT FIER OU FIÈRE ...

B

C

3 DÉFIS QUE J'AI RELEVÉS AVEC SUCCÈS ...

C

C

D

3 COMPLIMENTS QUE J'AI REÇUS ET QUI M'ONT FAIT SENTIR « BIEN DANS MA PEAU » ...

E

8 CHOSES QUI FONT DE MOI UNE PERSONNE UNIQUE ET SPÉCIALE ...

E

E

E

E

E

E

E

E

E

E

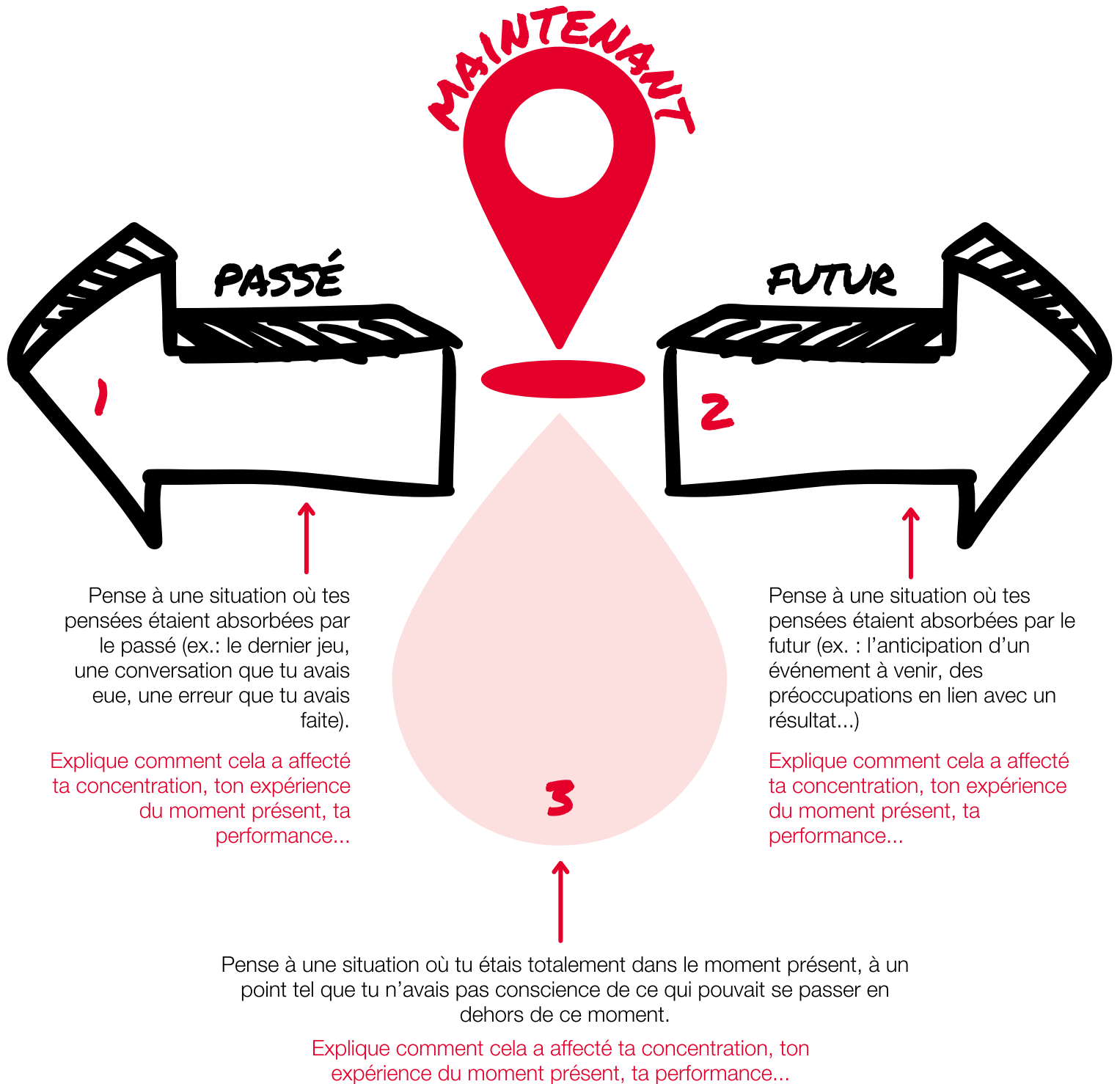


CONNEXION

au moment présent

Le pouvoir du moment présent

Réfléchis à la façon dont ton engagement dans le moment présent a influencé tes expériences en volleyball.



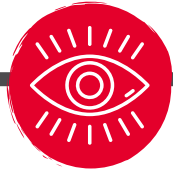
DÉFI : AU COURS DE LA PROCHAINE SEMAINE, ESSAIE DE TE CONCENTRER ENTIÈREMENT SUR LE MOMENT PRÉSENT DURANT UNE ACTIVITÉ QUE TU FAIS SOUVENT, P. EX. : LORS D'UN REPAS, LORSQUE TU BROSSES TES DENTS, OU QUE TU PRENDS UNE DOUCHE. ESSAIE DE REMARQUER COMMENT L'EXPÉRIENCE EST MODIFIÉE QUAND TU NE PENSES À RIEN D'AUTRE. SI TU RÉALISES QUE TU TE LAISSES DISTRAIRE PAR CERTAINES CHOSSES, RAMÈNE DOUCEMENT TON ATTENTION VERS LE MOMENT PRÉSENT.

Destination: Ici et Maintenant

Être en phase avec ses sens est une excellente façon d'établir une connexion au moment présent car l'expérience qu'ils nous procurent ne peut être ressentie « qu'ici et maintenant ». Fais l'essai des outils suivants pour te connecter au moment présent. Remarque le sens que tu préfères et utilise-le souvent pour bien le développer.

PRISE DE CONTACT

Prends quelques instants pour identifier...



5

choses que tu vois



4

choses que tu peux toucher



3

choses que tu peux entendre



2

choses que tu peux sentir



1

chose que tu peux goûter

ANCRAGE

Plante tes pieds bien fermement au sol. Concentre-toi uniquement sur la « connexion physique » entre tes pieds et le sol. Ressens le sol sous tes pieds, le soutien qu'il t'offre, l'énergie qu'il y a dans la plante de tes pieds. Concentre-toi sur ces sensations pendant 30 secondes.

COMMENT
TE SENTAIS-TU
AVANT, DURANT ET
APRÈS L'EXERCICE
DE PRISE DE
CONTACT?

À QUOI
POURRAIS-TU
T'ANCER DURANT
UNE PARTIE OU UN
ENTRAÎNEMENT? (EX. : TA
RESPIRATION, LES SONS
AUTOUR DE TOI, LE
CONTACT ENTRE TES
PIEDS ET LE
TERRAIN..)

COMMENT
TE SENTAIS-TU
AVANT, DURANT ET
APRÈS L'EXERCICE
D'ANCRAGE?





CONNEXION

à soi

Comprendre tes VALEURS

Tes valeurs sont ce qui te tient le plus à cœur, ce en quoi tu crois le plus. Elles guident la façon dont tu veux vivre chaque moment de ton existence. Savoir quelles sont tes valeurs peut t'aider à orienter tes actions, à clarifier tes buts et à te motiver.

Quelles sont tes valeurs?

Prends quelques instants pour lire cette liste de valeurs. Réfléchis à ce qu'elles signifient et à ce qu'elles représentent pour toi. Encerle les valeurs qui sont les plus importantes pour toi et n'hésite pas à en ajouter d'autres auxquelles tu pourrais penser.

AUTHENTICITÉ	DÉTERMINATION	CONNAISSANCE	RELATIONS	RÉALISATION
TRANSPARENCE	EXCELLENCE	LEADERSHIP	RESPECT	APPRENTISSAGE
AVENTURE	ÉQUITÉ	AMOUR	CONSCIENCE DE SOI	DIVERTISSEMENT
FAMILLE	FOI	BRAVOURE	RESPONSABILITÉ	SERVICE
AUTONOMIE	PLAISIR	LOYAUTÉ	ÊTRE À L'ÉCOUTE	PASSION
ÉQUILIBRE	CROISSANCE	COMPÉTITIVITÉ	FLEXIBILITÉ	AMITIÉ
HUMILITÉ	BONHEUR	OUVERTURE	SÉCURITÉ	CONTRIBUTION
COMPASSION	HUMOUR	OPTIMISME	RESPECT DE SOI	CRÉATIVITÉ
COMMUNAUTÉ	INTÉGRITÉ	PAIX	STABILITÉ	SPIRITUALITÉ
TRAVAIL ACHARNÉ	JOIE	LIBERTÉ	SUCCÈS	RÉSILIENCE
COLLABORATION	JUSTICE	HONNÊTETÉ	FIABILITÉ	PRÉSENCE
PERSÉVÉRANCE	GENTILLESSE	CURIOSITÉ	SAGESSE	SANTÉ

Parmi les valeurs que tu as encerclées, choisis les 3 plus importantes. Pour t'aider, réponds à la question suivante : « quel genre de personne veux-tu devenir dans la vie et en sports? »

Mes 3 valeurs fondamentales sont :

Raisons pour lesquelles ces valeurs sont importantes pour moi :

3 choses que je peux faire cette semaine pour agir conformément à mes valeurs :

Trouve ton **POURQUOI**

Il est facile de se retrouver dans une situation où on poursuit un rêve sans avoir pris le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles on le fait, ou encore à la façon dont on souhaite vivre l'expérience de cette quête. On peut considérer la motivation sur un continuum qui s'étend de la motivation interne (plaisir, poursuite de l'excellence) à la motivation externe (reconnaissance, prix, pression parentale). Les athlètes dont la motivation est principalement de nature « interne » ont plus de chance de la conserver et de l'entretenir à long terme, et également de faire preuve de résilience lorsque des défis se présentent.

Qu'est-ce qui te fait ressentir du plaisir quand tu joues au volleyball?

Pourquoi pratiques-tu le volleyball?

2

Ex. : J'aime cette activité; c'est ce que je fais, tout simplement; il y a des bénéfices pour ma santé; c'est ce que je devrais faire; c'est ce que les autres pensent que je devrais faire; etc.

Qu'aimerais-tu retirer de ton implication en volleyball et des expériences que tu vis dans ce sport?

3

Ex. : Tisser des liens, l'amitié, surmonter des défis, avoir l'occasion de me surpasser, etc. ...

Ton journal d'entraînement

Tenir un journal est une excellente façon d'améliorer la conscience de soi, de mieux comprendre la façon dont on pense, de prendre ses responsabilités, de faire un suivi de ses progrès et de renforcer la confiance en soi. En préparation à ta prochaine séance d'entraînement, réponds aux questions ci-dessous. Identifie également quelques questions additionnelles qui t'aideront à tenir un journal sur une base régulière.

AVANT

Qu'est-ce que tu fais?

Pourquoi le fais-tu?

APRÈS

Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Identifie 3 succès.

Qu'est-ce qui a représenté un défi?

Que pourrais-tu faire différemment la prochaine fois?



CONNEXION

aux autres

Écoute active

L'écoute active est une habileté qui peut contribuer à améliorer considérablement la communication. Écouter de façon active te permettra d'améliorer ta connexion avec ton équipe et avec chaque personne avec qui tu interagis.

Voici 5 aspects clés de l'écoute active :



Être là

Élimine les distractions (ex. : range ton téléphone). Accorde toute ton attention à l'autre.



Faire preuve d'ouverture

Fais face à la personne, établis un contact visuel, relaxe et décroise tes jambes et tes bras.



Donner du temps

Garde le silence. Donne du temps à l'autre personne afin qu'elle puisse penser et s'exprimer.



Chercher à comprendre

Porte attention à ce que l'autre dit, pas à ce que tu diras ensuite!



S'engager

Démontre que tu comprends. Pose des questions pour donner suite à ce que l'autre a dit.

Essaie de mettre en pratique ces habiletés d'écoute active lors de 2 conversations que tu auras cette semaine. Choisis une situation qui pourrais te mettre mal à l'aise (p. ex. : un cours que tu n'aimes pas) et une autre qui pourrait être plus agréable (p. ex. : être en compagnie d'une personne que tu apprécies). Fais un retour et réfléchis à vos conversations.

SITUATION 1: _____

QU'EST-CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ?

QU'EST-CE QUI A REPRÉSENTÉ UN DÉFI POUR TOI?

SUR QUEL ASPECT AIMERAIS-TU TRAVAILLER EN VUE DE T'AMÉLIORER?

SITUATION 2: _____

QU'EST-CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ?

QU'EST-CE QUI A REPRÉSENTÉ UN DÉFI POUR TOI?

SUR QUEL ASPECT AIMERAIS-TU TRAVAILLER EN VUE DE T'AMÉLIORER?

Communication efficace

Communiquer de façon assertive est une habileté essentielle pour établir des liens solides avec les autres. Quand on communique de façon assertive, on démontre qu'on se préoccupe vraiment des autres tout en étant capable de dire les choses de façon franche et directe.



Se préoccuper des autres

C'est avoir conscience de l'effet que tes mots pourraient avoir sur la personne à qui tu t'adresses; c'est aussi démontrer que tu accordes de l'importance à ses besoins.



Dire les choses de façon directe

Cela veut dire exprimer ta pensée et tes besoins, mentionner ce qui va bien et ce qu'il faut améliorer – et le faire de façon franche, directe, claire et sans détours.

JETTE UN COUP D'OEIL À CES 4 QUADRANTS POUR TE FAMILIARISER AVEC DIFFÉRENTS STYLES DE COMMUNICATION. JUSQU'À MAINTENANT, QUEL A ÉTÉ TON PRINCIPAL STYLE DE COMMUNICATION?

SE PRÉOCCUPER DES AUTRES

PASSIF

Ne pas exprimer ta pensée pour éviter de blesser les autres ou de remettre certaines choses en question, souvent au détriment des bénéfices à long terme pour toi et pour les autres.

ASSERTIF

Clarté, précision, sincérité, gentillesse. Adapter la communication à l'autre personne. Confronter le problème plutôt que la personnalité de l'autre.

DÉCRIS UNE SITUATION OÙ TU AS FAIT PREUVE DE BEAUCOUP D'ATTENTION ENVERS UNE PERSONNE DE TON ÉQUIPE. COMMENT LES CHOSSES SE SONT-ELLES PASSÉES?

DIRE LES CHOSSES DE FAÇON DIRECTE

DÉCRIS UNE SITUATION OÙ TU AS CONFRONTÉ DIRECTEMENT UNE PERSONNE DE TON ÉQUIPE. COMMENT LES CHOSSES SE SONT-ELLES PASSÉES?

PASSIF-AGRESSIF

Éloges qui ne sont pas sincères; parler dans le dos plutôt que s'adresser directement à l'autre; réponses sarcastiques.

AGRESSIF

Franchise brutale; dire les choses comme elles sont; aucune considération pour la façon dont les mots sont reçus; s'en prendre à la personnalité de l'autre.



Exerce-toi à communiquer de façon assertive!

Pense à une situation difficile que tu dois affronter ou qui risque de se produire. Identifie des stratégies assertives pour y faire face avec succès.

NOTE : ESSAIE D'UTILISER « JE » QUAND TU T'EXPRIMES CAR CELA METTRA EN ÉVIDENCE TES SENTIMENTS ET TES BESOINS. ÉVITE DE JETER LE BLÂME SUR LES AUTRES. P. EX. : « JE N'ÉTAIS PAS À L'AISE QUAND... » PLUTÔT QUE « C'ÉTAIT MÉCHANT DE TA PART DE ... ».

SITUATION

P. EX. : MA COÉQUIPIÈRE M'A FAIT UN COMMENTAIRE BLESSANT DURANT UNE PARTIE.

P. EX. : L'ENTRAÎNEUR NE ME FAIT PAS JOUER AUSSI SOUVENT QUE JE L'AIMERAIS.

RÉPONSE ASSERTIVE

P. EX. : APRÈS LA PARTIE JE LUI DIS : « JE ME SUIS SENTIE BLESSÉE PAR LE COMMENTAIRE QUE TU M'AS FAIT PLUS TÔT. »

P. EX. : « J'AI REMARQUÉ QUE JE NE JOUE PAS BEAUCOUP CES TEMPS-CI. EST-CE QUE JE PEUX FAIRE QUELQUE CHOSE POUR CHANGER ÇA? TOUTE SUGGESTION EST LA BIENVENUE! »

Quels obstacles pourrais-tu rencontrer en essayant de communiquer de façon assertive?

Comment peux-tu gérer ces obstacles?

Rappelle-toi que ce n'est pas « moi contre toi », mais plutôt « nous contre le problème »!



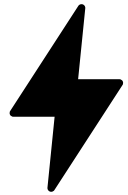
CONSIDÉRATION

envers soi-même

Gérer sa « batterie mentale »

Pour être à notre meilleur, nous avons besoin d'une « batterie mentale » qui soit pleinement chargée. Il est donc important de pouvoir reconnaître quand cette « batterie mentale » commence à s'épuiser afin de la recharger, de faire en sorte qu'elle ne se vide pas trop rapidement ou complètement et trouver des façons de la recharger de façon proactive.

QU'EST-CE QUI TE PERMET DE RECHARGER TA
BATTERIE? P. EX. : LECTURE, SÉANCE DE YOGA, VOIR
TES PROCHES, DORMIR...



AU COURS DE LA DERNIÈRE SEMAINE, COMBIEN DE FOIS AS-TU FAIT L'UNE DES CHOSES
QUI CONTRIBUENT À RECHARGER TA BATTERIE? EST-CE SUFFISANT POUR TOI?



DÉVELOPPE UNE ROUTINE EN LIEN AVEC UN ASPECT QUI TE PERMET DE RECHARGER TA
BATTERIE. P. EX. : AU RÉVEIL, JE VAIS FAIRE 15 MINUTES DE YOGA DANS LE SALON.

QUE FERAS-TU?

QUAND LE FERAS-TU?

OÙ LE FERAS-TU?



QU'EST-CE QUI VIDE TA BATTERIE? P. EX. : PASSER TROP DE TEMPS SUR LES
MÉDIAS SOCIAUX OU AVEC CERTAINES PERSONNES...



COMMENT PEUX-TU MINIMISER L'EFFET NÉGATIF DES CHOSES QUI VIDENT TA
BATTERIE? P. EX. : ÉTEINDRE MON TÉLÉPHONE À 20H.

Compassion envers soi-même

La compassion envers soi-même signifie faire preuve de gentillesse et de compréhension envers soi de la même façon qu'on le ferait si une personne que l'on apprécie vivait une épreuve difficile. Il y a 3 principales composantes :

PLEINE CONSCIENCE

Examiner tes sentiments avec franchise, sans ignorer ou exagérer les émotions que tu ressens.

HUMANITÉ COMMUNE

Reconnaître que chaque personne peut souffrir ou avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur. Tu n'es pas seul ou seule

GENTILLESSE ENVERS SOI

Démontrer de la compréhension envers toi-même au lieu de toujours te critiquer.

PENSE À QUELQUE CHOSE QUI TE FAIT SOUFFRIR OU QUI TE DONNE LE SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR, OU ENCORE QUI T'INCITE À ÊTRE TRÈS CRITIQUE ENVERS TOI-MÊME.

Nomme ce que tu ressens

EX. : JE RESSENS DE LA FRUSTRATION.

Reconnais que tu n'es pas seul ou seule.

EX. : JE SAIS QUE D'AUTRES ATHLÈTES RESSENTENT LA MÊME CHOSE.

Dis quelque chose de gentil qui te soutiendra.

EX. JE DOIS FAIRE PREUVE DE PATIENCE AVEC MOI-MÊME.

(Neff, 2003)

CRITIQUE DE SOI-MÊME

COMPASSION
ENVERS SOI-MÊME

Que ferais-tu avec un ami ou une amie?

Comment t'adresserais-tu à un coéquipier ou à une coéquipière qui éprouve des difficultés et que tu souhaiterais reconforter? Note le ton que tu utiliserais lors des échanges.

1

Comment te parles-tu à toi-même quand tu éprouves des difficultés? Note le ton que tu utilises.

2

Comment la façon dont tu te parles à toi-même se compare-t-elle à la façon dont tu communiquerais avec une autre personne dans un moment difficile?

3

Comment tes performances et tes expériences pourraient-elles être différentes si tu te parlais de la même façon que tu le ferais avec une autre personne?

4



CONSIDÉRATION

envers les autres

Le don de l'empathie

L'empathie, c'est comprendre ce que les autres personnes ressentent et en tenir compte. C'est se mettre dans leur peau pour ressentir ce qu'elles ressentent. En faisant preuve d'empathie, tu signales à l'autre personne que tu partages sa souffrance.

COMMENT DÉMONTRER DE L'EMPATHIE

1 PAR LA CURIOSITÉ (il ne faut pas juger).

Fais preuve d'ouverture, écoute de façon active, garde le silence.



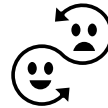
2 COMPRENDRE LA PERSPECTIVE DE L'AUTRE

Qu'est-ce que je ressentirais si j'étais dans sa peau?



4 VALIDE + ENCOURAGE

« Je vois ce que tu veux dire; ça semble être une situation très difficile. Merci de partager ça avec moi. »



3 RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS DE L'AUTRE

Interprète son langage corporel, son ton de voix, ses expressions.



Fais une réflexion

Pense à une situation où une autre personne a fait preuve d'empathie à ton endroit. Décris ce que tu as ressenti.

Pense à une situation où tu as démontré de l'empathie pour un coéquipier ou une coéquipière. Décris ce que tu as ressenti.

Jette un coup d'œil aux 4 comportements clés de l'empathie (en haut à droite) et aux pièges de l'empathie (à gauche). Comment peux-tu améliorer tes habiletés dans le domaine de l'empathie?

Comment l'empathie peut-elle t'aider à être une meilleure « personne d'équipe »?

ATTENTIONS AUX PIÈGES DE L'EMPATHIE ...

Chercher le bon côté des choses

« AU MOINS, ... »

Tenter de trouver un côté positif à la détresse de l'autre personne dévalorise l'expérience qu'elle vit.

Comparer la situation de l'autre à la tienne

« QUAND ÇA M'EST ARRIVÉ... »

Raconter ton histoire alors que c'est l'autre qui vit une épreuve c'est manquer de considération à son égard.

Essayer d'améliorer les choses

« TU DEVRAIS ESSAYER DE ... »

Quand on ne sait pas comment écouter ou avoir de la considération pour l'autre, on tente souvent de trouver des solutions ou d'offrir des conseils.

La médaille d'or du travail en équipe

Les athlètes qui gagnent la médaille d'or du travail en équipe savent que leur impact ne se limite pas à leurs performances sur le terrain. Chaque fois que tu te présentes à l'entraînement ou à une compétition, l'influence que tu peux avoir sur ton équipe peut aller bien au-delà de ton jeu; pour cela, tu dois être capable d'élever le niveau des autres joueurs ou joueuses. La première étape pour y arriver, et c'est aussi la plus importante, est de porter une attention sincère aux personnes avec qui tu partages le terrain et de les avoir à cœur.

**QUAND TU
T'ENGAGES À AIDER
ET À APPUYER LES MEMBRES
DE TON ÉQUIPE, TU CONTRIBUES
À AMÉLIORER LEURS
PERFORMANCES, TU CRÉES UNE
« CULTURE DE SOUTIEN » ET
TU ÉLÈVES LE NIVEAU
D'EXCELLENCE DE
TON ÉQUIPE.**

Dresse une liste des différentes choses que tu peux t'engager à faire pour soutenir les membres de ton équipe cette saison (p. ex. : les encourager dans le gymnase, leur demander comment va leur vie, etc.).

Y a-t-il des choses que tu fais et qui pourraient nuire à ton équipe (p. ex. : commérages, te plaindre, etc.)?

**À qui pourrais-tu offrir du soutien cette semaine?
Quelle forme ce soutien pourrait-il prendre?**





CONSIDÉRATION

envers les groupes

Curiosité

« IL FAUT FAIRE PREUVE DE CURIOSITÉ ET NON JUGER » -WALT WHITMAN

Plutôt que de juger les autres sur la base de leurs différences, essaie plutôt de faire preuve de curiosité à leur endroit. La curiosité encourage l'ouverture aux idées nouvelles et démontre une volonté d'acceptation. En retour, cela contribue à créer un environnement où les autres se sentent libres d'afficher leur vraie personnalité et d'accueillir leurs différences.

Suis les flèches et stimule ta curiosité!

En quoi
cette
personne
est-elle
différente
de toi?

PENSE À UNE SITUATION OÙ TU
AS REMARQUÉ UNE PERSONNE
QUI ÉTAIT DIFFÉRENTE DE TOI.

P. EX. : EN RAISON DE SA
CULTURE, DE SES PRATIQUES
RELIGIEUSES, DE SON ORIGINE
ETHNIQUE, DE SA LANGUE, DE
L'ENDROIT OÙ ELLE A GRANDI,
DE SON SEXE, DE SES INTÉRÊTS,
ETC.

Comment pourrais-tu
démontrer ton acceptation
des différences qu'il y a
entre vous?

Qu'est-ce qui pique ta
curiosité à propos de ces
différences?

En quoi
cette
personne
est-elle
semblable à
toi?

QUAND TU
DÉMONTRES UN INTÉRÊT
ENVERS LES DIFFÉRENCES
QU'IL Y A ENTRE TOI ET UNE
AUTRE PERSONNE, TU LUI
MONTRES QU'ELLE TE TIENT
À COEUR ET QUE TU
L'ACCEPTES COMME
ELLE EST.

Qu'est-ce que les différences
apportent de bon dans la vie?

Comment les différences
qu'il y a dans ton équipe
vous aident-elles à réaliser
des performances?

Comment les différences
qu'il y a dans ton équipe la
rendent-elle unique?

Défense des intérêts

« Défendre les intérêts » c'est prendre la parole ou agir pour soutenir une cause ou les besoins d'une autre personne.



1A

Donne un exemple d'une personne que tu as vue défendre les intérêts d'une autre.

1B

Comment penses-tu que la personne qui était « défendue » se sentait?

2

As-tu déjà défendu les intérêts d'une personne de ton équipe? Si oui, de quelle façon?

« QUAND LE MONDE ENTIER GARDE LE SILENCE, UNE SEULE VOIX QUI S'ÉLÈVE DEVIENT UNE FORCE. »

—MALALA YOUSAFZAI

3

Si tu te trouvais dans une situation où tu sentais que les intérêts d'une personne ou d'un groupe doivent être défendus, que ferais-tu?

4

Prends quelques instants pour réfléchir à ta communauté. Qu'est-ce que toi et ton équipe pourriez faire pour avoir un impact positif auprès de certains groupes?

EXEMPLES DE SITUATIONS

QUELQU'UN FAIT UN COMMENTAIRE RACISTE À L'ENDROIT D'UNE PERSONNE DE TON ÉQUIPE. QUELQU'UN FAIT UNE BLAGUE À CARACTÈRE HOMOPHOBES DANS LE VESTIAIRE. TU RÉALISES QU'UNE AUTRE ÉQUIPE REÇOIT MOINS DE FINANCEMENT QUE LA TIENNE.

P. ex. : Faire une collecte pour une banque alimentaire. Organiser une clinique de volleyball pour les enfants en milieu défavorisé. Organiser un tournoi dont les profits seraient versés à une cause importante.



COURAGE

**de prendre des risques et
d'échouer**

Accepte et accueille l'inconfort

Il faut quitter sa zone de confort pour grandir. Cela peut être une expérience angoissante, mais si tu ne le fais jamais tu vas laisser passer des opportunités de t'améliorer. Jette un coup d'œil au diagramme qui se trouve en bas à gauche avant de répondre aux questions et explore ce qui se produit quand tu sors de ta zone de confort (Dweck, 1999; Page, 2020).

RÉFLÉCHIS

Pense à une chose que tu as faite récemment et qui t'a occasionné un certain inconfort (p. ex. : une conversation difficile, courir un km de plus, travailler une habileté que tu ne maîtrises pas encore...). Décris ce que tu as ressenti.

ACCEPTÉ

As-tu été capable d'accepter cet inconfort, ou as-tu plutôt tenté de l'éviter, de le repousser?



QUAND ON QUITTE SA ZONE DE CONFORT, C'EST NORMAL DE SE SENTIR INSÉCURÉ, DE NE PAS AVOIR CONFIANCE OU DE CHERCHER DES EXCUSES – IL S'AGIT DE LA « ZONE DE PEUR ».



Jusqu'à quel point es-tu prêt ou prête à ressentir l'inconfort qui accompagne inévitablement la poursuite des buts que tu t'es fixés?

Vis tes rêves

Réalise des objectifs

La zone de confort s'agrandit

Tu acquiers de nouvelles habiletés

Identifie de nouveaux objectifs

L'opinion des autres peut t'affecter (insécurité)

Tu manques de confiance en toi

Tu améliores ta capacité à affronter les défis

Découvre ta raison d'être

Facile
Sécuritaire
En contrôle

Tu peux chercher des excuses...

ZONE DE CONFORT

ZONE DE PEUR

ZONE D'APPRENTISSAGE

ZONE DE CROISSANCE

PLONGE

Identifie 2 choses qui se trouvent en dehors de ta zone de confort et que tu peux faire cette semaine pour t'exercer à accueillir l'inconfort.

EXERCE-TOI À « VIVRE AVEC L'INCONFORT » ET À SURMONTER CETTE SENSATION AFIN DE TE DONNER DES OCCASIONS D'APPRENDRE ET DE GRANDIR.

Gère ton intensité

Pour réaliser des performances de haut niveau, il faut absolument que tu aies conscience de « l'état » qui t'aide à bien performer. Savoir quelle est ton « intensité optimale pour le volleyball » te permet de t'ajuster à tout moment et de savoir si tu dois passer à la vitesse supérieure, ou plutôt refroidir un peu tes ardeurs.

INTENSITÉ ÉLEVÉE

Pense à une partie où ton niveau d'intensité était très élevé (p. ex., tu ressentais beaucoup d'excitation ou de stress). Décris ce que tu ressentais (niveau d'énergie, concentration, fréquence cardiaque, etc.).

Excitation extrême

TON INTENSITÉ OPTIMALE

Quelle est ton intensité optimale, celle qui te permet de réaliser tes meilleures performances en volleyball?

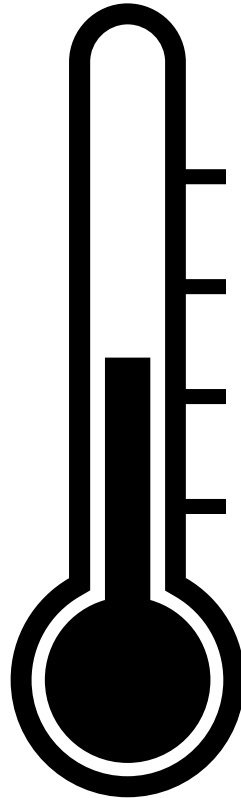
Mon intensité optimale (entre 1 et 10) est:



Mes sentiments, actions, et sensations lorsque je suis à mon intensité optimale sont ...

FAIBLE INTENSITÉ

Pense à une partie où l'intensité n'était pas au rendez-vous (p. ex., tu étais amorphe, tu manquais de motivation). Décris ce que tu ressentais (niveau d'énergie, concentration, fréquence cardiaque, etc.).



Sommeil profond

CONCENTRE-TOI SUR TA RESPIRATION

La respiration est un outil puissant. En respirant de façon stratégique et contrôlée, tu peux augmenter, maintenir ou diminuer ton niveau d'intensité et atteindre celui que tu recherches. Expérimente avec les patrons de respiration suivants pendant 1 minute et note l'effet qu'ils produisent chez toi.

Hausse

 Inspire pendant 6 secondes
Expire pendant 4 secondes
↑ AUGMENTE L'INTENSITÉ

Comment te sens-tu?

Égal

Inspire pendant 5 secondes
Expire pendant 5 secondes **=**
MAINTIENT L'INTENSITÉ

Comment te sens-tu?

Baisse

Inspire pendant 4 secondes
Expire pendant 6 secondes
 **↓ DIMINUE L'INTENSITÉ**

Comment te sens-tu?

Optimise ta voix intérieure

Pense à une partie où tu n'as pas vraiment bien joué, ton équipe tirait de l'arrière, ou encore tu ressentais beaucoup de stress. Essaie de te replacer dans ce moment difficile et prends en note les pensées que tu avais.

À quoi penses-tu habituellement quand les choses ne vont pas bien?

Analyse les pensées que tu as notées. Est-ce qu'elles t'aident? Si oui, c'est excellent! Si ce n'est pas le cas, vas à C.

Convertis ces pensées nuisibles en pensées utiles.

CRÉE TON MANTRA PERSONNEL!

Utilise les pensées que tu as notées en C et rédige un mantra pour ces moments difficiles. Il faut que ce soit bref, simple et que ça vienne te chercher.

Tu peux t'inspirer des mantras qui se trouvent un peu partout sur cette page.



COURAGE

de s'engager et de persévérer

Établissement de buts

En établissant des buts, tu précises la direction dans laquelle tu veux aller. Les buts servent à te motiver, à guider tes efforts et ils te donnent aussi de la résilience. En partant du « but de tes rêves », remplis les différents espaces : décris tes buts et la façon dont tu prévois les atteindre.

But de tes rêves

But de tes rêves

Le but ultime que tu cherches à atteindre, p. ex., prendre part aux Jeux olympiques.

Buts axés sur le résultat

1. _____
2. _____
3. _____

Buts axés sur la performance

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ | 4. _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Buts axés sur le processus

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1a. _____ | 2a. _____ | 3a. _____ | 4a. _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| 1b. _____ | 2b. _____ | 3b. _____ | 4b. _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| 1c. _____ | 2c. _____ | 3c. _____ | 4c. _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Buts axés sur le résultat

Ils portent sur des résultats concrets et incluent souvent une forme de comparaison, p. ex. : remporter le championnat provincial junior.

Buts axés sur la performance

Ils précisent les standards de performance que tu veux atteindre, p. ex. : réussir 90% de tes services.

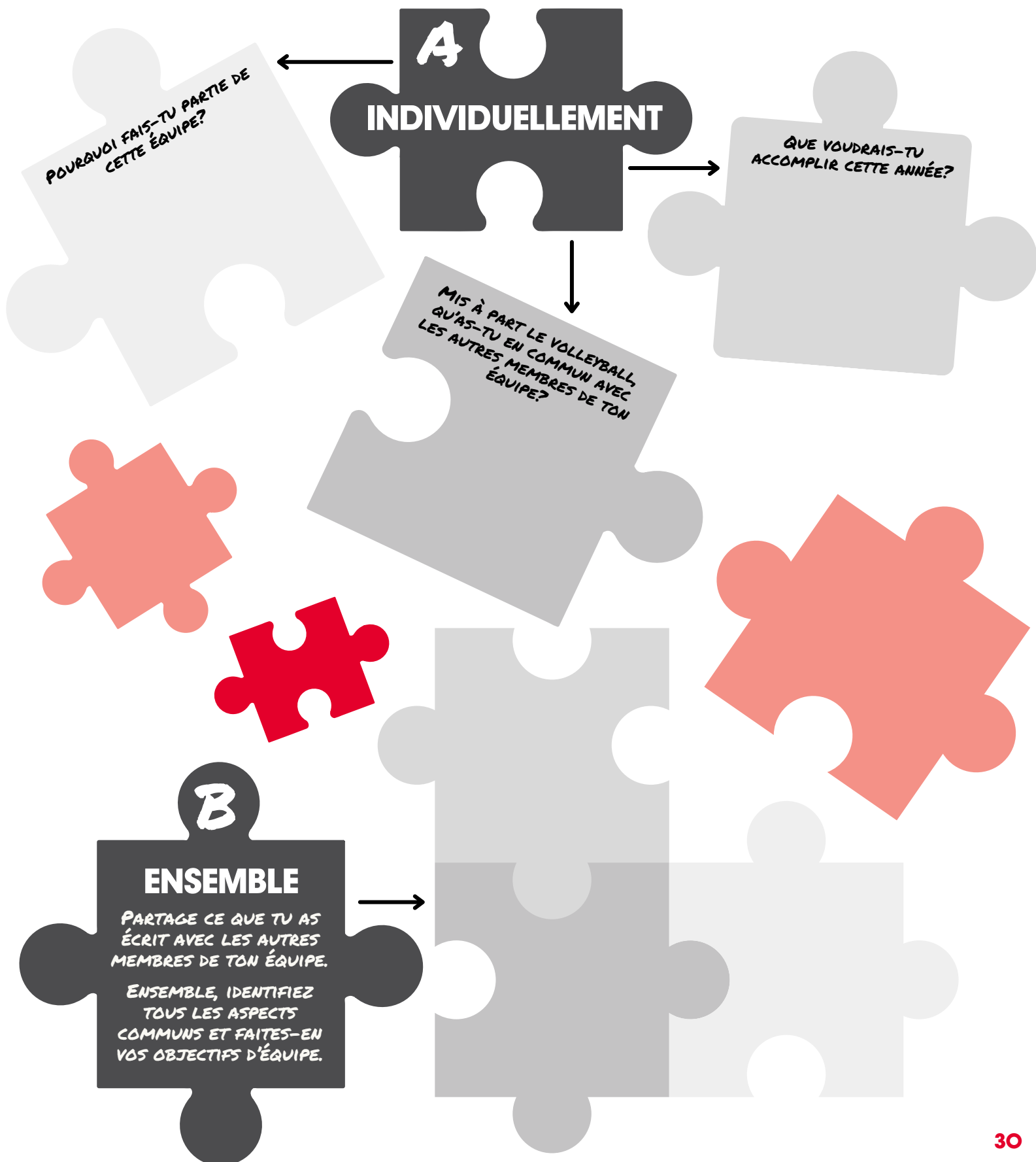
Buts axés sur le processus

Ils décrivent les étapes opérationnelles que tu suivras pour atteindre les buts axés sur la performance, p. ex. : après chaque séance, effectuer 3 services dans chaque zone.

GRATITUDE. N'oublie pas de prendre une pause pour apprécier ce que tu as déjà. Identifie 3 choses à propos desquelles tu souhaiterais exprimer de la gratitude.

Buts communs

Prévois 15 minutes pour cette activité d'équipe.



Se préparer à affronter les obstacles

Sur la route qui mène à tes buts, il y aura inévitablement des obstacles. En anticipant les obstacles et en planifiant ce que tu feras pour les surmonter, tu développeras ta résilience et cela t'aidera à atteindre tes buts.

Identifie les obstacles qui pourraient se dresser sur ton chemin avant que tu atteignes tes buts. Ces obstacles peuvent être d'ordre technique (difficultés avec mon service), tactique (mon équipe a de la difficulté à s'ajuster à l'attaque adverse), physique (une blessure), mental (ressentir de la nervosité lors d'une partie importante), social (dynamique de l'équipe), ou environnemental (un calendrier de compétitions particulièrement difficile). Inscris-les dans le ciel gris.

OBSTACLES POSSIBLES :



À partir de cette liste, identifie les 5 obstacles qui ont le plus de chances de se manifester et trouve une solution pour chacun.

5 OBSTACLES :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

SOLUTIONS :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Références

Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Ballantine Books.

Neff, K. D. (2003) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Page, O. (2020, November 4). How to leave your comfort zone and enter your 'growth zone'. *PositivePsychology.com*. Retrieved November 15, 2022, from <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>