

# TABELLE "VIVRE UNE VICTOIRE ET UNE DÉFAITE EN MAÎTRE"

La ressource proposée ici provient du livre "Maître de tes émotions", Ed. Education 4 Peace Foundation.

**Afin de traverser la défaite le mieux possible, il est important de se connaître et d'exprimer comment on fonctionne. Cette table permet de mieux s'y repérer et de définir des stratégies pour gérer au mieux ses émotions.**

## QUAND JE PERDS...

| De la part...                                   | Ce que je ne supporte pas | Ce que je voudrais à ce moment-là |
|---|---------------------------|-----------------------------------|
| des joueurs et joueuses de mon équipe           |                           |                                   |
| de mon enseignant·e                             |                           |                                   |
| de l'autre équipe                               |                           |                                   |
| de mes parents                                  |                           |                                   |
| de mes ami·es, de mes supporters et supportices |                           |                                   |