



Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 3

Conservateur de la relation

WE



PRINCIPE CLÉ

En tant qu'êtres humains, pour sentir que nous pouvons en toute sécurité être nous-mêmes, contribuer, relever des défis et expérimenter dans l'environnement de l'équipe, nous avons besoin de nous sentir en sécurité avec nos coéquipiers et de leur faire confiance. En instaurant la confiance au sein de l'équipe, nous créons un environnement dans lequel tous les joueurs se sentent connectés, ce qui constitue peut-être le meilleur tremplin pour la performance pour les équipes. **Ce qu'il faut retenir : Une plus grande confiance = un meilleur travail d'équipe.**

LA RAISON

Apprendre à connaître ses coéquipiers en dehors de l'environnement de l'équipe est un excellent moyen d'établir et d'approfondir la confiance au sein de l'équipe.

L'OBJECTIF

Aider les joueurs à mieux se connaître les uns les autres en créant une playlist qui établira une connexion avec une signification personnelle au sein de l'équipe.

L'EXERCICE

Demandez à chacun des joueurs de vous citer en privé une chanson qui a une signification personnelle pour eux (quelle qu'en soit la raison). Puis, chaque semaine, passez l'une de ces chansons en boucle lorsque les joueurs arrivent à l'entraînement. Avant l'entraînement, demandez au joueur dont vous avez passé la chanson de partager avec l'équipe pourquoi cette chanson a une signification particulière pour lui.

CONSEIL PRO 1

Une fois que chaque chanson a été jouée, ajoutez-la à une playlist de l'équipe afin que l'équipe ait sa propre playlist avec une signification personnelle permettant aux joueurs de sentir une connexion en tant qu'individu.

CONSERVATEURS DE LA RELATION

Vue d'ensemble de la session

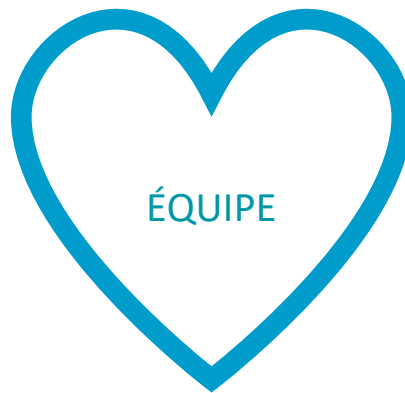
- **Créer une sécurité psychologique pour les autres**



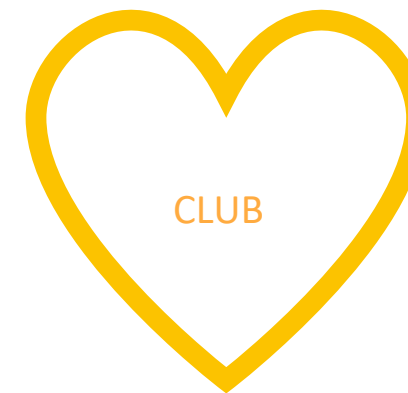
QU'EST-CE QUE CES HISTOIRES ONT EN COMMUN ?



L'un de vos joueurs a remarqué que vous parlez plus fort que lui chaque fois qu'il exprime ses inquiétudes. Il décide que c'est sûrement sans intérêt de toute façon et garde cela pour lui.



Un membre de votre équipe remarque que la tactique que vous avez prévue pour le prochain match risque de ne pas fonctionner contre l'adversaire, mais se souvient aussi du ton irrité que vous avez utilisé la dernière fois qu'il s'est exprimé. Il décide donc de ne pas vous en parler.



Une nouvelle entraîneuse rejoint le groupe d'entraîneurs de votre école ou de votre club. Elle vient de finir une nouvelle formation et a d'excellentes idées sur une nouvelle méthode d'entraînement axée sur l'offensive, mais elle se dit : « Je suis nouvelle. Je ne veux pas faire de vagues. On dirait qu'ils ont déjà reçu des conseils » et ne dit rien.

SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

Personne ne veut avoir l'air	Alors nous...
Ignorant	Ne posons pas de questions
Vulnérable	Évitons de montrer toute faiblesse
Incompétent	Dissimulons les erreurs
Malpoli	Échouons à proposer des idées
Critique / intrusif	Acceptons le status quo



- Notez vos observations sur les conditions dans lesquelles les joueurs prennent la décision de garder le silence.
- Notez la définition de la sécurité psychologique.

SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE & MENACE SOCIALE

Mes notes clés sur la sécurité psychologique, l'environnement de l'équipe et les menaces sociales dans mon équipe :

MENACE SOCIALE



LE CERVEAU AGIT DIFFÉREMMENT EN FONCTION DES TROIS NIVEAUX DE MENACE PERÇUE DANS NOTRE ENVIRONNEMENT :



Le subconscient est conscient d'un **risque de fond.**

= l'amygdale est active mais silencieuse



Attention consciente portée sur une **éventuelle menace future** dans l'environnement.

= l'amygdale est active et nous détourne des ressources du CPF. La pensée créative et la résolution de problèmes sont difficiles



L'attention consciente est entièrement concentrée sur la **menace actuelle dans l'environnement actuel.**

= l'amygdale est ce qui contrôle. La pensée créative et tournée vers l'avenir est impossible.



Tous droits réservés. Toute reproduction est interdite sans l'autorisation écrite de coachup 2023

- Quelles conditions sociales dans votre équipe déclenchent des réactions de niveau **vert** ? Comment pouvons-nous les maximiser ?
- Quelles conditions sociales dans une équipe déclenchent une réaction à la menace de niveau **orange** ? Comment pouvons-nous les minimiser ?
- Quelles conditions sociales déclenchent un niveau élevé, **rouge** à la menace sociale entre les joueurs ? Comment pouvez-vous éliminer ces conditions ?

COMMENT SUIS-JE UN CONSERVATEUR DE RELATIONS AUJOURD'HUI ?

- Quelles conditions sociales dans l'environnement d'une équipe sportive déclenchent une réaction à la menace de niveau **verte** pour l'équipe ? Comment pouvez-vous maximiser celles-ci ?
- Quelles conditions sociales dans l'environnement d'une équipe sportive déclenchent une réaction à la menace de niveau **orange** pour l'équipe ? Comment pouvez-vous minimiser celles-ci ?
- Quelles conditions sociales déclenchent une réaction à la menace de niveau **rouge** pour une équipe sportive ? Comment pouvez-vous minimiser celles-ci ?

ASTUCES DE L'ENTRAÎNEUR POUR ACCROÎTRE LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE DANS L'ÉQUIPE

- Présenter l'échec comme une opportunité d'apprentissage et NON comme un problème d'exécution
- Reconnaître sa propre faillibilité
- Donner l'exemple de la curiosité - poser beaucoup de questions

ACCROÎTRE LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

Mes notes clés sur les pratiques et les habitudes à utiliser pour accroître la sécurité psychologique au sein de mon équipe :

**LISTE DE
CONTRÔLE DE
L'ENTRAÎNEUR**

Consultez cette liste d'idées plus larges pour entretenir des relations.

Quelles sont celles que vous avez déjà mises en place ?

Quelles sont celles que vous mettrez en place ensuite ?

CONSERVATEUR DE LA RELATION :

- Créez-vous des moments réguliers pour que les joueurs apprennent à mieux se connaître au-delà de leur identité d'équipe ?
- Comment pourriez-vous encourager vos sportifs à s'exprimer davantage ?
- Encouragez-vous les idées et les opinions de l'équipe ?
- Réagissez-vous immédiatement si des joueurs sont ridiculisés pour leurs idées ?
- Examinez-vous les échecs sous l'angle de l'apprentissage ?



WE

PRINCIPE CLÉ

En tant qu'êtres humains, pour sentir que nous pouvons être nous-mêmes, contribuer, relever des défis et expérimenter en toute sécurité dans l'environnement de l'équipe, nous avons besoin de nous sentir en sécurité avec nos coéquipiers et de leur faire confiance. En instaurant la confiance au sein de l'équipe, nous créons un environnement dans lequel tous les joueurs se sentent connectés, ce qui constitue peut-être le meilleur tremplin pour la performance pour l'équipe. **Ce qu'il faut retenir : Une plus grande confiance = Un meilleur travail d'équipe.**

LA RAISON

Lorsque nous faisons preuve de vulnérabilité, nous créons un sentiment de confiance et de camaraderie plus fort parmi nos joueurs. Cela signifie que les joueurs peuvent demander un retour d'information sur leurs performances les uns aux autres avec plus de confiance.

L'OBJECTIF

Créer un environnement d'équipe plus confiant tout en améliorant le développement des compétences et les liens sociaux entre les joueurs.

L'EXERCICE

Dans n'importe quel contexte d'équipe (vestiaires, bus, zone d'entraînement, etc.), demandez à chaque joueur de partager une compétence qu'il aimerait améliorer parce qu'il n'est pas très bon dans ce domaine. Chacun le fait à son tour jusqu'à ce que tous aient parlé, y compris vous-même.

CONSEIL PRO 1

Associez le joueur à un coéquipier qui maîtrise cette compétence et demandez-leur de la pratiquer ensemble en dehors de l'entraînement de l'équipe.

CONSEIL PRO 2

Les petits groupes permettent également d'aider les joueurs à développer leurs compétences ensemble.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE ?

RESSOURCES POUR APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE



Site web www.coachup.academy



Adhésions coachup.academy

RÉFÉRENCES

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.