

# Discuter

---

Discussion saine sur la pratique de sport ou de loisir de votre enfant

Sport / Loisir / Plein air

**SPORT'**  
**AIDE**



## **À l'action!**

**AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION**

**Loisirs et sports**

# Discussion préventive

En contexte de sport ou de loisir, si vous désirez que votre enfant vous demande de l'aide lorsqu'il·elle en a besoin, il est important d'éviter de mettre une pression exagérée sur la victoire.

Concentrez-vous plutôt sur son expérience personnelle. Ainsi, il·elle se sentira plus à l'aise de vous parler si un problème surgit.

**Il vaut donc mieux remplacer la question classique  
« As-tu gagné ? » par :**

- As-tu eu du plaisir ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- Qu'est-ce qui serait à améliorer ?
- Comment réaliser ces améliorations ?
- Quels ont été les faits saillants ?
- Mettre l'accent sur les bons coups !



# Vigilance

---

Les victimes d'intimidation peuvent avoir de la difficulté à se confier. Il est donc nécessaire de rester à l'affût de certains signes :

Change brusquement de comportement ou d'humeur ;

Est souvent seul·e, difficulté à se faire des ami·e·s ;

Prend mal sa place dans le groupe, peu habile socialement ;

Perd l'intérêt pour le sport, le loisir ou l'école, ses performances chutent ;

Évite certains lieux (p. ex. centre sportif, lieu de pratique, vestiaire, autobus, école) ;

Deviens nerveux·se quand il·elle reçoit un cyber-message.

# Conseils pour faciliter la discussion sur l'intimidation

La discussion doit rester centrée sur votre enfant (p. ex. ses besoins, ses sentiments et ses solutions). Il·elle se sentira mieux soutenu·e.

Choisir un endroit informel pour parler (p. ex. voiture, promenade).

Débuter la discussion seulement s'il vous est possible de la terminer.

Laisser votre enfant s'exprimer à son rythme (ne pas lui tirer les vers du nez).

Demander à votre enfant ce qu'il·elle veut et ne veut pas faire.

L'aider à décrire plus précisément ce qu'il·elle a vécu tout en faisant preuve de délicatesse. Son problème peut être gênant et il·elle peut avoir peur de votre réaction.

L'encourager à dénoncer (p. ex. entraîneur·e, club, enseignant·e).

# Pièges à éviter

Agir à sa place de façon impulsive (important de demeurer calme) ;

Banaliser la situation, lui dire d'ignorer la situation ;

Penser ou dire qu'il·elle est assez grand·e pour gérer seul·e sa situation ;

Suggérer de répondre par la violence ;

Le·la culpabiliser sur sa manière de se comporter ;

Lui retirer ses appareils électroniques en cas de cyberintimidation (principale crainte des jeunes qui les empêche de parler à leurs parents).

# Contact

Pour toutes questions ou pour vous confier en toute confidentialité :

## Téléphone et texto



Français: 1-833-211-AIDE (2433)

English: 1-833-245-HELP (4357)

## Courriel



[aide@sportaide.ca](mailto:aide@sportaide.ca)

## Site Internet



<https://sportaide.ca>

Sport / Loisir / Plein air

**SPORT'**  
**AIDE**

