

# Sécurité psychologique en sport



# La sécurité psychologique, c'est quoi?

La sécurité psychologique est le sentiment que l'équipe est sécuritaire pour la **prise de risque interpersonnelle** (p. ex. demander de l'aide, recevoir une rétroaction des coéquipier·ères, admettre une erreur).

Dans un environnement où il y a une bonne sécurité psychologique, les membres de l'équipe :

- se sentent à l'aise de **prendre des risques** et d'être **vulnérables** devant les autres, sans avoir peur d'être jugés ou mis de côté ;
- **portent attention** aux autres membres ;
- ont des **intentions positives** les uns envers les autres ;
- expriment un **respect mutuel** pour les compétences de chacun même si un membre fait une erreur.

# Bienfaits de la sécurité psychologique

---

## Bienfaits pour les athlètes

---

- Développement personnel
- Amélioration de la santé mentale
- Motivation à poursuivre son sport

## Bienfaits pour l'équipe

---

- Meilleure connexion entre les membres
- Efficacité collective et performance
- Climat social positif



# Climat de sécurité psychologique

## Caractéristiques

Prise de risque  
(p. ex. donner son  
opinion, admettre  
une erreur)

Égalité, inclusion,  
respect

Absence de  
menace



Émotions  
positives

Relations  
interpersonnelles  
positives

# Qu'est-ce qui favorise un climat de sécurité psychologique?



Leadership positif (athlète, entraîneur·e, administrateur·trice)



Culture et valeurs d'équipe positives



Absence de comportement négatif (p. ex. intimidation, violence, rejet)



Parent soutenant



Culture organisationnelle positive et présence des politiques et procédures



Relations positives



Programme sportif bien construit

# Contact

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter !

## 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>