

Entraide

Explications pour vos athlètes

Qu'est-ce que l'entraide ?

L'entraide, c'est d'être capable d'offrir son aide quand on voit qu'une personne en a besoin. C'est de se soutenir entre coéquipier·ère en s'encourageant, en partageant des conseils, en s'entraînant ensemble ou en aidant une personne à surmonter des difficultés.



« C'est de toujours avoir l'oreille ouverte. Tu le vois quand un coéquipier arrive à l'aréna la mine à terre. C'est de ne pas avoir peur d'aller lui parler et de lui dire qu'on est là pour lui. »

Samuel Montembeault, gardien de buts des Canadiens de Montréal

Pourquoi s'entraider ?

Le hockey est un sport d'équipe. On gagne, on perd, mais surtout, on s'améliore en équipe. Une atmosphère où chacun·e se sent à l'aise de demander de l'aide ou d'offrir son soutien est bon pour la cohésion. L'entraide renforce les liens, le respect et la confiance entre les membres du groupe. Elle permet à tout le monde de s'améliorer, ce qui profite aux performances globales de tou·te·s.

Comment s'entraider ?

1 Reconnaître qu'une personne a besoin d'aide.

Regarde si quelqu'un·e éprouve des difficultés (p. ex. avec un geste technique) ou vit des émotions désagréables :

- Tristesse : perdre quelque chose d'important, être isolé·e
- Peur : percevoir une menace, un danger
- Colère : rencontrer un obstacle, une difficulté, un conflit

Comment s'entraider ? (suite)

2 Offrir son aide de manière appropriée :

Offre ton aide plutôt que de l'imposer

Évite de juger la personne



Encourage la personne dans son processus

Écoute attentivement les préoccupations ou besoins de l'autre

Demande de l'aide à un·e adulte si tu ne sais pas comment aider la personne

Félicite la personne quand elle progresse

Montre-toi content·e d'aider plutôt que dérangé·e

Rétroactions et discussions

Renforcer : Lorsque vos joueur·euse·s offrent leur aide à un·e coéquipier·ère ou à vous-même, remerciez-les en mentionnant les effets de leur comportement. Encouragez un·e joueur·euse à offrir son soutien à une personne qui semble en avoir besoin.



L'enseignement par les pairs offre de belles occasions d'entraide. Il offre aussi un accompagnement individualisé aux joueur·euse·s qui en ont besoin et permet aux jeunes qui enseignent de mieux s'approprier les apprentissages.

Assurez-vous qu'ils-elles offrent leur aide de manière appropriée !

Réenseigner : Si un·e joueur·euse juge les autres pour leurs erreurs, ne considère pas leurs besoins, se montre découragé·e d'aider ses coéquipier·ère·s ou impose plutôt que d'offrir son aide, réenseignez-lui l'entraide et demandez-lui comment il·elle aurait pu agir de manière plus appropriée.

Votre joueur·euse est très émotif·ve ? Envisagez la gestion des émotions avant de réenseigner l'entraide (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*).

Décerner l'autocollant *Entraide* à un·e joueur·euse qui s'est démarqué·e par son entraide au sein de l'équipe. Vous pourrez le·la prendre en exemple pour encourager ou renforcer l'adoption de comportements d'entraide dans votre équipe.