

## Entraide

### Explications pour votre enfant

#### 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 :** Félicitez votre enfant lorsqu'il offre son aide à un·e coéquipier·ère, un·e membre de la famille ou à vous-même. Encouragez votre enfant à offrir son aide de manière appropriée à une personne qui semble en avoir besoin.

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

Votre enfant a mal agi sur le coup d'une émotion forte ? Envisagez la gestion des émotions avant de réenseigner l'entraide (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*).

**Discuter dans l'auto ou au souper :** pendant vos discussions, portez attention aux occasions d'entraide dans les activités de votre enfant (p. ex. un·e coéquipier·ère en difficulté avec un exercice). Demandez-lui s'il a offert son aide et, au besoin, pourquoi il ne l'a pas fait et comment il pourrait le faire à l'avenir.