

Respect

Explications pour vos athlètes

Qu'est-ce que le respect ?

Le respect, c'est de reconnaître la valeur des autres et les traiter avec gentillesse. Ça passe par l'adoption de comportements qui permettent à chacun·e de se sentir considéré·e, bien et en sécurité. Le respect envers soi-même est tout aussi important que le respect des autres.



« Traite les autres comme tu aimerais te faire traiter. En partant avec les deux bases de respect et d'empathie, tu vas devenir un bon coéquipier. »

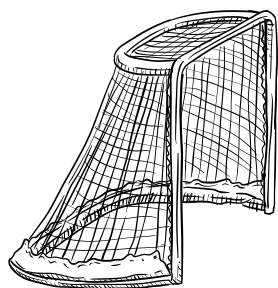
Alex Burrows, consultant pour les Canadiens de Montréal

Pourquoi le respect est important ?

Le respect permet de créer un environnement où chacun·e peut s'améliorer et éprouver du plaisir. Il permet d'avoir un bon esprit d'équipe et aide à mieux travailler ensemble. Le respect, c'est la base pour avoir des relations positives dans l'équipe.

Le manque de respect peut créer des tensions dans l'équipe. Une personne qui subit du manque de respect peut perdre confiance en ses capacités, ne plus être motivée à s'entraîner et ressentir du stress. Cela est aussi vrai pour les adversaires et les arbitres. Le respect, c'est essentiel pour pouvoir jouer au hockey dans des environnements agréables et motivants.





Comment agir respectueusement ?

Le respect se manifeste par des comportements, comme la politesse ou l'honnêteté. Discutez des exemples de comportements respectueux et irrespectueux avec vos athlètes.

Comportements irrespectueux

Blesser un·e adversaire	Être mauvais·e gagnant·e et perdant·e	Humilier, rire méchamment	Insulter ou rabaisser une personne
Tricher			
Briser du matériel	Ignorer une personne	Perdre ton sang froid	Blâmer un·e coéquipier·ère pour ses difficultés
Exclure un·e coéquipier·ère	volontairement		

Comportements respectueux

Suivre les règles du jeu	Encourager tes coéquipier·ère·s dans des moments difficiles	Inclure tout le monde dans l'équipe	Écouter les conseils des autres
Gérer tes émotions			
T'amuser, sourire	Accepter les décisions de l'arbitre, même si tu n'es pas d'accord	Être bon·ne gagnant·e et perdant·e	Aider tes coéquipier·ère·s
T'excuser, saluer, remercier			

Rétroactions et discussions

Renforcer : Lorsque vos joueur·euse·s adoptent des comportements respectueux, félicitez-les en décrivant les bonnes actions et leurs effets.

Réenseigner : En cas de manque de respect, décrivez à l'athlète les effets néfastes de ses comportements et demandez-lui de trouver un comportement respectueux pour réparer ses torts ou à faire la prochaine fois.

Votre joueur·euse manque de respect parce qu'il·elle est très émotif·ve ? Envisagez la gestion des émotions avant de réenseigner le respect (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*). Il·elle priorise trop la victoire ? Envisagez de le·la recentrer sur le progrès et le plaisir plutôt que sur le résultat (voir l'habileté de vie *Mentalité de développement*).

Décerner l'autocollant *Respect* à l'un·e de vos joueur·euse·s en expliquant comment il·elle fait preuve de respect pendant des entraînements ou des matchs.