

## Respect

### Explications pour votre enfant

#### 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. »

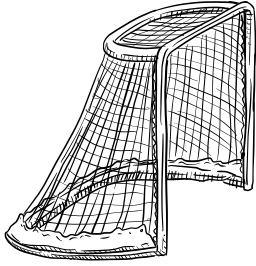
**Alex Burrows**, consultant pour les Canadiens de Montréal

#### 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 votre enfant.

### **X** Comportements irrespectueux

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

### 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			

« Je pense que ça part beaucoup des parents d'inculquer la valeur du respect. »

**Rafaël Harvey-Pinard**, ailier pour les Canadiens de Montréal



## Rétroactions et discussions

**Renforcer :** Lorsque votre enfant adopte des comportements respectueux, félicitez-le en décrivant les bonnes actions et leurs effets.

**Réenseigner :** En cas de manque de respect, décrivez à votre enfant 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 enfant manque de respect parce qu'il est très émotif·ve ? Envisagez la gestion des émotions avant de réenseigner le respect (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*).

Il manque de respect parce qu'il priorise la victoire ? Envisagez de le recentrer sur le progrès et le plaisir plutôt que sur le résultat (voir l'habileté de vie *Mentalité de développement*).