

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, 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.