

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, 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 :

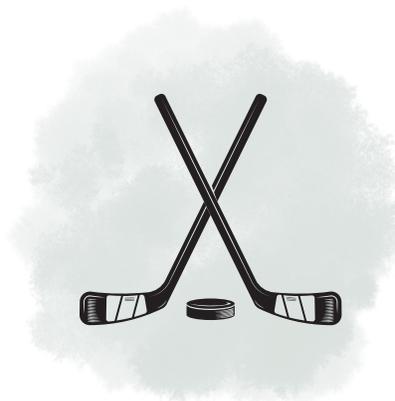
- Tristesse : perdre quelque chose d'important, être isolé·e
- Peur : percevoir une menace, un danger
- Colère : rencontrer un obstacle, une difficulté, un conflit

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.