

# Inclusion

## Explications pour vos athlètes

### Qu'est-ce que l'inclusion ?

L'inclusion, c'est de s'assurer que chacun·e trouve sa place dans son équipe, peu importe son niveau de compétence, ses expériences et ses caractéristiques distinctives. C'est accepter et valoriser les différences, donner à chacun·e l'occasion de participer, et créer un environnement respectueux, solidaire et accueillant pour tou·te·s.



« Il faut choisir ensemble d'amener nos différences à nous rassembler versus nous diviser. »

**Caroline Ouellette**, Stingers de l'Université de Concordia

### Pourquoi l'inclusion est importante ?

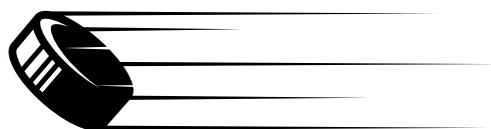
L'inclusion favorise un esprit d'équipe fort, la performance et le bien-être. Quand chacun·e se sent accueilli·e dans l'équipe, cela permet de mieux coopérer pour atteindre nos objectifs. De plus, lorsqu'une personne se sent incluse au sein d'un groupe, elle se sent à l'aise de demander de l'aide et d'exprimer ses besoins, ce qui contribue à sa performance et à son bien-être.

### Comment inclure ?

- 1 Éviter de créer des *gangs*, de rejeter les autres et d'adopter un langage blessant portant sur les différences.



## Comment inclure ? (suite)



### 2 S'intéresser à nos coéquipier·ère·s :

- Apprendre leurs noms
- Choisir des surnoms acceptés par les personnes
- Se soutenir dans les moments difficiles
- Partager de bons moments
- Apprécier leurs forces distinctives
- Découvrir leurs intérêts et nos points communs

Les activités de cohésion sont intéressantes pour l'inclusion.



« On s'assurait que tous les jeunes connaissent le nom de chaque jeune. Qu'ils sachent trois choses sur chaque autre jeune. »

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

## Rétroactions et discussions

### Renforcer :

- Félicitez vos joueur·euse·s qui s'intéressent à leurs coéquipier·ère·s, en mentionnant les impacts positifs pour leur bien-être et pour l'équipe.
- Encouragez un·e joueur·euse ayant un leadership positif à inclure un·e coéquipier·ère à l'écart.

**Réenseigner** : Si des joueur·euse·s rejettent les autres ou adoptent un langage blessant basé sur les différences, réenseignez-leur l'inclusion. Demandez-leur d'identifier un comportement à adopter pour améliorer l'inclusion dans l'équipe.

Votre joueur·euse est très émotif·ve ? Envisagez la gestion des émotions avant de le·la recentrer vers l'inclusion (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*).

Il·elle exclut une personne pour s'assurer de gagner ? Envisagez de le·la recentrer sur le développement et le plaisir plutôt que sur les résultats (voir l'habileté de vie *Mentalité de développement*).

**Décerner l'autocollant *Inclusion*** à un·e joueur·euse en expliquant comment il·elle favorise l'inclusion ou limite l'exclusion dans l'équipe.