



## ATELIER 2

### Mythes et réalités sur la violence en sport

Ce document contient des repères pour vous aider à animer l'activité auprès des jeunes. Vous y trouverez des informations utiles pour formuler vos explications ainsi que des suggestions pour en faciliter le déroulement.

#### Précision pour l'atelier :

- Assurez-vous d'avoir pris connaissance du document « Mythes et réalités sur la violence en sport ». Il contient le matériel et des consignes importantes pour réaliser l'activité.
- Pour débiter, il est bien de faire un bref retour sur l'activité de l'atelier 1, la « Man Box ». Assurez-vous d'avoir à proximité la photo de votre « Man Box » d'équipe pour la présenter au moment convenu (ce sera indiqué dans la présentation PowerPoint). Vous pouvez même l'intégrer directement dans votre présentation.

---

#### Diapositive 1

Allô tout le monde ! Aujourd'hui, nous allons faire ensemble la deuxième thématique du programme *Demain un homme* qui portera sur la prévention de la violence.

Vous allez voir, tout comme la première thématique, nous ferons une activité de groupe.

#### *Consigne supplémentaire*

Thématique : Prévention de la violence

- Si vous avez des filles dans votre groupe, vous pouvez renforcer le fait que leur participation est encore la bienvenue et que les concepts d'aujourd'hui sont un peu plus généraux et éducatifs.

### **Diapositive 2**

Avant de commencer la deuxième thématique, qui se souvient de quoi nous avons parlé lors du premier atelier ?

- Réponse : Nous avons discuté des catégories que la société crée concernant les types de masculinités, de stéréotypes associés au fait d'être un gars et de l'importance de respecter les différences entre les garçons. Finalement, nous avons abordé le fait qu'il n'existe pas qu'une seule définition et façon d'être un gars.

Trouvez-vous que ce premier atelier a apporté des changements dans les interactions entre les membres de l'équipe ? Si oui, lesquels ?

### ***Consigne supplémentaire***

- Vous n'avez pas besoin de vous éterniser longtemps sur cette diapositive- ce n'est pas grave si les jeunes n'ont pas beaucoup d'éléments de réponse à dire. C'est simplement pour remettre en contexte, surtout si le premier atelier a été donné il y a quelques semaines.

### **Diapositive 3**

C'est ici que la photo de la « Man Box » est pertinente et que vous pouvez faire un lien entre la catégorie « bon sportif/athlète modèle » et la thématique du deuxième atelier :

- Si on regarde bien ensemble les mots que vous avez nommés dans la catégorie « athlète modèle », on peut remarquer que la majorité des caractéristiques sont positives.

Posez la question suivante aux athlètes : pourquoi alors, en tant qu'athlète, on va adopter des comportements négatifs, violents, qui vont blesser ou intimider les autres quand ça ne fait pas partie des caractéristiques de l'athlète modèle ?

Des exemples de réponses qui pourraient ressortir :

- La compétition est forte et on se laisse prendre par nos émotions.
- Pour montrer quelle équipe est la plus forte/faire preuve de caractère.
- C'est plus facile de faire comme les autres et ça fait moins peur que de tenir son point et s'affirmer.

## Thématique : Prévention de la violence

Quand on fait partie d'une équipe, on adopte parfois les comportements de nos coéquipier·ère-s, qu'ils soient positifs ou négatifs. Et parfois, les comportements négatifs peuvent être de la violence, sans que ça soit intentionnel.

### Diapositive 4

Bref, l'atelier d'aujourd'hui permettra d'en savoir plus sur ce qu'est la violence en sport et vous donnera des pistes sur quoi faire si vous êtes victime ou témoin de violence en sport, mais aussi dans d'autres contextes de votre vie.

### Diapositive 5

#### *Consignes supplémentaires*

- Consignes pour l'activité (référez-vous au document qui présente les consignes, au besoin) :
  - Séparez le groupe en sous-groupes.
  - Distribuez un paquet de mythes et de réalités à chaque équipe.
  - Demandez à chaque sous-groupe de :
    - Séparer les 20 énoncés en deux catégories égales : 10 mythes et 10 réalités.
    - Associer chaque mythe à sa réalité.
  - Laissez environ **10-12 minutes** aux équipes pour faire l'activité.
  
- Pour faire **le retour en groupe** :
  - Lire le premier mythe présenté dans la présentation PowerPoint;
  - Demandez aux athlètes de **nommer la réalité associée au mythe** (prendre quelques réponses);
    - Assurez-vous de questionner sur ce que les jeunes pensent du mythe ou sur des sujets abordés afin de les engager dans l'activité. Des exemples de questions sont présentées dans les notes ci-dessous pour alimenter les discussions.
  - Présenter la **bonne réponse** (la réalité associée) qui se trouve sur la diapositive suivante;
  - Faire le retour en vous appuyant sur les **explications présentées dans ce document** (voir ci-dessous);
  - **Répéter les mêmes étapes** pour chaque mythe, en suivant l'ordre proposé dans la présentation PowerPoint.

#### Diapositives 6 et 7 – Duo « Mythe- Réalité » #1

Thématique : Prévention de la violence

*Explications :*

Voici une question que vous pouvez poser aux athlètes : C'est assez rare que les gens qui vivent de l'intimidation et de la violence sont 100% heureux·ses et qu'ils·elles espèrent que ça continue. Au contraire, généralement, ils·elles sont tristes et n'ont pas un grand cercle social. Alors pourquoi une personne qui connaît les conséquences voudrait commettre ces gestes envers une autre personne, sachant très bien que ça lui fera de la peine également ?

Voici des éléments de réponse :

- Pour ne plus jamais être la victime
- Pour reprendre du pouvoir sur sa situation
- Parce que c'est la façon qu'elle a appris à entrer en contact avec les autres

Certaines victimes d'intimidation, en particulier celles qui subissent des gestes sur du long terme, peuvent devenir des intimidateur·rice·s à leur tour.

Cela peut être expliqué par des facteurs tels que :

- L'imitation des comportements observés (p. ex. par des frères/sœurs, des personnes dans le groupe d'ami·e·s);
- La normalisation des gestes vécus (p. ex. se faire dire que ça fait partie de la vie, que tout le monde passe par là);
- Le désir de compenser pour leur propre expérience de victimisation (p. ex. pour ne plus jamais se retrouver dans la même position de victime);
- Le fait qu'elle est habituée de subir ces comportements et que c'est tout ce qu'elle connaît, donc elle pense que c'est la bonne manière d'interagir avec quelqu'un·e d'autre.

Donc, c'est faux de penser que quelqu'un·e qui a été victime ne va jamais reproduire les comportements vécus, même si elle sait comment la personne peut se sentir. C'est pourquoi il est important de penser aux conséquences de nos gestes et de nos paroles, en plus d'être conscient·e·s que d'autres victimes indirectes peuvent être touchées.

## **Diapositives 8 et 9 – Duo « Mythe- Réalité » #2**

*Explications :*

Saviez-vous qu'une personne qui intervient dans une situation d'intimidation ou de violence, permet, en moyenne, de mettre fin à cette situation dans les 10 secondes qui suivent ? Ce n'est donc vraiment pas négligeable d'intervenir.

## Thématique : Prévention de la violence

Il est faux de penser que ça ne va rien changer. Au contraire, les gestes peuvent arrêter plus rapidement pour ainsi avoir moins de conséquences sur la victime. Il peut être facile de se trouver des excuses pour ne pas intervenir dans une situation de violence/intimidation, mais ces excuses ne justifieront jamais l'inaction de la part d'un·e témoin.

Posez la question suivante aux athlètes : selon vous, en tant que témoin direct·e d'une situation de violence ou d'intimidation, qu'est-ce que vous pouvez faire pour intervenir directement ?

- Se rapprocher de la situation et demander à la victime si elle est correcte ou si elle a besoin d'aide pour quoi que ce soit.
- Inventer une raison pour sortir la victime de la situation (p. ex. « Viens, j'ai quelque chose à te demander pour un devoir »).
- Exprimer votre désaccord à la personne qui fait les gestes d'intimidation (dans ce cas, il est important de rester respectueux·euse et de ne pas insulter les autres pour que la situation ne s'empire pas).

Posez la question suivante aux athlètes : Si tu ne te sens pas capable d'intervenir directement, qu'est-ce que tu peux faire ?

- Aller chercher un·e adulte de confiance pour t'aider à intervenir;
- Demander à d'autres témoins d'agir avec toi;
- Dénoncer la situation;
- Appeler Sport'Aide pour avoir des pistes d'action qui répondent à tes besoins.

Bref, dans tous les cas, c'est toujours mieux d'intervenir d'une quelconque façon que de ne rien faire. En ne faisant rien, la victime peut penser que les témoins sont aussi contre elle, donc ça peut renforcer les commentaires dits ou les gestes commis, même si en réalité les témoins ne pensent pas ça.

### *Informations supplémentaires :*

- Il peut être intéressant d'expliquer la différence entre dénoncer et « snitcher ». Les jeunes ont souvent peur d'agir et de dénoncer, car ils ne veulent pas que les autres sachent que ça vient d'eux. Le but de « snitcher » est effectivement de dénoncer une situation, mais contrairement à la dénonciation, l'objectif final d'une personne « snitch » est souvent d'obtenir une récompense, de s'avantager ou de se remonter. C'est pour cela que ce mot peut être utilisé pour insulter d'autres jeunes. **Quand on**

**parle de dénoncer, le but est vraiment de venir en aide à quelqu'un-e qui en a besoin.**

- **Diapositive 10** : capsule vidéo complémentaire sur le rôle du/de la témoin actif-ve (optionnel, selon le temps disponible)
  - But de la capsule : écouter le message d'une personnalité sportive au sujet de l'importance d'agir comme témoin d'une situation de violence. Ça vient renforcer l'argument de la diapositive précédente sur l'importance d'agir.
  - Explications : Souvent en tant qu'équipe sportive, vous exercez un rôle de leadership sur les autres ou vous êtes vus différemment que les jeunes non-athlètes. C'est ici que ça peut devenir plus que pertinent d'utiliser ce statut de manière positive pour défendre les victimes de violence et d'intimidation, et surtout, de ne pas en faire.

### **Diapositives 11 et 12 – Duo « Mythe- Réalité » #3**

*Mise en contexte avant d'expliquer le mythe ...*

Posez la question suivante à vos athlètes : savez-vous ce que sont des initiations sportives ? Prenez quelques réponses.

Présentez une définition : des initiations sont des activités qui se produisent en début de saison et qui servent à intégrer les recrues. Généralement, ce sont les vétérans qui organisent ces activités.

Faites une courte mise en contexte : En tant que telles, les initiations peuvent être une belle façon de commencer une saison sportive parce que ça permet aux nouveaux-elles d'apprendre à connaître tout le monde, de connaître les valeurs de l'équipe et qui sont les leaders positif-ve-s et les mentors. De plus, ça peut établir une cohésion d'équipe forte et positive dès le début de la saison.

Cependant, avec les années, certaines initiations sportives sont devenues des traditions plus négatives. Par exemple, là où ça devient négatif et nuisible, c'est quand des athlètes se font obliger de faire des choses qu'ils ne veulent pas, se font obliger de consommer de l'alcool/drogues et que des gestes sexuels sont intégrés de force.

Avec le temps, la culture de certains sports a développé une tolérance aux comportements violents qui se produisent dans les initiations sportives et banalisent l'impact que ça peut avoir sur les victimes.

*Explications :*

Thématique : Prévention de la violence

Posez la question suivante à vos athlètes : Qu'est-ce qui arrive quand on vous interdit de faire quelque chose ?

Ça donne souvent le goût de le faire quand même, mais souvent, ça sera fait en cachette et, parfois, les actions seront empirées pour tester encore plus les limites.

Donc, c'est la même chose pour les initiations, les athlètes vont trouver une façon d'en faire quand même. Ce n'est donc pas la solution de les interdire.

Une autre raison, c'est que les initiatives sportives ont un objectif pertinent, soit celui d'intégrer les recrues. Le but est donc de conserver cette tradition, mais de le faire dans une dynamique respectueuse et agréable pour tout le monde.

Sachant cela, qu'est-ce qui pourrait être fait pour que des initiations sportives restent positives ? Prenez quelques réponses.

Voici des exemples de réponses :

- Mettre au courant les entraîneur·e·s des activités d'initiation et les inviter à participer ou à être présent·e·s.
- Informer tous·tes les participant·e·s sur les activités qui auront lieu pour qu'il n'y ait pas de surprise.
- **Ne pas forcer personne à faire des choses** qu'ils-elles ne veulent pas faire- il peut être intéressant de prévoir des alternatives aux défis ou aux épreuves pour respecter le rythme et les limites de chacun·e.
- Les entraîneur·e·s pourraient faire une présentation avant les initiations pour éduquer l'équipe sur les comportements positifs et les comportements nuisibles.

#### Diapositives 13 et 14 – Duo « Mythe- Réalité » #4

*Explications :*

Voici une question que vous pouvez poser à vos athlètes : quelles sont les conséquences possibles qu'une victime d'intimidation/violence peut vivre :

- Isolement
- Diminution des performances sportives et scolaires
- Abandon du sport
- Absence aux entraînements ou à l'école
- Diminution de l'estime de soi

Thématique : Prévention de la violence

Les études ont démontré qu'une victime peut **souffrir de dépression** jusqu'à 36 ans après avoir vécu des gestes d'intimidation. Ici, on parle vraiment plus des répercussions au niveau psychologique (p. ex. anxiété, dépression). Il est donc faux de penser que les conséquences arrêtent immédiatement quand les gestes cessent aussi. De plus, les conséquences peuvent être vécues dans d'autres contextes, comme à l'école ou dans les relations, pas seulement dans le sport.

C'est une des raisons pour laquelle c'est important de faire attention à nos gestes et paroles et d'être conscient·e·s que ces derniers peuvent blesser les autres.

### **Diapositives 15 et 16 – Duo « Mythe- Réalité » #5**

*Explications :*

La violence psychologique est souvent considérée comme étant moins grave que la violence physique.

Posez la question suivante aux athlètes : Qu'est-ce qui explique ça selon vous ? Prendre quelques réponses.

Voici des éléments de réponse : Souvent, les gens vont penser que la violence physique est plus grave parce qu'elle est visible. On le voit quand quelqu'un·e se fait frapper ou se fait battre et ça peut également laisser des traces sur le corps. À l'inverse, la violence psychologique est beaucoup moins visible et peut se faire en cachette, ce qui peut parfois nous faire croire qu'elle n'existe pas. Cependant, plusieurs études démontrent que les conséquences de la violence psychologique sont toutes aussi graves.

De plus, quand on regarde du sport, on va seulement pouvoir observer les gestes de violence physique, sauf si des insultes sont criées par exemple.

On l'a également vu plus tôt dans un des mythes, mais la violence psychologique peut avoir des impacts à très long terme.

Finalement, pour ce qui est de la violence sexuelle, les gens ne sont pas toujours éduqués sur ce que c'est vraiment et pensent parfois qu'il s'agit juste des pires gestes d'agression sexuelle. C'est pourquoi ils penseront que la violence psychologique est moins grave.

### **Diapositives 17 et 18 – Duo « Mythe- Réalité » #6**

*Explications :*

Un des problèmes de la culture sportive et de la société qui fait qu'on pense que la violence fait partie du sport est la grande tolérance qui s'est développée par rapport aux coups et aux batailles. Par exemple, au hockey, la foule encourage les batailles, les arbitres peuvent

## Thématique : Prévention de la violence

laisser les joueur·se·s se battre et « ça fait partie » du divertissement. Par contre, ça ne fait pas partie des règles du jeu et c'est cette banalisation qu'il faut venir déconstruire. Ce n'est pas parce que c'est toléré que c'est plus acceptable quand même.

Il est vrai qu'il y a des contacts dans certains sports, mais ils sont permis et ils sont fait dans le but de progresser dans le jeu et non pour blesser l'adversaire ou pour nuire à la partie. Si ça devient le cas, on peut parler de violence.

### *Information supplémentaire :*

- C'est possible que certain·e·s jeunes abordent le fait que la boxe ou la MMA sont des sports violents, donc que ça fait partie du jeu. Ici, c'est important de revenir sur le fait qu'il y a des coups permis, mais qu'ils sont régis par des règles et les deux parties savent où qu'ils ne peuvent pas frapper, au risque d'avoir des punitions ou des pénalités.
- Un autre argument intéressant à soulever est qu'encore une fois, à travers ce mythe, on va juste considérer la violence physique. Par exemple, on ne dira pas « ok, c'est correct que cette athlète se soit fait agresser sexuellement par son entraîneur ou un coéquipier, ça fait partie de la *game* et ça va l'aider à devenir plus forte. » Sauf que cette tolérance est beaucoup plus présente pour la violence physique.

### **Diapositives 19 et 20 – Duo « Mythe- Réalité » #7**

#### *Explications :*

Bien que certain·e·s entraîneur·e·s utilisent des méthodes autoritaires ou violentes pour essayer de motiver leurs athlètes, des recherches montrent que des approches fondées sur la communication, le soutien émotionnel et la motivation positive sont beaucoup plus efficaces pour améliorer la performance à long terme et préserver la santé mentale des athlètes. L'abus verbal ou physique peut provoquer des comportements de stress, nuisant ainsi à la performance.

Il y a plusieurs personnes qui pensent que pour se rendre à un haut niveau dans son sport, l'athlète doit apprendre à vivre avec des entraîneur·e·s qui lui crient après, qui l'insultent, qui le-la punissent, qui font des entraînements vraiment trop difficiles. Mais ce que les études démontrent, c'est que ce n'est pas de cette manière qu'un·e athlète va se développer à son plein potentiel à long terme.

Et ici, le but n'est pas de venir dire que les entraîneur·e·s ne peuvent plus rien dire ou rien faire. Un·e entraîneur·e a le droit de recadrer un·e athlète qui n'écoute pas les consignes ou qui nuit à la dynamique de groupe. Un·e entraîneur·e a aussi le droit de mettre des

règles à respecter et un cadre. Par contre, il·elle ne peut pas insulter personnellement un·e athlète ou faire des entraînements punitifs dans le but de développer la force mentale des athlètes; il s'agit de violence. Les athlètes qui ont vécu ce style de coaching ont souvent de mauvais souvenirs de leur carrière sportive et vont parfois abandonner leur sport plus rapidement.

### **Diapositives 21 et 22 – Duo « Mythe- Réalité » #8**

*Explication :*

Bien que la violence dans les sports soit souvent stéréotypée comme étant plus fréquente dans les sports masculins, la violence psychologique et physique peut être présente dans les sports pratiqués par les femmes aussi. Ce n'est pas le fait d'être une fille ou un garçon qui explique les comportements de violence vécus en sport. Ce sont plutôt les dynamiques culturelles, sociales et organisationnelles qui jouent un rôle dans le risque de vivre de la violence en contexte sportif.

Encore une fois, ce mythe restreint souvent la violence aux comportements physiques. C'est pour cela que les gens vont parfois penser que la violence est seulement présente dans les sports masculins, car la violence physique est observable et plus utilisée parmi ceux-ci. Par contre, la violence est également présente dans les sports pratiqués par les filles, mais les études vont démontrer que ce sont plus des comportements liés à la violence psychologique.

Finalement, que tu sois une fille ou un garçon, tu es malheureusement à risque de vivre de la violence en contexte sportif. Par contre, ce sont les dynamiques de groupe qui vont avoir le plus d'influence sur la présence ou l'absence de violence. Donc, il y a beaucoup moins de risque de vivre de la violence dans une équipe où la cohésion est forte et positive, où la violence n'est pas tolérée ni normalisée et si elle ne fait pas partie de la culture de l'organisation.

### **Diapositives 23 et 24 – Duo « Mythe- Réalité » #9**

*Explications :*

L'orientation sexuelle ne détermine pas la force, l'endurance ou les compétences techniques qu'un·e athlète peut développer, même dans des sports perçus comme étant plus « masculins » tels que le football, le rugby ou le hockey.

Ce mythe est basé sur des stéréotypes de genre et de masculinité hégémonique (où les « vrais hommes » sont les plus forts et ceux qui ne correspondent pas à ces caractéristiques sont faibles).

L'homophobie dans le sport peut être plus présente en raison des attentes culturelles liées au fait d'être un athlète masculin. Cependant, l'orientation sexuelle ne devrait pas remettre en question la capacité de l'athlète à exceller dans son sport.

Les jeunes ont plusieurs préjugés concernant la diversité sexuelle et la pluralité de genres. Ils vont assumer qu'un athlète masculin homosexuel sera moins bon dans son sport parce que ses capacités physiques sont moins fortes ou qu'il est « efféminé », donc plus faible.

Il arrive aussi que certain·e·s mélangent orientation sexuelle et identité de genre. Malheureusement, il y a encore moins de tolérance pour les athlètes non-binaires ou les athlètes trans que pour les athlètes homosexuel·le·s.

Cependant, peu importe ce que les jeunes peuvent penser, l'orientation sexuelle ne détermine pas la force, l'endurance ou les compétences techniques d'un·e athlète.

Information supplémentaire :

- **Diapositive 25** : mini-quiz 1 sur les préjugés envers les personnes homosexuelles (optionnel, selon le temps disponible)
  - Contexte pour les athlètes : ce sont trois athlètes qui ont évolué dans la LNH, soit Luke Prokop (gauche), Roman Josi (milieu) et Adam Wilsby (droite), les trois ont été recrutés par la même équipe.
  - Question pour les athlètes : selon vous, quel athlète est sorti ouvertement comme étant homosexuel ?
  - Réponse : Luke Prokop (à gauche).
  - But du mini-quiz (point clé à retenir) : démontrer que l'homosexualité n'a rien à voir avec les capacités physiques d'un athlète et que n'importe qui peut se rendre au plus haut niveau de son sport.
  
- **Diapositive 26** : mini-quiz 2 sur les préjugés envers les personnes homosexuelles (optionnel, selon le temps disponible)
  - Contexte pour les athlètes : ce sont trois joueurs de football qui ont tous joué dans la NFL, soit Ryan Russel (gauche), Carl Nassib (milieu) et Michael Sam (droite).
  - Question pour les athlètes : selon vous, quel athlète est sorti ouvertement comme étant homosexuel ?
  - Réponse : les trois.
  - But du mini-quiz (point clé à retenir): démontrer que l'homosexualité n'a rien à voir avec les capacités physiques d'un athlète et que n'importe qui peut se rendre au plus haut niveau de son sport.

### Diapositives 27 et 28 – Duo « Mythe- Réalité » #10

#### *Explications :*

Il est faux de penser que l'image corporelle est un enjeu qui concerne seulement les filles. Les garçons aussi se soucient de quoi ils ont l'air et peuvent avoir une image corporelle qui est négative, surtout à l'adolescence quand le corps est autant en changement. Le fait d'avoir une image corporelle négative peut avoir des conséquences sur l'estime et la confiance et sur la santé physique et mentale. Il est important de comprendre que de promouvoir des corps parfaits et musclés peut nuire à l'image corporelle des gars, car ils installent de faux standards.

Bref, tu n'es pas le seul à vivre cela et tu peux en parler à un adulte de confiance ou appeler Sport'Aide au besoin.

#### *Information supplémentaire :*

- **Important** : il est important de normaliser le fait que les garçons aussi se posent des questions sur leur apparence corporelle, car eux aussi sont soumis à des standards de beauté et à des attentes concernant leur physique. Ce n'est pas seulement les filles qui se préoccupent de ces enjeux-là.

### Diapositive 29

Pour conclure, renforcer le message que la violence en sport se produit de différentes façons et qu'il existe plusieurs comportements. Tout le monde a son rôle à jouer pour la prévenir, la contrer et agir.

Avez-vous des questions en terminant ? Merci pour votre participation. Il reste un seul atelier que nous ferons prochainement.