

Notre service d'aide,

pour la communauté du sport, du loisir et
du plein air !

Comment Sport'Aide peut-il vous accompagner ?

Écoute active

Sport'Aide offre un espace bienveillant où les personnes peuvent se sentir entendues, comprises et respectées, dans un moment de vulnérabilité. L'écoute active permet de briser l'isolement et de favoriser un climat de confiance, sans jugement.



Accueil et validation des émotions

Les intervenant·e·s reconnaissent et valident les émotions exprimées (p. ex. peur, colère, tristesse), ce qui aide à apaiser la détresse émotionnelle et à amorcer une démarche vers un mieux-être.

Clarification des besoins réels

Parfois, les personnes communiquent avec Sport'Aide en ayant une demande très précise (p. ex. faire remplacer un·e entraîneur·e). Les intervenant·e·s les aident à comprendre les besoins sous-jacents à cette demande, afin d'envisager d'autres solutions, parfois plus durables et harmonieuses.





Détection des situations urgentes

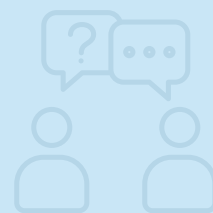
Formé·e·s pour repérer les signes de détresse grave et les signaux de danger immédiat (p. ex. violence, harcèlement, danger immédiat), les intervenant·e·s peuvent activer des protocoles de sécurité ou orienter vers les services d'urgence appropriés.

Encouragement à la verbalisation

Les intervenant·e·s invitent les personnes à mettre des mots sur ce qu'elles vivent. Cela permet de clarifier les situations et de prendre du recul pour mieux comprendre ce qui se passe.

Préparation à des échanges sensibles (facilitation)

En clarifiant les dynamiques de conflit ou de pouvoir en jeu, les intervenant·e·s peuvent aider la personne à mieux se préparer à des discussions difficiles, facilitant ainsi la prise de décision et la résolution de différents.



Soutien à la réflexion

Les intervenant·e·s accompagnent les personnes dans l'exploration de ce qui les préoccupe (c.-à-d. causes du malaise, sources d'inquiétude) et de pistes d'action possibles.

Valorisation des compétences

Les intervenant·e·s aident les personnes à reconnaître leurs forces et leurs compétences, renforçant ainsi leur confiance et leur capacité à faire face aux difficultés de manière autonome.



Information sur les démarches possibles

Les intervenant·e·s informent les personnes sur leurs droits, les mécanismes de plainte ou de signalement, et les options disponibles pour aller de l'avant, contribuant ainsi à leur redonner un sentiment de contrôle sur leur situation.



Exploration des pistes de solution

En fonction des attentes, des besoins et de la capacité d'action d'une personne, les intervenant·e·s peuvent aider à identifier des solutions réalistes et à passer à l'action pour améliorer la situation.

Référencement vers des ressources spécialisées

Selon les besoins exprimés, les intervenant·e·s peuvent référer à d'autres professionnels ou organismes (p. ex. psychologues, services juridiques, associations), faisant de la ligne d'aide un point d'entrée vers un réseau plus large de soutien.



Suivi et accompagnement

Au besoin, un accompagnement peut être proposé pour suivre l'évolution de la situation, adapter le soutien et orienter vers des ressources utiles à chaque étape.

Pour nous rejoindre

Toujours de manière
GRATUITE et
CONFIDENTIELLE !



Ligne d'écoute*

Français: 1-833-211-AIDE (2433)

English: 1-833-245-HELP (4357)

**Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7*



Texto

1-833-211-AIDE (2433)



Clavardage et formulaire

<https://sportaide.ca>



Courriel

aide@sportaide.ca



Réseaux sociaux

[@organismesportaide](#)