

# ÉCOUTER

---

Adopter une posture  
bienveillante pour soutenir  
la personne



**À l'action!**  
AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION  
en contexte de sport, de loisir et de plein air

# POUR UN CLIMAT propice à la confiance

Être authentique dans son désir d'aider l'autre

Démontrer de l'empathie pour que la personne se sente comprise

Prendre la personne au sérieux

Ne pas dramatiser ni s'emporter

Être disponible (temps/esprit)

Faire preuve de discrétion (moment/lieu)

Éviter de juger et de sermonner

Respecter la confidentialité

Respecter le rythme de la personne  
(éviter l'interrogatoire)

Redonner du pouvoir à la personne dans sa capacité de prendre en charge la situation

# NOTE IMPORTANTE

Il est important d'être préparé·e à clarifier que malgré la confidentialité des échanges, **le secret ne pourra pas être maintenu dans certaines situations particulières.**

Chez les **personnes mineures**, ces situations concernent notamment :

- Des propos suicidaires
- Des situations de violence physique
- Des situations de violence sexuelle

*« Tout ce que tu me dis reste confidentiel, sauf si ta sécurité ou celle de quelqu'un d'autre est en danger, ou si la loi m'oblige à en parler. »*

# PHRASES AIDANTES

## Aborder la discussion

Je vois que tu participes moins ces temps-ci...

Tu as manqué plusieurs pratiques et ce n'est pas dans tes habitudes...

Je m'inquiète pour toi...

Je te sens triste, en colère, etc.

## Pendant la discussion

Si je comprends bien, tu te sens ...

Comment je peux t'aider ?

Tu n'es pas responsable de ce qui t'arrive ...

Merci de ta confiance ...

Je comprends que tu puisses te sentir mal à l'aise de me parler de ta situation. Connais-tu une autre personne à qui en parler ? Tu peux parler à Sport'Aide.

# SUIVI À LA DISCUSSION

---

En cas de dévoilement, rassurer la personne que vous allez prendre les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Lui proposer de l'accompagner dans la suite de ses démarches et de l'informer de ce qui sera mis en place.

En cas de violence psychologique ou intimidation, la situation doit être rapidement adressée selon les politiques de l'organisation. Informer les bonnes personnes dans l'organisation, tout en demeurant discret·e, pour éviter de faire circuler des rumeurs et d'aggraver la situation.

En cas de propos suicidaires par une personne majeure, contacter la police.

En cas de propos suicidaires, violence physique ou sexuelle par un·e mineur·e, signaler la situation à la DPJ.

Il est préférable de compléter ces démarches de pair avec la personne.

---

# Nous joindre

## Ligne d'écoute

---

Français: 1-833-211-AIDE (2433)

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

## Textos

---

1-833-211-AIDE (2433)

## Clavardage

---

sportaide.ca - boîte de clavardage au bas de l'écran

## Courriel

---

aide@sportaide.ca

## Réseaux sociaux (Facebook et Instagram)

---