

Entraide

Cet outil sert à faire le premier enseignement de l'entraide auprès de vos jeunes. La première discussion sert surtout à :

- Définir simplement ce qu'est l'entraide;
- Aider les jeunes à comprendre pourquoi l'entraide est importante;
- Réfléchir à la façon dont des coéquipier·ère·s peuvent se soutenir;
- Préparer les jeunes aux stratégies et mini-défis qui seront utilisés ensuite pendant la saison pour renforcer l'entraide.

Qu'est-ce que l'entraide ?

L'entraide, c'est d'être capable d'offrir son aide quand une personne en a besoin et accepter le soutien des autres lorsqu'on en a besoin soi-même.

C'est de contribuer au bien-être et à la progression des autres membres de l'équipe en offrant un soutien, des encouragements, une écoute et en partageant ses connaissances.

Mots-clés

- Offrir son aide
- Soutenir
- Encourager
- Écouter
- Travailler ensemble

« 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



Questions pour lancer la discussion

- Selon vous, qu'est-ce que ça veut dire s'entraider dans une équipe ?
- Comment sait-on qu'un·e coéquipier·ère essaie de nous aider ?
- Est-ce qu'on peut aider quelqu'un sans faire les choses à sa place ? Comment ?



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 **progresser**, ce qui profite aux **performances** globales de tou·te·s.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur son importance

- Pourquoi c'est important de s'aider dans une équipe ?
- Comment une équipe agit-elle quand les joueurs et joueuses s'entraident ?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver dans une équipe où personne ne s'aide ?



Comment s'entraider ?

- Encourager un·e coéquipier·ère après une erreur
- Montrer un exercice à quelqu'un qui l'apprend
- Aller voir un·e coéquipier·ère qui semble triste
- Aider un·e coéquipier·ère à ramasser son équipement
- Offrir son aide de façon respectueuse :
 - **Offre** ton aide plutôt que de l'imposer
 - **Évite de juger** la personne
 - **Écoute** attentivement ce dont la personne a besoin
 - **Encourage** la personne dans son processus
 - **Félicite** la personne pour ses efforts et ses progrès
 - **Sois patient·e** pendant que la personne apprend
 - **Demande de l'aide** à un·e adulte si la situation te dépasse



Questions pour faire réfléchir les jeunes sur des manières de s'entraider

- Quelles sont différentes façons d'aider un·e coéquipier·ère ?
- Comment peut-on aider un·e coéquipier·ère qui vit une émotion difficile ? Et qui apprend quelque chose de nouveau ?

Être un·e bon·ne coéquipier·ère

« Pour moi, être un bon coéquipier, ça signifie simplement de prendre soin des joueurs autour de toi. »

Shea Weber,
Canadiens de Montréal



Après la discussion initiale, l'**objectif est de continuer à faire vivre l'entraide** dans les échanges quotidiens avec l'équipe et dans vos pratiques en rappelant les messages importants, en renforçant les comportements d'entraide observés et en offrant des occasions pour en pratiquer régulièrement.

Consultez les autres outils de l'habileté de vie pour vous aider !

- ☐ Liste de comportements d'entraide à enseigner et renforcer
- ☐ Mini-défis pour mettre en pratique des comportements d'entraide
- ☐ Rôle de modèle de l'entraide pour être un bon exemple

Et plus encore !

