

Dans le programme *Moi j'embarque*, les entraîneur·e·s initient les jeunes à des habiletés de vie comme l'entraide.

Votre rôle est complémentaire : vous pouvez renforcer ces apprentissages au quotidien en valorisant les comportements d'entraide et en en discutant avec votre enfant.

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 aussi 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

Pourquoi s'entraider est important ?

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 chacun·e de **progresser**, ce qui profite à tout le groupe.

Comment renforcer l'entraide à la maison ?

Vous pouvez soutenir cet apprentissage en invitant votre enfant à **offrir son aide de façon respectueuse** :

- Offre ton aide plutôt que de l'imposer
- Écoute attentivement ce dont la personne a besoin
- Encourage la personne dans son processus d'apprentissage
- Félicite la personne pour ses efforts et ses progrès
- Évite de juger la personne
- Sois patient·e pendant que la personne apprend
- Demande de l'aide à un·e adulte si la situation te dépasse

Exemples concrets à discuter

- Encourager un·e coéquipier·ère après une erreur
- Aider quelqu'un à apprendre quelque chose de nouveau
- Donner un coup de main à la maison
- Aller voir un·e coéquipier·ère qui semble triste

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



Questions à poser à votre enfant

- Aujourd'hui, as-tu aidé quelqu'un ? Comment ?
- Quelqu'un t'a-t-il aidé ? Comment t'es-tu senti·e ?
- Pourquoi c'est important de s'entraider dans une équipe ?
- À quoi ressemble une équipe où les joueurs et joueuses s'entraident ?



En discutant régulièrement **d'entraide** avec votre enfant et en valorisant ses comportements au quotidien, vous contribuez à renforcer les messages des entraîneur·e·s et à développer une habileté essentielle, autant dans le hockey que dans la vie.

Reconnaître et valoriser l'entraide

- ☐ Soulignez lorsqu'il ou elle aide un·e coéquipier·ère, un·e ami·e ou un·e membre de la famille.
- ☐ Aidez-le ou aidez-la à reconnaître les gestes d'entraide, comme encourager, écouter ou offrir son aide.
- ☐ Posez des questions sur ce qui s'est passé à l'entraînement.
- ☐ Encouragez les gestes d'entraide observés dans la vie quotidienne, comme à l'école, à la maison et dans les loisirs.
- ☐ Montrez l'exemple en offrant votre aide de façon respectueuse et en acceptant celle des autres.