

Inclusion

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

- Définir simplement ce qu'est l'inclusion;
- Aider les jeunes à comprendre l'importance de l'inclusion;
- Identifier des comportements inclusifs à adopter dans l'équipe;
- Préparer les jeunes aux stratégies et mini-défis qui seront utilisés ensuite pendant la saison pour renforcer l'inclusion.

Qu'est-ce que l'inclusion ?

L'inclusion, c'est de faire en sorte que chacun·e trouve sa place dans l'équipe, peu importe son niveau, ses expériences, sa personnalité ou ses caractéristiques. C'est accepter et valoriser les différences, donner à chacun·e l'occasion de participer, et créer un environnement respectueux, solidaire et accueillant pour tou·te·s.

Mots-clés

- Trouver sa place
- Accueillir
- Accepter les différences
- Pouvoir participer
- Faire sentir les autres important·e·s



« Il faut choisir ensemble d'amener nos différences à nous rassembler plutôt qu'à nous diviser. »

Caroline Ouellette,

Stingers de l'Université de Concordia

Questions pour lancer la discussion

- Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez inclus·e dans une équipe ?
- À quoi ressemble une équipe où tout le monde se sent à sa place ?
- Est-ce qu'on peut exclure quelqu'un sans le vouloir ? Comment ?



Pourquoi l'inclusion est importante ?

Quand les joueur·se·s se sentent inclus·e·s, ils et elles développent davantage de **confiance**, osent **participer** et sont plus à l'aise de **demander de l'aide** ou d'**exprimer leurs besoins**. Cela contribue au bien-être des jeunes, mais aussi à la cohésion et à la performance de l'équipe.

Une équipe où les jeunes se sentent accueilli·e·s et respecté·e·s est souvent une équipe où l'on **communiquera mieux**, où l'on **coopère** davantage et où chacun·e peut **progresser**.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur son importance

- Pourquoi c'est important que tout le monde se sente accepté dans l'équipe ?
- Comment une bonne inclusion peut-elle aider l'équipe sur la glace ?
- Qu'est-ce qui peut arriver quand un joueur ou une joueuse se sent exclu·e ?



Comment inclure ?

- Inviter quelqu'un à participer à une discussion ou un exercice
- Éviter de laisser une personne seule ou à l'écart
- Éviter les paroles ou les blagues qui se moquent des différences des autres
- Accepter et apprécier les différences
- S'intéresser à nos coéquipier·ère·s et apprendre à les connaître :
 - Apprendre leurs noms
 - Choisir des surnoms acceptés par les personnes
 - Se soutenir dans les moments difficiles
 - Partager de bons moments
 - Apprécier leurs forces distinctives
 - Découvrir leurs intérêts et nos points communs



Questions pour faire réfléchir les jeunes sur des comportements inclusifs

- Quels petits gestes peuvent aider une personne à se sentir incluse ?
- Comment aimeriez-vous que les gens vous incluent dans un groupe ?

Des questions pour connaître nos coéquipier·ère·s

« D'où viens-tu ? »
« As-tu des frères ou des sœurs ? »
« Est-ce que tu pratiques d'autres sports ? »

Shea Weber,
Canadiens de Montréal



Après la discussion initiale, l'**objectif est de continuer à faire vivre l'inclusion** dans les échanges quotidiens avec l'équipe et dans vos pratiques en rappelant les messages importants, en renforçant les comportements inclusifs 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 inclusifs à enseigner et renforcer
- ☐ Mini-défis pour mettre en pratique des comportements inclusifs
- ☐ Rôle de modèle de l'inclusion pour être un bon exemple

Et plus encore !

