

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

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

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

Pourquoi l'inclusion est importante ?

Quand les joueur·se·s se sentent inclus·es, 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 **communique mieux**, où l'on **coopère** davantage et où chacun·e peut **progresser**.

Comment renforcer l'inclusion à la maison ?

Vous pouvez soutenir cet apprentissage en invitant votre enfant à :

- Inclure les autres dans les activités et les conversations
- Éviter les paroles ou les blagues qui se moquent des différences des autres ou peuvent exclure
- Accepter et respecter les différences
- S'intéresser aux autres et apprendre à mieux les connaître
- Éviter de laisser une personne seule ou à l'écart

Exemples concrets à discuter

- Inviter un·e coéquipier·ère à participer à un jeu ou une discussion
- Apprendre les prénoms et poser des questions pour connaître les autres
- Respecter les différences au niveau des intérêts, de la personnalité, des préférences ou de la culture
- Aller voir un·e coéquipier·ère qui semble seul·e

Être un·e bon·ne coéquipier·ère

« J'ai toujours encouragé mes coéquipiers à respecter la personnalité de chacun, parce qu'il faut de tout pour faire une bonne équipe. »

Jean Béliveau,
capitaine des Canadiens de
Montréal pendant 10 saisons



Questions à poser à votre enfant



- Qu'est-ce qui te fait sentir inclus·e dans un groupe ?
- Est-ce que quelqu'un t'a déjà aidé à te sentir à ta place ?
- Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte qu'une personne se sente exclue ?
- Comment peux-tu aider un·e coéquipier·ère à se sentir inclus·e dans l'équipe ?

En discutant régulièrement **d'inclusion** 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 sport que dans la vie.

Reconnaître et valoriser l'inclusion

- ☐ Soulignez les moments où votre enfant inclut un·e autre jeune.
- ☐ Aidez-le ou aidez-la à reconnaître les gestes qui favorisent l'inclusion, comme inviter quelqu'un à participer ou aller vers une personne seule.
- ☐ Posez des questions sur ce qu'il ou elle observe dans son équipe.
- ☐ Encouragez l'ouverture aux différences à la maison, à l'école et dans le sport.
- ☐ Montrez l'exemple en adoptant des attitudes inclusives.