

Respect

Cet outil sert à faire le premier enseignement du respect auprès de vos jeunes. La première discussion sert surtout à :

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

Qu'est-ce que le respect ?

Le respect, c'est de reconnaître la valeur des autres et les traiter avec gentillesse. Ça passe par l'adoption de comportements qui permettent à chacun·e de se sentir considéré·e, bien et en sécurité. Le respect envers soi-même est tout aussi important que le respect des autres.

Mots-clés

- Reconnaître la valeur des autres
- Gentillesse
- Sécurité
- Respect de soi-même
- Aider les autres à se sentir bien

« Être un bon coéquipier, c'est prendre soin des autres, apprendre à les connaître personnellement — pas seulement comme joueurs, mais comme êtres humains. »

Shea Weber, Canadiens de Montréal



Questions pour lancer la discussion

- Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez respecté·e dans une équipe ?
- Comment sait-on qu'une personne nous respecte ?
- Est-ce qu'on peut manquer de respect sans le vouloir ? Comment ?

Pourquoi le respect est important ?

Le respect, c'est la base pour avoir des **relations positives** dans l'équipe. Il permet de créer un environnement où chacun·e se sent bienvenu·e, en sécurité et important·e. Il favorise le **plaisir**, la **confiance** et le **travail d'équipe**. Lorsque les personnes se respectent, elles **collaborent mieux**, apprennent les un·es des autres et contribuent à créer une **expérience positive** pour tout le monde.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur son importance

- Pourquoi le respect aide-t-il l'équipe à mieux fonctionner ?
- Comment une équipe agit-elle quand les joueurs et joueuses se respectent ?
- Qu'est-ce qui arrive quand les gens ne se respectent pas ?



Comment agir respectueusement ?

- Suivre les règles du jeu et les consignes
- T'amuser, sourire
- Saluer, remercier et t'excuser lorsque c'est nécessaire
- Respecter les limites et les différences de chacun·e
- Encourager tes coéquipier·ère·s dans des moments difficiles
- Accepter les décisions de l'arbitre, même si tu n'es pas d'accord
- Être bon·ne gagnant·e et perdant·e
- Demander la permission quand la situation s'y prête
- Prendre soin du matériel et de l'environnement
- Écouter les conseils des autres

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur des comportements respectueux

- Quels gestes montrent du respect dans une équipe ?
- Comment aimeriez-vous que les gens vous montrent du respect dans un groupe ?



Le respect envers les arbitres, c'est essentiel !

- Tu peux être en désaccord avec une décision, mais parle calmement.
- Avant de parler, prends une seconde pour réfléchir : l'impulsivité amène souvent au manque de respect.

Rafaël Harvey-Pinard,
Canadiens de Montréal



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

Et plus encore !

