

Respect

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

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

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

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 unes des autres et contribuent à créer une **expérience positive** pour tout le monde.

Comment renforcer le respect à la maison ?

Vous pouvez soutenir cet apprentissage en invitant votre enfant à :

- Saluer, remercier et s'excuser lorsque c'est nécessaire
- Être bon·ne gagnant·e et perdant·e
- Écouter les consignes et les conseils des autres
- Demander la permission quand la situation s'y prête
- Encourager ses coéquipier·ère·s dans des moments difficiles
- Prendre soin du matériel et de l'environnement
- Respecter les limites et les différences de chacun·e
- Accepter les décisions de l'arbitre, même lorsqu'il ou elle n'est pas d'accord
- Parler calmement en cas de désaccord

Exemples concrets à discuter

- Dire merci à un·e entraîneur·e après une pratique
- Écouter quelqu'un sans interrompre
- Encourager un·e coéquipier·ère après une erreur
- Prendre soin de son équipement ou laisser le vestiaire propre
- Féliciter l'équipe adverse après un match
- S'excuser après une parole ou un geste blessant

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



Questions à poser à votre enfant



- Qu'est-ce qui te fait te sentir respecté-e dans une équipe ?
- Comment peux-tu montrer du respect à tes coéquipier-ère-s ?
- Que peux-tu faire lorsque tu n'es pas d'accord avec une décision ?
- Pourquoi est-ce important de respecter les arbitres, même quand on est frustré-e ?
- Est-ce qu'on peut manquer de respect sans le vouloir ? Comment ?
- Comment peux-tu réparer une situation si tu as manqué de respect à quelqu'un ?

En discutant du **respect** régulièrement 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 le respect

- ☐ Soulignez les moments où votre enfant agit avec respect.
- ☐ Posez des questions sur ce qu'il ou elle observe dans son équipe.
- ☐ Encouragez le respect à la maison, à l'école, dans le sport et avec les ami-e-s.
- ☐ Montrez l'exemple dans vos interactions avec les entraîneur-e-s, les arbitres, les autres parents et les adversaires.