

## Alliée de vos actions

**Vous êtes impliqués dans les sports en milieu fédéré, municipal, scolaire, de loisirs ou privé, voici comment nous pouvons collaborer.**

- Accompagnement de clubs sportifs dans l'établissement de plans d'action globaux et positifs
- Accompagnement de fédérations sportives dans l'établissement de mesures de protection
- Développement de politiques de prévention, de codes d'éthique, de procédures de plaintes, de mesures de filtrage, etc.
- Activités (sensibilisation, prévention, intervention, etc.)
- Recherche et développement d'outils
- Travail de collaboration avec les *Ambassadeurs de l'esprit sportif*
- Conseil en gestion de crise

Nous avons lancé une ligne d'aide pour soutenir les acteurs du milieu sportif vivant des problématiques liées à la violence.

Nos intervenants formés en psychologie, travail social, toxicomanie et criminologie détiennent une expertise en contexte sportif et sont présents pour vous, 24/7. Gratuit et confidentiel.

## À l'écoute

**Sport'Aide** | Service d'aide aux milieux sportifs  
Écoute | Orientation | Accompagnement

Tél. : 1 833 211-AIDE (2433) | Texto : 1 833 211-AIDE (2433)  
Courriel : [aide@sportaide.ca](mailto:aide@sportaide.ca) | Clavardage : [sportaide.ca](https://sportaide.ca)  
[facebook.com/sportaide](https://facebook.com/sportaide) | [Instagram/organismesportaide](https://instagram/organismesportaide)



2500, rue Jean-Perrin, local 265  
Québec (Québec) G2C 1X1



Une équipe  
**À VOS CÔTÉS**

**ACCOMPAGNER - DÉVELOPPER - SENSIBILISER**  
(Politiques - Procédures - Plans d'action - Formation)



## À VOS CÔTÉS pour un sport sans violence

Loin de vouloir enrayer la compétitivité ou la robustesse dans les sports, Sport'Aide cherche à établir un environnement sportif exempt de violence permettant aux jeunes athlètes de développer leur plein potentiel.

Pour ce faire, nous travaillons avec les organisations sportives afin qu'elles se dotent de mécanismes de protection assurant la sécurité et le développement sain de tous leurs athlètes.

## La violence dans le sport

Le sujet de la violence en milieu sportif frappe l'imaginaire collectif par ses situations d'agressions sexuelles ou ses bagarres sanglantes. Pourtant, la problématique est beaucoup plus complexe et nuancée. Idéalement, le sport devrait jouer un rôle positif dans la vie des athlètes en favorisant leur développement physique, social et psychologique. Par contre, pour une minorité trop importante d'athlètes, le sport est plutôt associé à une expérience négative comme le fait d'avoir vécu de la violence.

La violence en milieu sportif apparaît donc sous plusieurs formes. Elle peut être auto infligée (dopage, surentraînement, anorexie, etc.), relationnelle (athlètes-entraîneurs-parents-officiels) ou provenir du contexte collectif (structure et culture, tant organisationnelle, sportive que sociale). Dans tous les cas, la violence peut être de nature physique, sexuelle ou psychologique. (Voir le tableau *Typologie de la violence*)

### Définition

La violence est « la menace ou l'usage intentionnel de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, contre autrui ou contre un groupe ou une communauté qui entraîne ou risque d'entraîner un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un maldéveloppement ou des privations ». (Krug *et al.*, 2002, p. 5)

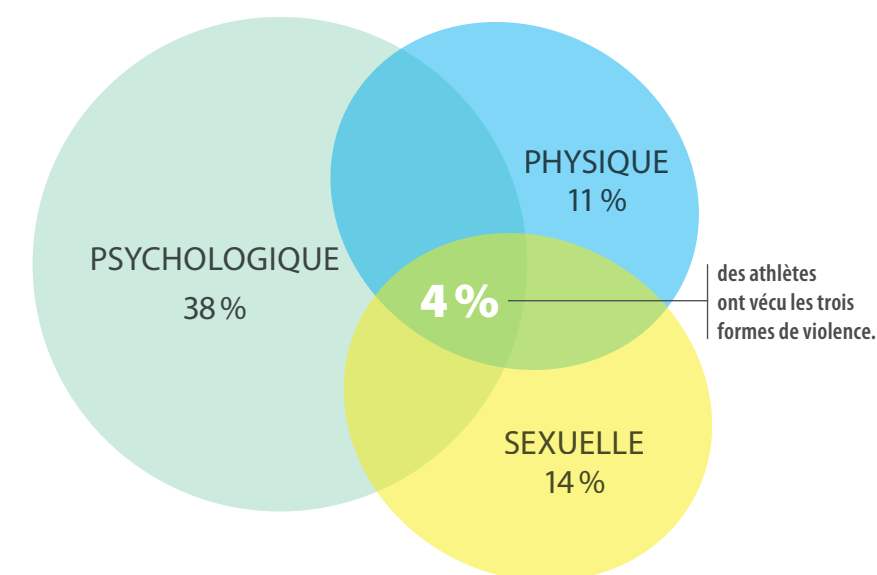
### Typologie de la violence

	VIOLENCE		
	Auto-infligée	Relationnelle	Collective
Physique	●	●	●
Sexuelle		●	●
Psychologique	●	●	●

Source: (Krug *et al.*, 2002, p.7)

## Prévalence

À quel point la violence est-elle présente en sport? Une étude récente menée auprès de 4 043 adultes ayant un passé sportif de tout niveau (récréatif et compétitif) révèle que nombre d'entre eux ont vécu de la violence en contexte sportif. (Vertommen *et al.*, 2016)  
Contrairement à ce qui nous est présenté dans les médias, la grande proportion de cette violence vécue est de nature psychologique.



Source: (Vertommen *et al.*, 2016, p.229)

## Conséquences

Cette violence (psychologique, physique ou sexuelle) a de graves répercussions sur la vie des victimes à court comme à long terme.

**Les enfants victimes d'intimidation sont beaucoup plus à risque de vivre une dépression même 36 ans après les événements. (Tfofi *et al.*, 2011)**

Conséquences sportives	Conséquences physiques et psychologiques	Conséquences sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution de la performance sportive</li> <li>• Abandon d'un sport</li> <li>• Difficulté à faire confiance aux gens dans le milieu sportif</li> <li>• Changement de sport</li> <li>• Absence aux entraînements</li> <li>• Manque de concentration</li> <li>• Entraînement compulsif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation du nombre de blessures</li> <li>• Problèmes nutritionnels</li> <li>• Problèmes de sommeil</li> <li>• Dépendance (alcool, drogue, et jeux)</li> <li>• Symptômes physiques divers (maux de tête, fluctuation du poids, problème gastro-intestinal, etc.)</li> <li>• Auto-mutilation</li> <li>• Problèmes psychologiques (ex.: anxiété, dépression, etc.)</li> <li>• Diminution de l'estime de soi</li> <li>• Problèmes d'image de soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problème de développement social</li> <li>• Suicide</li> <li>• Tendance à s'éloigner des membres de sa famille, de ses amis, etc.</li> <li>• Difficulté à établir des relations sociales</li> <li>• Diminution de la performance académique</li> <li>• Problèmes de comportement</li> <li>• Absentéisme à l'école</li> <li>• Difficulté à faire confiance à autrui</li> </ul>

(SportBienetre.ca, 2018)

Certaines personnes pensent à tort que vivre de la violence émotionnelle ou physique permet d'améliorer la force mentale. Au contraire, le tableau ci-dessus montre que la violence a plutôt l'effet inverse. Il est donc préférable d'utiliser des stratégies positives augmentant la capacité de résilience des athlètes dans le but qu'ils affrontent l'adversité avec aplomb.