

# Écouter

Pour agir de manière bienveillante avec vos athlètes

## Qu'est-ce que l'agir bienveillant de l'adulte ?

- Certains définissent la bienveillance comme une valeur humaine qui se préoccupe du bien-être de la « personne ». D'autres affirment qu'il s'agit d'une attitude qui nous incite à agir pour aider l'autre. Bien qu'elle englobe les notions de gentillesse, d'entraide, de respect, de générosité et de bonté, la bienveillance se distingue par l'action posée pour veiller au bien-être de l'autre.
- Les enfants exposés aux comportements bienveillants des adultes se développent mieux aux plans psychologique, physiologique et social. Traiter les jeunes avec bienveillance s'avère une condition essentielle pour favoriser l'ouverture à autrui et apprendre à mieux vivre ensemble et les incite à agir à leur tour de manière bienveillante envers les autres.

(Beaumont, 2018)



© Sport'Aide, 2019

Pour de l'aide ou de plus amples explications contactez Sport'Aide  
[contrerlintimidation.sportaide.ca](http://contrerlintimidation.sportaide.ca)

1 833 211-AIDE (2433)

ENSEMBLE CONTRE  
**l'intimidation!**

Avec la participation financière de :

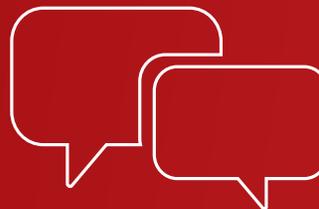
Québec



**À l'action!**  
AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION  
en milieu sportif

Initiative de  
**SPORT'AIDE**

# ÉCOUTER



## Exemples de phrases bienveillantes

### Pratiquer une écoute bienveillante pour soutenir et aider les jeunes

- Être authentique dans son désir d'aider l'autre
- Redonner du pouvoir à la personne dans sa capacité de prendre en charge la situation
- Démontrer de l'empathie pour que la personne se sente comprise
- Prendre la personne au sérieux
- Rester calme sans dramatiser ni s'emporter
- Être disponible en temps et en esprit
- Faire preuve de discrétion (moment/lieu)
- Respecter la confidentialité
- Éviter de juger et de condamner
- Respecter le rythme de la personne (éviter l'interrogatoire)



- Je vois que tu participes moins ces temps-ci.
- Tu as manqué x pratiques et ce ne sont pas tes habitudes.
- Je m'inquiète pour toi.
- Je te sens triste, en colère, etc.
- Si je comprends bien, tu te sens...
- Comment peut-on t'aider?
- Tu n'es pas responsable de ce qui t'arrive...
- Merci de ta confiance...
- Je comprends que tu puisses te sentir mal à l'aise de me parler de ta situation. Connais-tu une autre personne à qui en parler? (Sport'Aide)

### Suivi à la discussion

En cas de dévoilement, rassurer la personne que vous prendrez les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Lui proposer de l'accompagner dans la suite de ses démarches et l'informer de ce qui sera mis en place.

- En cas de propos suicidaires, violence physique ou sexuelle, vous devez lever la confidentialité en signalant la situation à la DPJ ou la police.
- En cas de violence psychologique ou intimidation, la situation doit être rapidement adressée aux personnes appropriées de votre club selon les politiques en place tout en demeurant discret pour éviter de faire circuler des rumeurs et d'aggraver la situation.

Il est préférable d'effectuer ces démarches de pair avec la personne concernée.

### Réflexion avant la discussion

- Suis-je la bonne personne pour intervenir ?
  - Qualité du lien avec le jeune
  - Capacité à instaurer un climat favorable
- Se centrer sur les faits et les observations (se préparer minimalement)
- Se préparer à clarifier que vous ne pourrez pas garder le secret dans certaines situations particulières malgré la confidentialité de l'échange

**Prévoir une rencontre à court terme pour assurer un suivi sur l'évolution de la problématique. Documenter les échanges.**