

DEMANDER DE L'AIDE : IDENTIFIER DES PERSONNES RESSOURCES

DEMANDE D'AIDE

Savoir demander de l'aide est une aptitude essentielle. Il s'agit cependant également d'un défi de taille qui repose sur plusieurs compétences toujours en développement à l'adolescence : identifier et traiter des émotions complexes, puis les exprimer à une personne de confiance, tout en composant avec des obstacles importants, comme la peur du jugement des autres, la crainte d'être incompris et la méconnaissance des ressources d'aide.

Pour se sentir en confiance de demander de l'aide, les adolescents ont besoin que la demande d'aide soit facilitée, encouragée et normalisée, et ce, au quotidien, autour d'eux. Notons également que pour les jeunes, la confidentialité des ressources d'aide est très importante.

Le vécu des élèves-athlètes : enseignements tirés du terrain

- **Demande d'aide vs quête d'autonomie:** la volonté d'autonomie ou le manque de confiance des jeunes peuvent les mener à croire que leurs difficultés ne regardent personne, qu'ils doivent tout régler seuls ou encore que leurs problèmes ne valent pas la peine d'être partagés.
- **Peur du jugement:** ils hésitent à parler de leurs besoins et défis, de peur que cette vulnérabilité soit perçue comme une faiblesse ou bien que cela déçoive leurs entraîneurs ou leurs parents.
- **Fermeture sur soi:** cette peur de se confier empêche les jeunes de chercher du soutien, ce qui peut accentuer le stress, la solitude et limiter leur bien-être et leur performance.



ACTION CONCRÈTE

Cet exercice permet au coach de rappeler qu'il est là pour les jeunes, mais aussi de partager des informations sur d'autres ressources d'aide au besoin (intervenants de l'école, Tel-jeunes, etc.). Pour le jeune, l'exercice permet d'identifier ses personnes de confiance.

Réserver 5-10 minutes à la fin d'un entraînement environ deux fois par année ou lorsqu'une situation l'impose, pour parler aux joueurs de soutien et leur présenter des ressources disponibles.

Différents exercices possibles

■ Présenter les ressources en disant par exemple :

→ « Je suis là si vous avez besoin de parler. »

→ « Vous pouvez aussi contacter les TES à l'école : [nom et contact]. »

→ « Tel-jeunes est disponible 7 jours par semaine, de 8h00 à minuit, au 1-800-263-2266. C'est un service confidentiel pour les jeunes où vous pouvez parler de tous les défis que vous rencontrez. Vous pouvez les contacter par téléphone ou par texto ou chat si vous préférez plutôt leur écrire. »

- **Optionnel :** Le Coach peut aussi planifier une courte rencontre entre les ses joueurs et le/la TES responsable de leur niveau (ou le/la TES responsable du sport-étude). Dans cette rencontre le/la TES peut expliquer son rôle à l'école et la confidentialité avec laquelle il/elle travaille dans le cadre de ses rencontres avec les jeunes. Cette rencontre permet de créer un premier lien qui peut réduire la gêne ou le sentiment de malaise que les jeunes peuvent ressentir face à la demande d'aide.

■ Mini-exercice « mes personnes ressources »:

→ Chaque joueur remplit une fiche où il note 2-3 personnes de confiance (ami, parent, mentor, entraîneur).

→ Le coach partage un exemple personnel pour montrer que même les adultes demandent de l'aide. Par exemple, le coach peut nommer à qui il parle, dans quelle situation et en quoi ça l'aide.

→ Les joueurs peuvent partager volontairement une de leurs personnes de confiance avec le groupe pour normaliser le fait de demander du soutien.



ACTION CONCRÈTE

▀ Mini-exercice : « Si mon ami... »

→ **Réflexion:** Demander aux joueurs de réfléchir à ce qu'ils diraient à un ami qui aurait peur de demander de l'aide alors qu'il vit une situation difficile. Quel serait le premier conseil qu'ils donneraient à cet ami?

→ **Partage volontaire:** demander à des jeunes volontaires de partager leur conseil à haute voix.

→ **Demander au groupe** s'ils appliquent pour eux-mêmes les conseils qu'ils donnerait à un ami. Leur demander de réfléchir aux raisons pour lesquelles ils n'appliquent pas leurs conseils à eux-mêmes.

Mini-exercice : l'impact de la demande d'aide

→ **Le coach présente aux joueurs cette courte mise en situation:**

Imaginez qu'on accueille 2 nouveaux joueurs dans l'équipe. Ces 2 joueurs ont de la difficulté avec le positionnement en zone défensive. Le premier n'en parle pas parce qu'il est mal à l'aise de ne pas être aussi bon que le reste de l'équipe. Le 2e joueur vient me voir, m'explique ce qu'il ne comprend pas et me demande conseil. Il parle aussi avec d'autres joueurs pour avoir leurs conseils sur cet aspect de son jeu.

→ **Puis le coach demande aux jeunes:** « Selon vous, lequel de ces 2 joueurs va améliorer son jeu le plus rapidement? Pourquoi ? »

→ **Message du coach au groupe:** Les meilleurs joueurs sont ceux qui continuent d'apprendre. Demander de l'aide ou des conseils, c'est reconnaître qu'on peut s'améliorer, c'est vouloir progresser, et c'est le signe d'une grande motivation et d'une grande force. Et ça ne s'applique pas uniquement aux techniques sur la glace. La demande d'aide peut aussi nous permettre d'améliorer notre gestion du stress, de l'anxiété et des émotions, notre concentration, notre communication et nos relations interpersonnelles.

→ **Facultatif:** le coach peut expliquer qu'il comprend qu'on peut se sentir gêné ou mal à l'aise de demander de l'aide, mais qu'en surmontant ce malaise on va forcément apprendre sur soi.

