

COMMENT ÊTRE UN ALLIÉ EMPATHIQUE

L'EMPATHIE EST LA CAPACITÉ À **COMPRENDRE ET À PARTAGER** LES **SENTIMENTS D'AUTRUI.**

Pour développer un meilleur système sportif pour les femmes et les filles, nous devons commencer par mieux comprendre leurs besoins et leurs attentes, par rapport à leur expérience sportive.

1 FAITES VOS DEVOIRS

Témoignez de votre engagement en commençant par faire des recherches sur les obstacles auxquels les femmes et les filles sont confrontées. Allez ensuite un peu plus loin en portant un regard objectif sur votre propre sport. Par exemple, quels équipements et quelles installations sont mis à la disposition des différentes équipes? Lorsque vous devez prendre des décisions, quels sont les points de vue que vous prenez le plus au sérieux?



SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES POUR UTILISER L'EMPATHIE AFIN DE MIEUX COMPRENDRE L'EXPÉRIENCE SPORTIVE VÉCUE PAR LES FEMMES ET LES FILLES:¹

3 RÉFLÉCHISSEZ

Nous avons tous et toutes un rôle à jouer pour instaurer des changements. Réfléchissez à la façon dont votre propre expérience du sport se compare avec ce que vous avez appris des autres. Utilisez votre influence pour vous assurer que les commentaires que vous avez reçus vous permettent de prendre des décisions plus éclairées. L'expérience de tous et de toutes est valide et légitime.

2 SOLLICITEZ L'AVIS DES FEMMES ET DES FILLES QUI VOUS ENTOURENT.

N'oubliez pas que quelqu'un qui partage son expérience personnelle se place en situation de vulnérabilité. Demandez aux femmes et aux filles si elles sont à l'aise avec l'idée de partager leur vécu, et écoutez-les attentivement, sans les juger. Votre objectif est d'apprendre et de mieux comprendre, pour pouvoir être un meilleur allié et améliorer leur expérience.

Voici quelques suggestions de questions que vous pourrez poser :

- Quelle est votre expérience dans le sport?
- Qu'est-ce qui vous motive à demeurer impliquée dans la pratique du sport? Qu'est-ce qui vous démotive le plus?
- Voyez-vous une voie à suivre bien définie pour votre participation dans le sport et l'activité physique? Qu'est-ce qui vous permet de continuer à pratiquer cette activité? Quels obstacles vous barrent la route?
- Dans votre expérience du sport, qu'est-ce qui pourrait changer pour que vous soyez plus à l'aise et motivée à continuer à jouer?
- Qui vous soutient ou vous encourage à continuer à participer à un sport? Qu'est-ce que ces personnes ont fait pour vous aider?
- Qu'est-ce que je pourrais faire pour aider les femmes et les filles à pratiquer le sport et à devenir des leaders dans ce milieu?