

Programme d'aide aux joueurs!



lhjmq.qc.ca

Le programme d'aide aux joueurs (PAJ) a été conçu afin de permettre aux joueurs et leur entourage de mieux gérer des défis dans leur vie et de résoudre des problèmes personnels avant que ceux-ci ne deviennent plus sérieux.

Ils peuvent recevoir du soutien en personne, par téléphone ou par courriel, auprès de la Directrice du PAJ ou du représentant PAJ de l'équipe.

Le PAJ est indépendant et offre un soutien confidentiel.

Ce programme aidera le joueur à :

1. Affronter un problème de dépendance

- Le dopage
- la drogue
- le tabagisme
- le jeu
- l'alcool
- la prévention de la rechute

2. Prendre soin de soi

- le stress personnel
- la dépression
- le deuil et la perte
- l'anxiété
- la gestion de la colère
- les situations de crise
- les événements traumatisants

3. Gérer une relation interpersonnelle ou familiale

- la communication
- les conflits interpersonnels ou familiaux
- la séparation
- les problèmes de couple
- le rôle parental

4. Clarifier une question juridique

- les assignations, les mandats et les citations à comparaître

5. Relever un défi et gérer des problèmes

- le conflit en milieu d'équipe
- le rendement au hockey et à l'école
- la planification de carrière
- la violence
- le harcèlement
- l'équilibre étude, hockey et vie personnelle
- le stress

6. Comprendre la nutrition

- les pertes et les gains de poids
- les réserves énergétiques et la résistance au stress
- l'alimentation et un horaire chargé

7. Trouver des ressources adéquates

- psychologue
- travailleur social
- intervenant en toxicomanie
- conseiller en orientation
- nutritionniste
- réhabilitation

Information

Pour obtenir de l'aide ou de plus amples informations sur le programme d'aide aux joueurs de la LHJMQ, consultez notre site Internet ou communiquez avec la Directrice du programme :

Natacha Llorens

1 877 650.3555

nlllorens@lhjmq.qc.ca



1205, Ampère
Suite 101
Boucherville [Qc] Canada
J4B 7M6

450.650.0500
Fax. 450.650.0510

lhjmq.qc.ca