

L'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE RENVOIE À DIFFÉRENTS DOMAINES DE MESURE, NOTAMMENT :

- Les éléments composant l'identité de l'athlète (exemple : extraversion / introversion, orientation motivationnelle, optimisme / pessimisme...)
- Les pensées, émotions et comportements de l'athlète dans une situation donnée (pensées et émotions éprouvées lors d'une compétition à fort enjeu, persévérance dans les entraînements difficiles...)
- Les habiletés et stratégies mentales mises en œuvre (fixation de buts, concentration, imagerie...)
- La cohésion du groupe et les formes de leadership de l'entraîneur et au sein du groupe
- Le bien-être et la santé mentale de l'athlète

A QUOI ÇA SERT ?

DANS UNE PERSPECTIVE D'ACCOMPAGNEMENT DU PROJET DE PERFORMANCE, L'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE PERMET DE :

- Contribuer à une meilleure compréhension par l'entraîneur des attitudes, comportements, décisions, adoptés par un athlète ou une équipe dans une situation ou des séquences d'actions données
- Contribuer à une meilleure connaissance de soi par l'athlète, à une prise de conscience de son vécu intérieur et de sa manière d'agir ou de réagir face à une situation donnée
- Contribuer à l'identification des points forts et des points à améliorer dans les attitudes, comportements, stratégies attentionnelles, décisionnelles, pour guider la détermination d'objectifs de travail et l'intégration de la préparation mentale dans la programmation de l'entraînement

COMMENT FAIRE ?

LES OUTILS ET MÉTHODES, LES PLUS UTILISÉS SONT :

- L'observation : l'entraîneur peut par exemple faire un point régulier sur les comportements de l'athlète.
Est-il ponctuel et régulier aux entraînements ? Plutôt investi ou passif ? Réactif aux consignes ? Entreprenant ou sur la réserve ? Positif ou défaitiste ?
Comment se comporte-t-il en compétition : ses performances sont-elles meilleures, équivalentes ou moins bonnes qu'à l'entraînement ?
Connait-il des hauts et des bas selon le type de compétition ? Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Est-ce au niveau de sa combativité, au niveau technique, dans la qualité de sa concentration ? Si des défaillances apparaissent, dans quels types de compétitions (faible enjeu, fort enjeu, titre à gagner) ?
Chacune des réponses à ces questions constitue pour l'entraîneur une piste d'éléments à évaluer plus précisément motivations de l'athlète, gestion du stress, confiance).
 - L'entretien : l'entretien permet de recueillir des informations non directement observables sur les représentations, perceptions, ressentis de l'athlète. L'entretien peut être utilisé pour un bilan d'intersaison ou intermédiaire en cours de saison, ou encore lors d'un débriefing post-compétitif. Il peut se faire avec ou sans support vidéo (cf fiche «L'auto-confrontation»).
- Pour bien cibler l'objet de l'entretien, il est souhaitable de prévoir à l'avance les points particuliers que l'on souhaite aborder et de s'y tenir (quitte à proposer un second entretien pour des points non traités plutôt que de risquer de partir dans tous les sens et de rester superficiel). Il est également recommandé de laisser l'athlète s'exprimer en premier en adoptant une posture d'écoute pour faciliter l'expression par l'athlète de son ressenti et de la manière dont il a vécu et géré sa saison, sa compétition ou toute autre période objet de l'entretien.

COMMENT FAIRE ?

- La grille d'évaluation : la grille d'évaluation peut prendre des formes diverses et variées. Elle est élaborée par l'entraîneur pour recueillir des informations pratiques à visée opérationnelle (points de focalisation de l'attention lors d'une séquence de tir, réactions comportementales entre chaque point gagné / perdu en tennis).
- Le questionnaire psychométrique : c'est un outil standardisé qui garantit une bonne fiabilité de la mesure (validation scientifique). Il peut mesurer une seule dimension psychologique (exemple : le QPSS pour l'orientation motivationnelle) ou plusieurs (exemple : le TOPS pour les stratégies mentales de performance).

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Les mesures quantitatives telles la taille, le poids, la VO2 etc, sont de type objectives et de ce fait facilement admises. Les mesures de caractéristiques psychologiques sont elles plus ambiguës : ce sont des mesures de type introspectives qui s'appuient sur les représentations de celui qui est évalué. Ses réponses dépendent donc du sens qu'il donne aux items du questionnaire ou aux questions posées. Cela suppose également qu'il soit sincère dans ses réponses (risque de «désirabilité sociale»). Il est donc important de poser des questions claires (adaptées au public visé), et de n'utiliser l'évaluation psychologique qu'à des fins d'orientation de la préparation de l'athlète et non à des fins de détection ou sélection.

Dans l'observation ou en entretiens, celui qui observe ou qui écoute peut lui-même être influencé par ses propres représentations. Il importe donc de prendre au préalable une certaine distance pour être au clair avec sa propre analyse de l'activité et limiter les effets de sa propre subjectivité en s'assurant que la grille de lecture adoptée (qu'est-ce que j'observe ? Quelles informations aller chercher en entretien) soit bien adaptée au modèle de performance sur lequel on s'appuie et non le fruit de nos représentations ou certitudes du jour.

Enfin, Il importe, avant de se lancer dans un processus d'évaluation, de se poser les questions suivantes :

- (1) Qu'est-ce que je veux évaluer ?
- (2) Pourquoi ?
- (3) Pour quoi faire ?
- (4) Quelle méthode est la plus appropriée ?
- (5) Quel moment est le plus approprié ?
- (6) Par qui est-il préférable de faire faire l'évaluation ?

LIMITES

Certains outils et méthodes ne peuvent être utilisés que par un psychologue ou un spécialiste spécifiquement formé à leur usage, dans la mesure où la passation et l'interprétation des résultats nécessitent des connaissances et compétences spécialisées. Les outils et méthodes accessibles à l'entraîneur nécessitent également, comme tous les outils d'évaluation qu'il utilise, un niveau minimum de connaissances du concept qu'il manipule. Enfin, l'entraîneur doit s'assurer de la validité des questionnaires qui peuvent lui être proposés : non validés scientifiquement, ils n'apportent aucune garantie de la fiabilité de ce qui est mesuré et peuvent conduire à des orientations de travail inadaptées aux besoins de l'athlète.

EN SAVOIR PLUS

Fiches pratiques : «Le bilan psychologique obligatoire», «L'entretien d'explicitation», «L'entretien d'auto-confrontation», «Les tests et questionnaires», «Le débriefing»