

# L'ENTRETIEN D'AUTO-CONFRONTATION

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

C'est une technique d'entretien. Elle s'appuie sur l'enregistrement vidéo ou audio d'athlètes au cours d'une compétition ou d'un entraînement. Le sportif est ensuite confronté à la vidéo. Il est alors invité à rappeler les pensées, sentiments, actions, émotions, décisions et perceptions qu'il a eus en relation avec les images apparaissant à l'écran ou le son. Le processus de rappel est facilité par l'utilisation de questions non-directives. Cette technique permet à l'intervisé de revivre le déroulement des actions telles qu'elles ont été vécues et de prendre en compte la temporalité des événements (score...). Cette technique diffère de l'entretien d'explicitation par l'utilisation d'un support enregistré (image/son) qui facilite le rappel de l'activité vécue. Elle s'en approche par ses objectifs (décrire et commenter l'expérience vécue en vue de la comprendre).

## A QUOI ÇA SERT ?

L'entretien d'auto-confrontation permet de mettre à jour le contenu des perceptions que l'athlète a eu au cours d'une expérience particulière (perception visuelle portant sur la trajectoire du volant en badminton), de ses intentions (mettre de la pression sur l'adversaire), de ses émotions (colère face à l'échec d'une action), de ses jugements (considère que son partenaire est mieux placé que lui pour recevoir le ballon), de ses sentiments (efficacité dans un registre d'actions particulier). L'entretien d'auto-confrontation permet d'accéder aux pensées privées du sportif en cours d'action. Il vise à comprendre l'activité qu'il a eue et plus particulièrement les causes possibles des actions particulières et les modes d'organisation de l'activité de l'athlète (comment l'athlète s'organise-t-il après des contre-performances ?). L'entretien d'auto-confrontation est ensuite utile au sportif pour développer des stratégies pour être plus efficace (juger de l'efficacité des actions adverses pour développer des connaissances sur ses points forts ou faibles).

## COMMENT FAIRE ?

L'interviewer vise à aider le sportif à se souvenir à ce qu'il a pensé en cours d'action.

- Types de séquences à faire verbaliser

L'auto-confrontation peut porter sur la totalité ou partie d'un match, d'une épreuve, d'un entraînement, en relation avec le temps disponible pour mener l'entretien et l'objectif de l'entretien. Ainsi, il peut être intéressant de se centrer sur les premières phases d'un échange en volley-ball, la totalité d'une course athlétique (de 100 à 3000 mètres) ou des portions de course au marathon...

Il est souvent préférable d'enregistrer l'ensemble d'une compétition/épreuve ou entraînement en vue de choisir ensuite les séquences de films à faire commenter par le(s) sportif(s), en fonction des événements (rapport de force différent et difficile à gérer lors d'une période du match). L'angle de prise de vue et la position de la caméra ont un effet sur les possibilités de rappel de l'activité. La caméra peut être fixe (sur pied) ou mobile pour suivre le déroulement des actions.

Les caméras portées offrent de nombreuses possibilités de prise de vue permettant d'exploiter des angles etc.

- Délai entre l'expérience vécue et la conduite de l'entretien

Il est préférable d'amener le sportif à revivre et commenter les événements les plus récents. L'idéal est de réaliser l'entretien d'auto-confrontation dans les heures qui suivent l'épreuve ou l'entraînement, afin de faciliter le rappel et la mémorisation du sportif. Les entretiens peuvent aussi être conduits dans les 3 à 4 jours. Toutefois, certains athlètes ont une excellente mémoire et sont capables de revivre et commenter des expériences très significatives pour eux longtemps après.

## COMMENT FAIRE ?

### • Interviewer et interviewé.

L'athlète/les athlètes doit/doivent être en confiance. Il ne faut pas le/les juger et éviter la question du «pourquoi», qui tend à bloquer la communication. On peut plutôt lui/leur demander comment il(s) s'y est/sont pris, qu'est-ce qui l'(les) a amené(s) à agir ainsi. Si vous menez l'entretien en tant qu'entraîneur, il s'avère indispensable de prendre du recul sur les propos du sportif, de ne pas donner son avis, ni induire les réponses de l'athlète. Plutôt que de lui demander s'il a observé un élément particulier, il est préférable de lui demander ce qu'il a observé.

L'âge et l'expérience du sportif peuvent avoir une incidence sur la conduite de l'entretien. Des athlètes jeunes et/ou novices ont davantage de difficulté à verbaliser que des athlètes plus âgés et/ou expérimentés.

Le nombre et le statut des personnes présentes lors de l'entretien peuvent avoir une incidence sur la conduite de l'entretien. Il apparaît important qu'un seul interviewer s'adresse au sportif. Si l'entretien est conduit avec plusieurs athlètes, chacun doit pouvoir s'exprimer.

### • Durée, moment et lieu de l'entretien

La durée doit être choisie au préalable en fonction des disponibilités de chacun, des possibilités de concentration et de la durée de la période à faire commenter parle sportif. Le plus souvent, les entretiens durent entre 1h et 1h30.

L'entretien doit être réalisé dans un lieu calme, loin de tout passage.

## ELÉMENTS DE RÉFLEXION

Comme pour l'entretien d'explicitation (cf lien), l'intérêt principal de l'entretien d'auto-confrontation réside dans la possibilité d'accéder au point de vue de la personne qui a vécu une expérience et des actions particulières. Ceci vous permet, en tant qu'entraîneur et acteur indirect de la performance, d'avoir le point de vue de l'athlète, acteur direct de la performance. Cet échange de points de vue favorise la possibilité d'être sur la «même longueur d'onde». Les informations ainsi partagées lors de l'entretien seront utiles au coaching dans les entraînements et compétitions à venir.

L'évocation de l'expérience vécue peut être utile au sportif qui peut ensuite prendre du recul. Un sportif qui a mal vécu un match, peut à travers la conduite d'entretien s'apercevoir qu'il n'avait pas aussi mal joué qu'il l'avait pensé à l'issue du match.

L'entretien d'auto-confrontation prend du temps; ce peut être un frein à son utilisation. Il requiert du matériel que certaines structures ne possèdent pas.

## EN SAVOIR PLUS

Tochon, F. V. (1996). Rappel stimulé, objectivation clinique, réflexion partagée. *Fondements méthodologiques et application pratique de la rétroaction vidéo en recherche et en formation*. *Revue des Sciences de l'éducation*, 22(3), 467-502.

