

FAIRE EXPLICITER

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Cette une technique d'entretien permettant de revenir de façon détaillée sur une/des situation(s) vécue(s) d'entraînement ou de compétition. Il s'agit de décrire et commenter des événements ou actions significatives pour l'athlète et/ou l'entraîneur, en vue de mieux comprendre les causes possibles des actions réalisées, l'état d'esprit de l'athlète à cet instant, ses émotions, ses perceptions, sentiments et jugements.

COMMENT FAIRE ?

Cette technique d'entretien nécessite un apprentissage, dont voici les grandes lignes.

Recommandation sur l'organisation spatiale et logistique

Le sportif doit être installé confortablement, pièce calme pour éviter toute perturbation pendant l'entretien. Si l'intervieweur est l'entraîneur, il est important que celui se détache de sa propre analyse de la situation. Il ne s'agit pas de vouloir faire dire... mais plutôt de mettre l'athlète dans les conditions de décrire et commenter une expérience particulière en relation avec une situation et des événements spécifiques.

Le temps est contractualisé avec le sportif 30 min ; 1h ; 1h30 suivant le temps disponible et l'habitude prise par l'athlète à cette méthode de travail.

Attitude et voix de celui qui mène l'entretien

L'attitude d'écoute, l'empathie et le type de question doivent permettre de mettre l'athlète en phase d'évocation. Le débit de la voix de l'interviewer doit être ralenti afin d'amener le sportif à revivre l'expérience vécue et à la commenter. Il faut privilégier une attitude d'accompagnement, posture détendue, en synchronisation avec le coaché.

Si l'interviewer prend des notes, il doit également soutenir du regard l'interviewé afin de montrer son intérêt pour les propos de l'athlète.

Déroulement de l'entretien

Dans un premier temps, il s'agit de questionner sur le contexte de l'événement choisi, du plus général au plus singulier.

o du plus général : date, compétition, entraînement ou événement concerné, enjeux, public, partenaire, adversaire...

o au plus singulier : état de forme, conditions météo, moment de la course, proximité des adversaires ...

Dans un second temps identifier un ou deux « moments clé » de l'événement choisi, tels la phase d'échauffement, le finish, etc...) et expliquer les raisons du choix de cet/ces événement(s) et quel était l'enjeu individuel ou collectif.

Exemple de questions

En vue d'accéder aux perceptions, sensations, intentions et jugements de l'athlète, il s'agit de questionner sur :

o La prise d'informations et la localisation; « qu'as-tu regardé ? écouté ? où prenais-tu les informations ? ressenti ? etc. » as-tu entendu quelque chose ? qu'as-tu ressenti à cet instant ? que cherchais-tu à faire ? Que t'es-tu dit à cet instant ?

o L'organisation temporelle des actions : « par quoi as-tu commencé ?...qu'as tu fais ensuite ?...comment as-tu su que c'était terminé ?... »

o Les modes d'organisation de l'athlète en situation : qu'as-tu cherché à faire ? comment t'y es-tu pris pour agir ?

Les questions doivent porter sur « Le comment » plutôt que sur le « pourquoi » de l'action afin de mieux comprendre comment l'athlète s'est organisé pour réaliser une action particulière. Il est important d'éviter la question du pourquoi, qui tend à bloquer la communication et peut être perçue comme une critique directe.

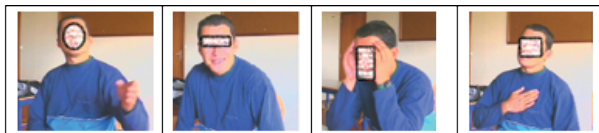
- Pour aider l'athlète à expliciter, l'interviewer peut utiliser différentes formes de relances telles : reprendre la fin d'une phrase, reformuler une réponse. Il doit aussi respecter les silences qui témoignent de l'activité de rappel de la situation vécue par l'athlète.

Quels sont les indices permettant d'apprécier si le sportif est en évocation de la situation ?

- Indices verbaux : ralentissement du débit de la parole, utilisation du présent plutôt que du passé, silences qui accompagnent les phases durant lesquelles il essaie de revivre la situation.
- Indices visuels: accompagnement gestuel, attitude corporelle, décrochement du regard : l'athlète ne regarde plus l'interviewer, il donne l'impression de « regarder dans le vague » (voir photos ci-dessous). Son récit s'accompagne de gestuelles et de postures pouvant traduire son état d'esprit.

ELEMENTS DE REFLEXION

COMMENT FAIRE ?



Extraits d'entretiens d'explicitation : Gilles Messier étude qualitative des émotions compétitives et des stratégies d'ajustement des régimes de haut niveau INSEP

Photo 1 : « J'avais pris un super départ, j'étais content de me retrouver devant tous les concurrents, j'avais vite... »

Photo 2 : « il y en avait un qui criait sur son bateau, on était habitué... Il était dans mon dévent derrière moi, il réglait son bateau en pestiférant... »

Photo 3 : « je m'aperçois que je ne suis plus sur mon bateau mais déconcentré par cet adversaire »

Photo 4 : (prise de conscience) « je me promets que plus jamais cela n'arrivera »

INTÉRÊT

L'intérêt principal réside dans le fait que le sportif dispose de temps pour revisiter le déroulement de son action et le plus souvent se révèle à lui des éléments significatifs de son comportement. Ce type d'entretien est en soi « formateur » pour le sportif. Il peut être aussi par la suite une base intéressante pour construire des stratégies mentales adaptées. (voir les commentaires sur la fiche réflexion d'entraîneur : entretien d'explicitation)

LIMITES

Cette approche de l'entretien nécessite un apprentissage. Il est donc préférable dans un premier temps de faire appel à un spécialiste et/ou de mener des simulations puis des entretiens en sa présence. Ce type d'entretien est souvent coûteux en temps à partir du moment où le sportif revient sur un déroulé précis de son action.

POUR ALLER PLUS LOIN

Fiche réflexion d'entraîneur intitulée : l'entretien d'explicitation.

Flanagan, J. C. (1954). La technique de l'incident critique. *Revue de Psychologie Appliquée*, 165-183.

Vermersch, P. (1994). L'entretien d'explicitation en formation initiale et en formation continue Paris : ESF

L'explicitation: site de P.Vermersch <http://www.grex2.com/>

