

COMMENT APPRENDRE DE SES ÉCHECS ?

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

- En tant qu'entraîneur se questionner avec l'athlète (ou le groupe d'athlètes) sur ce thème revient à clarifier le rôle et la place de l'échec : comment le traiter ? Comment l'utiliser à des fins d'apprentissage au coeur du projet de performance ?
- Le terme d'échec n'est pas réservé au seul résultat. Il peut être associé à la prestation, à la maîtrise, à la préparation...

«Quelques minutes font pratiquement une finale : je suis arrivé en retard, c'est de ma faute. J'ai fait plein de trucs (...) Je ne dis pas que si j'étais arrivé à l'heure j'aurais gagné, mais j'aurais été dans de meilleures conditions».
Gaël Monfils (L'Equipe, 15/11/2010, p.30)

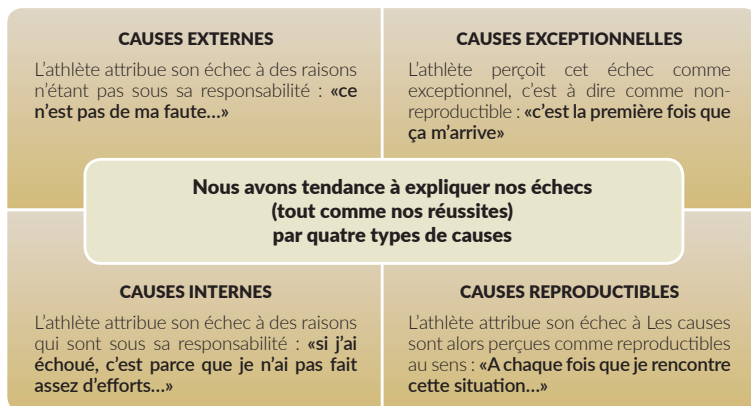
L'athlète peut également réussir sur le plan du résultat et être insatisfait.

Quel que soit l'échec concerné, l'idée reste la même : faire de l'échec une expérience utile ?

A QUOI ÇA SERT ?

13 Avril 1997, Tiger Woods remporte un Grand Chelem : record du plus jeune vainqueur, record du parcours et du plus grand écart avec le second. Les jours qui suivent, il analyse sa performance. Le verdict tombe, il appelle son coach : «ça ne va pas. C'est le swing, il faut tout changer». Ce qu'il mettra deux ans à faire.
(In Ducasse et Chamalidis, 2006, p.204-205)

L'analyse de l'échec permet d'identifier les causes que l'athlète associe spontanément à ce dernier. L'attribution causale est une théorie selon laquelle «les attributions perçues influencent énormément les actions, les sentiments, la confiance et la motivation de l'individu» (Cox, 2005, p.52). La manière dont les athlètes situent leur responsabilité dans ce qui leur arrive (attribution causale) est un indicateur précieux pour les faire progresser. Nous dénombrons trois dimensions attributionnelles : **1/** Le lieu de causalité (interne /externe) ; **2/** La stabilité (exceptionnelle / reproductible) ; **3/** La contrôlabilité (contrôlable / incontrôlable).



S'interroger sur ce thème revient à faire de l'échec un «outil de performance». Par son analyse, l'entraîneur et le(s) sportif(s) exploitent cette expérience et restent acteurs du projet.

COMMENT FAIRE ?

En tant qu'entraîneur, je peux, avec le(s) sportif(s) :

- Distinguer l'échec, tout comme la réussite, en termes de «résultat» d'une part, et de «maîtrise» d'autre part. En effet, certains gestes techniques, comportements tactiques, etc, peuvent témoigner de progrès sans que le résultat final soit celui escompté. A l'inverse, le résultat peut être atteint sans démonstration d'avancées sur certains comportements ciblés.
- Mettre l'accent sur le sens de l'erreur afin de l'utiliser comme source d'apprentissage, de remise en question. «L'échec n'est pas grave sauf s'il ne nous aide pas à construire la victoire suivante». Fabrice Pellerin (2013, p.55)
- Construire une «grille d'analyse» de la performance et de sa perception (succès / échec) spécifique à notre discipline et réaliser ce travail par écrit afin d'apprendre de ses réussites comme de ses échecs.
- Imaginer des outils afin d'aider l'athlète à identifier ses attributions causales. Par exemple, je peux lui demander d'inscrire sur une feuille double : à gauche, les raisons internes de l'échec (ce qu'il n'a pas su mettre en œuvre) ; à droite, les causes externes. Une fois terminé, je ramasse et déchire les feuilles en deux, jette à la poubelle la page de droite et dis : «Nous allons pouvoir nous concentrer sur ce que nous avons de mieux à faire... Tes progrès personnels... Le reste n'est que broutilles».

ELEMENTS DE REFLEXION

- Attribuer des raisons internes et contrôlables à un échec ou une réussite permet à l'athlète de s'inscrire dans une perspective dynamique, positive et constructive. Dans la situation d'échec, l'attribution causale d'instabilité est plus stimulante pour le(s) sportif(s).
- L'attribution des résultats (succès / échec) à des causes externes et/ou non contrôlables n'est pas toujours fondée. En interrogeant l'athlète plus profondément sur ses comportements, il arrive qu'il identifie finalement des raisons internes et contrôlables à ce qu'il a vécu. Cela lui permet d'en tirer parti et de se fixer des objectifs de progrès.
- Quel sens pour la victoire si l'échec n'existait pas ?
- Etre capable d'apprendre de ses échecs, c'est accepter l'existence même de celui-ci. Cette attitude ne remplit-elle pas un rôle de protection contre le dopage ? (voir la fiche : «Gagner, à quel prix ?») Le Docteur Jean-Marie Lagarde (spécialiste de médecine sportive, cité par Ducasse, 2006, p.170) explique : «Il y a un lien entre la folie du dopage et l'incapacité de beaucoup de sportifs à accepter la défaite». Le sens attribué à l'échec ne faciliterait-il pas l'évitement de ce piège ?

LIMITES

- En tant qu'entraîneur, l'utilisation de l'échec comme source d'apprentissage nécessite un discours d'ensemble cohérent avec cette idée. Si l'échec est présenté comme un interdit, un drame, une honte, comment prétendre l'exploiter comme source de progrès ? Apprendre de ses échecs demande aux acteurs de partager, au quotidien, une «philosophie», des valeurs sur cette problématique.
- La protection de l'égo peut constituer une entrave à cette démarche. Comment lister les raisons internes de son échec lorsque les acteurs refusent de se remettre en cause et de dépasser le stade de la fierté ?

EN SAVOIR PLUS

- Ducasse, F. (avec la collaboration de Chamalidis M.) (2006). *Champion dans la tête*. Canada : Les éditions de l'homme.
- Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck.
- Pellerin, F (2013). *Accéder au sommet. Le chemin est en vous*. M. Lafon
- Fiches : «Gagner à quel prix ?» ; «Quel état d'esprit pour l'excellence ?»