

LES SIGNES DE RECONNAISSANCE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Cette une technique d'entretien utilisée pour amener une personne à décrire et commenter les perceptions, sentiments, émotions, actions, décisions, jugements réalisées ou ressenties au cours d'une situation ou d'un événement particulier (compétition, entraînement). Cette technique permet de revenir de façon détaillée sur une situation ou un événement « saillant » pour l'athlète et/ou l'entraîneur, en vue de comprendre ce qui s'est passé (e.g., causes possibles d'une action particulière) et de prendre en compte cette expérience pour l'avenir. Il s'agit d'aider l'athlète à revivre l'expérience vécue. Les situations et événements explicités sont souvent des moments forts, vécus intensément. Ils peuvent également être des événements et des situations auxquels l'athlète a accordé moins d'importance et qui sont néanmoins significatifs pour l'entraîneur, en vue d'améliorer la performance. L'athlète est amené à évoquer son expérience vécue à partir de la mémorisation qu'il en a faite et de questions adaptées de l'interviewer.

A QUOI ÇA SERT ?

C'est une action de formation pour le sportif. Il apprend de sa propre expérience. L'entretien d'explicitation vise à reconstruire l'activité de l'athlète telle qu'elle a été vécue. Il permet de mettre à jour la nature et le contenu des perceptions particulières de l'athlète à chaque instant (perception visuelle portant par exemple sur la position d'un joueur spécifique sur le terrain à un instant), ses intentions, émotions (joie liée au dépassement d'un adversaire), jugements (considère qu'il est dans le bon? timing pour être efficace), sentiments (impression d'avoir un (des) comportement(s) adapté(s) à la situation.

Il s'agit donc d'aider le sportif à retrouver le cheminement de son action et de lui permettre de zoomer sur les états de pensées concernant les prises de décisions, l'état de forme général, la concentration et/ou l'état mental du moment. Plus précisément il s'agit de faire ressortir le contexte particulier, la chronologie des actions et solutions trouvées dans l'instant (stratégie d'ajustement).

Ce type d'entretien peut donner des indicateurs pertinents pour développer des stratégies mentales (voir éléments de réflexion).

COMMENT FAIRE ?

VOUS TROUVEREZ CETTE PARTIE DÉVELOPPÉE DANS LA « FICHE OUTIL D'ENTRAÎNEUR : ENTRETIEN D'EXPLICITATION »

- Comment choisir une ou plusieurs séquence(s) à expliciter ?

Le choix porte sur une (des) séquence(s) significative(s) pour l'entraîneur ou pour l'athlète (les athlètes), telle une phase de contre-performance, de démobilité de l'athlète, de prise d'ascendant sur l'adversaire, de découverte de solutions efficaces.

- Quand faire expliciter ?

Il est important de ne pas nuire à l'activité en cours. L'entretien est réalisé après un entraînement, une compétition ou une épreuve au cours de la compétition (un match spécifique au cours d'un tournoi). Il doit être réalisé dans un laps de temps proche de l'événement choisi ; il peut être conduit plus tard, si le souvenir est suffisamment prégnant pour l'athlète et qu'il suscite un intérêt pour la performance. Sa durée est contractualisée avec le sportif. Avec qui ? Tout sportif de haut niveau même jeune est apte à participer à ce type d'entretien. La nature de la relation de confiance entre l'interviewer et le sportif est fondamentale. Avec la pratique (de l'entretien) les échanges sont moins gourmands en temps et plus qualitatif.

- Comment mener des entretiens en sports collectifs ?

Il est possible de mener un entretien avec un ou plusieurs athlètes. L'entretien individuel présente l'avantage de ne se centrer que sur l'expérience vécue de l'athlète interviewé et d'aller ainsi plus loin dans l'analyse. L'entretien collectif présente l'avantage de confronter les points de vue de chacun et de mieux comprendre l'évolution de situations critiques, tel les effets négatifs du non respect du système de jeu par un joueur ou sur la coordination entre les joueurs. L'entretien collectif peut amener à favoriser la prise de parole de certains au détriment d'autres (joueurs introvertis/extravertis). Pour l'éviter, l'interviewer doit susciter le point de vue de chacun et amener les joueurs à s'écouter. L'écoute mutuelle peut ainsi renforcer le respect d'autrui et la cohésion du groupe.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

L'intérêt principal pour l'athlète réside dans le fait de revivre une expérience vécue et de comprendre à posteriori les causes possibles d'événements particuliers (exemple : comment l'adversaire a réussi à prendre l'ascendant sur lui ?). L'entretien peut ainsi permettre à l'athlète de prendre du recul sur cette expérience, dédramatiser certains événements désagréables, tels l'échec, les réactions hostiles du public, les bruits environnants. L'intérêt principal pour l'entraîneur réside dans la possibilité d'accéder au point de vue de l'athlète et de mieux comprendre comment l'athlète s'est organisé pour agir (sens donné à la situation, décision).

Cette compréhension du sens donné aux situations par l'athlète est ensuite utile dans l'entraînement et le coaching : elle peut permettre de modifier les focalisations de l'athlète et d'améliorer la pertinence et la finesse de ses analyses. L'entraîneur peut, par exemple, amener l'athlète à évaluer les risques liés à une situation particulière en match, se focaliser sur les moyens d'action plutôt que sur le temps restant pour marquer. Ce type d'entretien peut être une base intéressante pour construire des stratégies mentales adaptées telles la prise de recul sur les victoires ou défaites partielles afin de ne pas « se laisser envahir » par les émotions positives ou négatives.

LIMITES

Cette approche de l'entretien est souvent couteuse en temps. Cependant « Zoomer » sur des actions ou événements particuliers peut permettre de progresser sur un comportement précis qui peut-être transférable à d'autres situations.

L'entretien peut être mené par l'entraîneur. Cependant, la conduite d'entretien requiert une formation particulière et une prise de recul par rapport aux propos de l'athlète. L'entraîneur ne doit pas juger les propos de l'athlète, ni expliquer ce que l'athlète « aurait pu/dû faire » dans les situations explicitées. C'est pourquoi il est préférable, dans un premier temps, qu'un spécialiste aide l'entraîneur à conduire des entretiens d'explicitation. Dans un second temps, l'entraîneur peut mener les entretiens seuls. A cette fin nous vous proposons de compléter cette présentation par la fiche outil d'entraîneur « faire expliciter ».

EN SAVOIR PLUS

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/>

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