

Enseigner l'art du changement tout en protégeant la relation entraîneur/joueur

Federico Di Carlo (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 9-10

RÉSUMÉ

Les neurosciences modernes proposent des modèles temporels sur la façon dont les changements au niveau des structures neurologiques du cerveau modifient la cognition, les émotions et les comportements de l'être humain. En effet, le mot « changement » est très souvent employé par les entraîneurs à n'importe quel niveau pour susciter des réactions différentes chez les athlètes et les joueurs de tennis. Toutefois, dans un sport individuel tel que le tennis, dans lequel l'estime de soi et la confiance en soi sont primordiales, ce mot, son concept et sa représentation peuvent porter atteinte à l'estime que les joueurs se portent et, par là même, mettre en péril la relation qu'ils entretiennent avec leur entraîneur.

Mots clés: entraîneur, joueur, changement, performances

Article reçu: 13 avril 2015

Article accepté: 14 juillet 2015

Auteur correspondant:

Federico Di Carlo

Email: info@thelivehill.com

INTRODUCTION

De plus en plus d'entraîneurs sportifs se tournent vers une approche neuro-scientifique. Des études menées sur le cerveau à l'aide d'examens par IRM ont permis de mettre en évidence des résultats dans le domaine de la neuroplasticité et en matière de flexibilité cognitive, émotionnelle et comportementale (Robertson, 1999). Le fait est que le mot « changement » est de plus en plus populaire dans le domaine de l'entraînement sportif cognitif, émotionnel et comportemental (Lee, 2013). Les entraîneurs ont conscience que, dans le cadre de leur travail avec un joueur de tennis, ils se doivent d'introduire de nouveaux schémas de pensée tout en incitant leur joueur à s'adapter à des méthodes d'entraînement différentes. La présence de l'entraîneur sur le court a généralement tendance à exercer une pression supplémentaire sur les joueurs. Cependant, la notion d'entraînement est indubitablement liée à celle de changement. Si les entraîneurs savent intuitivement qu'ils doivent initier tout changement de manière progressive, ils n'ont que très rarement conscience des effets que peut avoir ce changement sur l'état d'esprit de leur joueur et sur la relation que ce dernier entretient avec eux. De fait, le changement est l'un des comportements humains les plus difficiles à adopter. Il implique de remettre en question des postulats conceptuels qu'une personne considère comme étant vrais et qui sont solidement ancrés en elle. D'un autre côté, il est communément admis que la confiance et l'estime de soi sont essentielles pour permettre à un athlète de donner le meilleur de lui-même (Weinberg et al., 2011). Pour qu'un changement puisse s'opérer, l'athlète doit y adhérer ; cependant, il arrive que le système cognitif, émotionnel et comportemental de l'athlète fasse obstacle au changement (Dorfman, 2005). La remise en cause de points de vue, de croyances et de concepts personnels nous expose à l'inconnu, à l'insécurité, au doute et à la peur ; pourtant, tout joueur a besoin de s'appuyer sur ses connaissances, ses certitudes et son courage pour être performant et compétitif (Fox, 2010). La résistance au changement apparaît donc comme un phénomène somme toute normal et prévisible. C'est pourquoi la capacité à mettre en œuvre le changement sans ébranler la relation entraîneur/joueur est une compétence clé que tous les entraîneurs devraient chercher à acquérir.

À chaque fois qu'un entraîneur demande à un joueur d'effectuer un changement, il lui demande en fait de réduire son système immunitaire (sa confiance et son estime personnelle) et il le

rend plus vulnérable (exposition au doute et à la peur). Il est un fait que la plupart des athlètes réagissent de manière négative au changement. Et en rejetant le changement, ils s'empêchent de progresser, ce qui finira par détériorer la relation qui les unit à leur entraîneur (Di Carlo, 2012).

L'amélioration continue (capacité d'entraînement et volonté d'apporter des changements) est la marque des grands champions, tout comme la confiance inébranlable en ses propres aptitudes et capacités tennistiques. En améliorant les dispositions mentales d'un joueur pour le rendre plus apte à l'entraînement, le risque est de nuire à cette compétitivité qu'il tire de sa confiance en lui. Inversement, en renforçant le degré de confiance d'un joueur pour le rendre plus apte à la compétition, le risque est de nuire à sa capacité d'entraînement en augmentant son « aversion pour le changement » (Brown et al., 2010).



Malheureusement, l'un de ces deux scénarios finit toujours par se produire dans la plupart des relations entraîneur/joueur. Le circuit regorge d'exemples de joueurs qui ne parviennent pas à progresser, d'entraîneurs qui sont embauchés, puis remerciés à un rythme de plus en plus rapide, et de relations qui finissent par s'envenimer entre joueur et entraîneur (l'entraîneur reprochant à son joueur son manque d'engagement face aux changements demandés, et le joueur reprochant à son

entraîneur son incapacité à appliquer des méthodes d'entraînement efficaces).

APPLICATION PRATIQUE

Quelle attitude un entraîneur doit-il adopter face à ces forces contradictoires qui semblent influencer sur le mental de tout joueur de tennis ? Comment un entraîneur peut-il insuffler un désir de changement à son joueur tout en renforçant son sentiment de confiance en lui ?

Prise de conscience.

Tout entraîneur se doit de faire comprendre à son joueur qu'il existe de possibles écueils et que, si le processus de changement n'est pas clairement défini, cela peut mettre en péril non seulement l'efficacité de l'entraînement, mais également la relation entraîneur/ joueur. D'un côté, le joueur doit faire preuve de souplesse, d'ouverture d'esprit et de bonne volonté de façon à accepter et à mettre en pratique les méthodes, compétences et concepts qui lui sont enseignés selon une approche nouvelle ou revisitée ; de l'autre, il doit maintenir sa détermination et sa confiance dans les habiletés qu'il a acquises pour pouvoir les exploiter pleinement en compétition. Par conséquent, l'entraîneur doit faire prendre conscience à son joueur que leur relation est basée sur la confiance et sur une communication franche.

Deux pas en avant et un en arrière.

Il convient d'expliquer au joueur que tout processus de changement demande du temps et des efforts et qu'il s'accompagne de moments de stress. Pour changer, il faut accepter de se faire violence, quitter à en perdre ses repères. On doit en effet remettre en cause les certitudes qu'on avait jusqu'alors, ce qui peut entraîner une certaine souffrance, une crise d'identité ainsi qu'une baisse des résultats à court terme. Si on devait le représenter sur un diagramme, le processus d'amélioration par le changement ne ressemblerait pas à une ligne droite affichant une croissance constante. La plupart du temps, cela ressemblerait à une spirale avec une première phase de croissance, suivie d'une phase de stagnation et de recul, avant une nouvelle phase de croissance, et ainsi de suite. En règle générale, le processus d'amélioration suit un schéma type : deux pas en avant et un pas en arrière. Plus le joueur envisage le changement de manière positive, plus le processus d'amélioration sera rapide. Il revient donc à l'entraîneur de faire comprendre à son joueur que le changement est vital pour la réussite de sa carrière et que le perfectionnement de ses compétences est indispensable s'il souhaite demeurer compétitif sur le long terme.

Présenter le changement sous un angle favorable.

Tout entraîneur qui se veut un bon communicateur doit veiller à ne pas (sur)employer le mot « changement » ou le verbe « changer ». Il doit faire comprendre dès le départ que, lorsqu'il parle de « changement », il ne cherche en aucun cas à critiquer l'absence de remise en cause du joueur. Malheureusement dès que l'on entend le mot « changement », nous l'associons inconsciemment dans notre esprit à l'idée d'erreur, de faute, de maladresse. Bien évidemment, si l'on demande à un joueur de changer sa façon de faire, on sous-entend qu'il s'y prenait mal. On peut alors comprendre que le mot « changement » soit perçu comme une critique des actions ou des habiletés acquises du joueur. Il s'agit d'un jugement porté sur les compétences du joueur, lequel finit par perdre sa confiance et l'estime qu'il a de lui-même. De plus, le joueur peut avoir l'impression que, au vu de la carrière qu'il a connue et des résultats qu'il a obtenus par le passé, cette critique dont il fait l'objet n'a aucun fondement. Pour toutes ces raisons, il est vivement recommandé aux entraîneurs de délaissé le mot « changement » ou le verbe « changer » au profit de notions plus

positives telles que « amélioration/améliorer », « ajustement/ajuster », « progression/ progresser ». Ces termes traduisent mieux l'idée que le joueur ne doit pas rejeter ses acquis, mais qu'il peut s'en servir pour faire évoluer son jeu et obtenir de meilleurs résultats à l'avenir. Placé sous cet angle favorable, le changement n'est alors plus une menace pour l'estime de soi et la confiance du joueur.

On peut conduire un cheval à l'abreuvoir, mais non le forcer à boire.

En tant qu'entraîneur, vous pouvez vous efforcer de nouer une relation de confiance avec votre joueur. Vous pouvez mettre en place une communication simple et franche ; vous pouvez élaborer des stratégies de communication pour faciliter l'adhésion au changement ; vous pouvez organiser des activités visant à faciliter le processus de changement ; vous pouvez encadrer du mieux possible le changement grâce à des étapes de contrôle et de vérification. Toutefois, le changement ne peut être initié que par le joueur lui-même. Il doit être prêt à fournir les efforts nécessaires et c'est à lui de décider s'il veut ou non s'engager sur la voie du changement. Si le joueur ne démontre aucune volonté, vous ne pourrez pas le forcer à changer. Dans un tel cas, étant donné que le processus d'amélioration à long terme est compromis et que vos efforts sont plus ou moins voués à l'échec, c'est à vous de décider si cela vaut la peine ou non de continuer à entraîner ce joueur.

RÉFÉRENCES

- Brown, J. & Fenske, M., (2010). The winner's brain, Da Capo Press.
- Di Carlo, F. (2012). Il cervello tennistico, &MyBook.
- Dorfman H.A., (2005). Coaching the mental game, The Rowman & Littlefield Publishing Group Inc.
- Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
- Lee, I. (2013). Change: realizing your greatest potential, Best life media.
- Patterson, K., & Grenny, J., (2011). Change anything: the new science of personal success, Business Plus.
- Robertson, I. (1999). Il cervello plastico, Rizzoli.
- Weinberg, R.S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis, Champaign, IL: Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Federico Di Carlo 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)