

Écouter pour entraîner

Véronique Marchand
DESU de Coaching personnel.
Société Actif Coach

Il est de bon ton de considérer que la qualité de l'écoute est donnée comme l'un des facteurs décisifs sur le plan des échanges dans un groupe. Reste à savoir ce que l'on met derrière ce terme. En effet, tout le monde pense savoir ce que c'est qu'écouter, et pourtant l'écoute est souvent difficile à maîtriser notamment pour les entraîneurs, plus habitués à donner des directives qu'à écouter vraiment ce que les sportifs ont à leur dire.

La notion d'écoute active

L'écoute active est un concept développé à partir des travaux du psychologue américain Carl Rogers. Elle consiste à mettre en mots les émotions et sentiments exprimés de manière tacite ou implicite. Pour l'entraîneur, consistera à rassembler un maximum d'informations sur le contenu, mais également sur la forme du message du sportif. Pour observer tous ces paramètres

L'entraîneur qui prend le soin d'écouter démontre de l'intérêt et de la reconnaissance pour le sportif, il convient donc d'apprendre à écouter. Ceci ne veut pas dire que l'on soit d'accord avec ce qui est dit.

«Parler est une chose, écouter en est une autre»

🕒 L'écoute : facteur clé d'apprentissage

L'éducation et la formation sont des terrains de prédilection pour les applications de l'écoute. L'attention du sportif qui apprend est d'ailleurs décisive dans tout acte pédagogique. En étant mis en situation de découverte, le sportif est plus enclin à écouter, à questionner et à formuler des demandes. Écouter au lieu d'expliquer, c'est investir du temps dans l'accompagnement attentif du sportif en situation de recherche active, c'est également suivre le sportif dans son cheminement de pensée.

Cependant en pratique, l'entraîneur aux multifonctions reste souvent très préoccupé par les contenus au détriment des relations avec les sportifs, surtout lorsqu'il est non expert ou qu'il débute.

🕒 Écouter les demandes cachées

Une bonne qualité d'écoute permet de reconnaître le sportif avec son problème ou ses difficultés et les besoins affectifs qui vont avec. Quand un sportif avoue « n'avoir rien compris à

l'exercice » il dit peut-être autre chose, d'où la nécessité d'une écoute empathique et questionnante pour tenter d'accéder aux demandes cachées. Une écoute qui entend est une écoute qui prend le soin d'observer, par exemple une inflexion dans le ton en dit parfois très long.

Pour l'entraîneur, cela suppose un réel changement qui va le faire basculer du réflexe souvent inefficace « d'incitation à faire » à plus d'écoute. Écouter, c'est donc aussi comprendre ce qui n'est pas dit, c'est aider à dire.

L'entraîneur en relation avec le sportif, l'aide ainsi à identifier les besoins et les stratégies qu'il doit mettre en place pour atteindre son objectif, ses forces et ses faiblesses, ainsi que ce qui le motive et ce qui le freine. C'est pourquoi la formation des entraîneurs à une meilleure qualité d'écoute s'imposera afin que ses fonctions se renouvellent, dans le sens d'un meilleur accompagnement du sportif, pour la conquête d'une plus grande autonomie.

Habitudes et obstacles

Écouter est un temps fort majeur de toute relation entraîneur-entraîné, qui voudrait penser autrement ? Seulement, entre l'écoute « cause toujours » et l'écoute authentique, il y a un monde : savoir écouter est une compétence aussi rare que précieuse. Il est nécessaire de souligner combien le constat de déficience, voire de carence de



l'écoute s'avère d'actualité. Plus de la moitié des communications orales débouchent sur un malentendu. Les conflits, les crises ou les tensions naissent souvent d'une réaction spontanée suite à l'annonce d'un fait ou d'une évocation imprévisible.

Aussi, l'entraîneur peut se sentir très seul et renvoyé à lui-même au gré des reproches parfois sévères et accusateurs de l'entourage et des sportifs : « tu n'écoutes jamais, tu n'as pas écouté, ... »

« Écouter le sportif pour qu'il apprenne » l'idée est simple et ne va pas de soi car il s'agit de lutter contre les habitudes ; par exemple apprendre à écouter au lieu d'expliquer d'emblée. Procéder ainsi, c'est éviter l'explication acharnée avec tous les risques de résistances et de blocages que cela implique.

De même que l'écoute est parfois orientée lorsque l'entraîneur vit des tensions, pollueuses de l'attention, comme l'anxiété, le surmenage, l'excitation ou est soumis parfois aux effets des rapports de force. L'entraîneur écoute en effet souvent à partir de ce qu'il est (son vécu, son histoire), ce qui peut faire obstacle. Écouter requiert que l'entraîneur ne se laisse pas envahir par ses propres idées, ses émotions, ses souvenirs (par exemple son passé d'ancien sportif) dès que le sportif se met à parler. Il est sûrement

plus fréquent pour l'entraîneur d'apprécier comment les autres l'écoutent que de s'assurer qu'il écoute bien lui-même. Les habitudes, et la répétition du vécu commun, font que l'entraîneur est plus facilement porté à réfuter sans entendre ou à juger sans comprendre.

Le pouvoir du silence

Parce qu'elle est au cœur des relations, l'écoute est une clé des relations entraîneur/entraîné. L'entraîneur, partenaire du sportif, favorise les prises de conscience des athlètes afin de les rendre autonomes et de développer leur adaptabilité.

Écouter va jusqu'à rejoindre le sportif en lui laissant toute sa place. Être réceptif, attentif et questionnant n'a de sens que si on laisse de l'espace pour s'exprimer. Pour écouter, il convient pour l'entraîneur de s'exercer au difficile apprentissage de se taire.

Le silence accepté et maîtrisé par l'entraîneur augmente les chances de maintenir un effort de compréhension et de partage. Il suffit d'acquiescer le réflexe de laisser une ou deux secondes de silence, ponctuées d'un regard pour s'assurer que la parole peut changer de propriétaire. Procéder ainsi, c'est induire du calme et de la tolérance dans l'échange, c'est mettre à l'aise et se ménager

aussi à soi un temps de répit pour ses reprises. Il n'y a donc pas d'écoute s'il n'y a pas une certaine forme de silence. Se taire, c'est un point de départ pour se mettre à l'écoute. Hors, l'entraîneur éprouve souvent un puissant besoin d'exposer son point de vue, de rassurer ou d'exprimer ses sentiments. A bien y réfléchir, écoute-t-il vraiment son interlocuteur ?

Conclusion

Si l'écoute fait l'unanimité comme capacité fondamentale pour l'entraîneur à communiquer, chacun est amené à se « débrouiller » comme il le peut ; cette faculté ne faisant pas encore l'objet d'une formation.

La nécessité d'une prise de conscience s'impose donc, l'écoute étant aujourd'hui mise à mal dans un monde qui ne compte plus les sollicitations multiples où l'entraîneur cherche à tout faire en même temps.

Écouter pour entraîner, c'est chercher à comprendre ce que le sportif dit dans un contexte donné et en fonction d'un but. C'est pourquoi dès que l'on veut installer une écoute de qualité, il faut avant tout se poser la question du sens : pourquoi écoute-t-on et que veut-on écouter de l'autre ? Dans tous les cas, les enjeux de l'écoute s'avèrent importants et les profits ne sont jamais minces.



Bibliographie

- L'écoute de Marie Josée Couchaere et Lionel Bellanger
- Apprenez à écouter de Christel Petitcollin
- L'écoute, attitudes et techniques de Jean Artaud
- Pratiquer la bienveillance par l'écoute active et l'empathie de Xavier Cornette de Saint Cyr

Comment être en écoute active ?

- mettre de côté ses propres idées préconçues et toute tentative d'interprétation
- adopter une attitude physique de disponibilité
- laisser le sportif s'exprimer sans l'interrompre
- l'inciter à préciser le cours de sa pensée par des questions ouvertes
- lui donner des signes visuels et verbaux d'intérêts
- reformuler ses propos pour vérifier la bonne compréhension du message

L'écoute peut être autant sollicitée pour :

- approfondir et comprendre un problème
- trouver des solutions et les mettre en œuvre
- obtenir de l'aide et être pris en compte
- réfléchir à l'avenir

C'est par l'écoute et l'observation que l'on apprend à tout âge et en toutes circonstances. Trois conditions nourrissent la faculté d'écouter : se rendre disponible, cultiver l'attention et encourager la curiosité.