

# L'empathie : Une qualité indispensable pour entraîner?

L'une des compétences de l'entraîneur est de comprendre ce que vivent et ressentent les sportifs dont il a la charge. Ceci lui permet d'ajuster l'entraînement et d'adapter les exercices proposés à chacun au bénéfice du développement des ressources et des apprentissages. Mais, nombreuses sont les personnes qui confondent empathie et contagion émotionnelle. Cette confusion conduit la plupart du temps à une impasse.

## Appréhender la singularité de chacun

Les individus portent un ensemble de différences qui fonde la singularité de chacun. Cette singularité est à considérer dans le cadre de l'encadrement et du suivi individuel. Plus précisément dans le sport, les particularités à appréhender sont d'ordre :

- **psychologique** (ses valeurs, ses enjeux et objectifs personnels, ses motivations, ses préférences, ses appréhensions, ses blocages)
- **physiologique** (résultats de tests, fatigue, sommeil, alimentation ...)
- **anatomique** (sa morphologie, ses antécédents traumatologiques, ses douleurs diverses...)
- **biomécanique** (la longueur de ses leviers, force, stabilité, souplesse, capacités de vitesse, d'accélération...)
- **social** (ses autres activités, son temps disponible, sa vie familiale et professionnelle...)

Mais, ces éléments et leurs relations ne sont, pour partie, pas directement visibles. Il en est ainsi de l'anxiété par exemple, cette sensation de malaise liée à la peur d'échouer, de décevoir ou de se blesser.

## Qu'est-ce que l'empathie ?

**L'empathie est une source de connaissance de l'état psychologique de l'autre.** Elle permet ainsi de se faire une idée de l'état mental dans lequel est une personne : Anxieuse, surexcitée, désabusée, motivée...

L'empathie est ainsi la capacité « [...] à ressentir une émotion qui est appropriée, en réponse à celle qui est exprimée par autrui » (3), comme par exemple être surpris par la déception d'une personne qui fait un podium, alors que ses attentes étaient plus de réaliser une performance... ou un meilleur classement. Mais, cela peut-être aussi le fait de partager la joie d'une réussite ou la déception d'une erreur d'arbitrage.

Mais, ressentir une émotion ne suffit à pas à définir l'empathie : « *En plus de ce ressenti de l'émotion de l'autre, il faut être capable de dissocier l'autre de soi, et de réguler ses propres réponses émotionnelles* » (3). Ceci implique de différencier ses émotions de celles de l'autre personne pour ne pas se sentir pris à parti, comme on peut le voir au cours de certaines compétitions où des proches des sportifs viennent se mêler de l'arbitrage. **Il s'agit donc d'être conscient de la source de l'émotion et ainsi pouvoir décoder l'émotion d'autrui.**

# Les avatars de l'empathie

A défaut d'empathie au sens strict, nombreux sont ceux qui, pensant comprendre les autres, procèdent en réalité et inconsciemment, soit :

- **par projection de sens, d'intentions, de valeurs, de modes de fonctionnement** (1), l'autre étant considéré comme identique à soi, comme par exemple « *Il/Elle ne me regarde pas dans les yeux quand je lui parle, parce qu'il/elle n'est pas honnête* » (alors que dans certaines cultures, regarder dans les yeux est de la défiance vis-à-vis de l'autorité).
- **par conjecture** (2), expliquent le comportement ou l'attitude de l'autre comme s'il s'agissait d'eux-mêmes, comme par exemple, « *Il/Elle sourit quand j'éleve la voix, c'est de la provocation, je faisais exactement pareil lorsque j'étais petit* » (alors qu'il peut s'agir d'un sourire gêné par exemple).
- **par contagion émotionnelle** (3), pensant pouvoir ressentir ce que l'autre ressent en s'imaginant à sa place, comme par exemple « *Je sais ce qu'il/elle ressent dans ces moments là, j'ai vécu la même chose* » (alors que les ressentis peuvent être tout à fait différents pour des événements identiques).

Or, ces trois écueils ne permettent ainsi pas de réellement comprendre ce que vivent les autres : leurs difficultés de se représenter, de comprendre ou d'agir, leurs appréhensions, leurs choix...

Ces obstacles sont éloquentes en sport : le sportif n'est pas l'entraîneur en plus jeune ou en moins expérimenté, même lorsqu'il s'agit de son enfant dans lequel on projette ses ambitions sportives, c'est une tout autre personne.

## L'empathie pour comprendre autrui

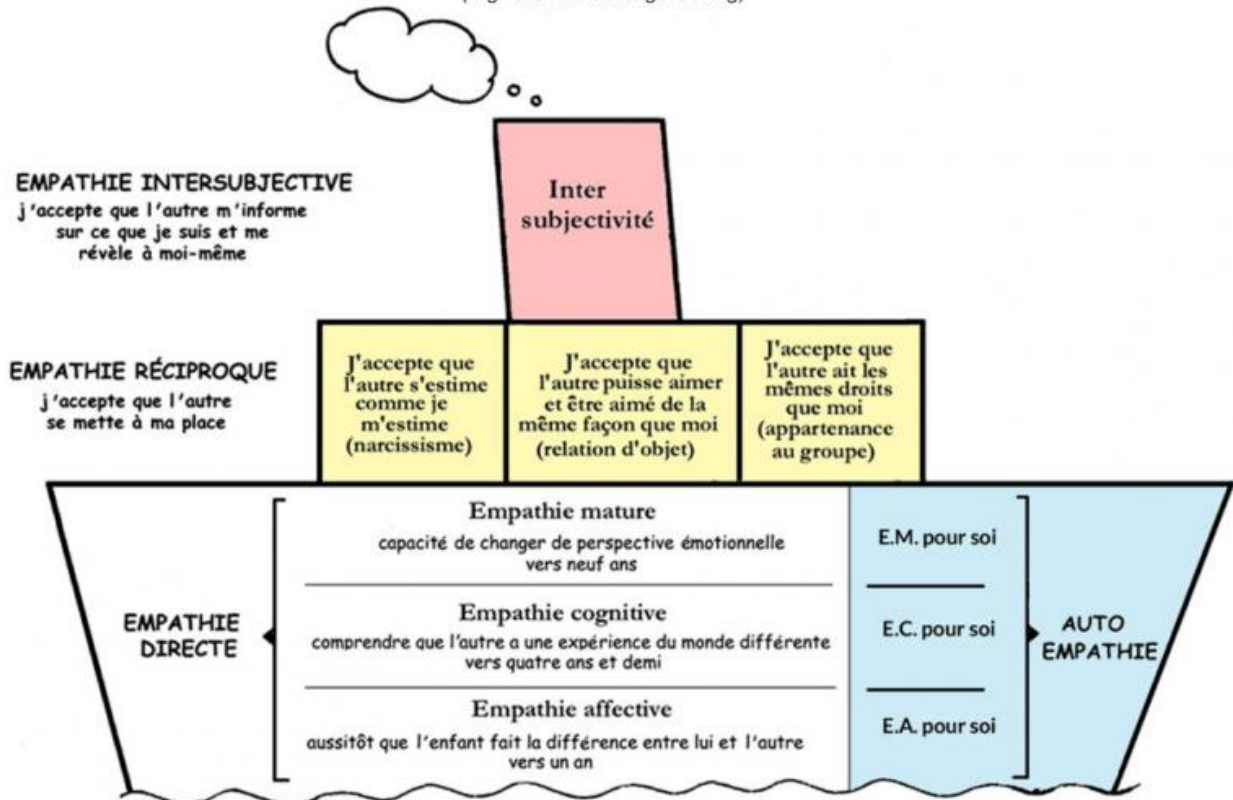
Comprendre les autres implique de dépasser le décodage des émotions pour envisager l'empathie dans toutes ses dimensions :

- **L'empathie émotionnelle** ou capacité à comprendre les émotions des autres, telles que la peur de tenter une nouvelle figure en gymnastique, une acrobatie en BMX ou en roller ou l'excitation à l'approche d'une échéance sportive à enjeu.
- **L'empathie cognitive**, qui permet de comprendre la façon de penser des autres, leurs intentions et projets, comme le besoin de réussir pour (se) prouver sa valeur ou de progresser pour démontrer des compétences attendues (pompiers, Staps...).
- **L'empathie compassionnelle** qui fait référence à la sollicitude ou attitude bienveillante à l'égard d'autrui, comme par exemple emmener en compétition certaines affaires en double sachant que le sportif sous pression peut en oublier certaines.

L'empathie de l'entraîneur, permise par l'observation et l'écoute, permet alors de comprendre les obstacles internes au sportif ou les difficultés qui sont un frein à sa progression et ainsi, d'adapter son intervention en conséquence.

## Les étapes de la construction de l'empathie (4)

(Fig. extraite de 3figures.org)



L'empathie de l'entraîneur permet ainsi au sportif d'être pris en compte en tant que personne singulière et non pas comme individu anonyme.

## Étapes et registres d'interventions empathiques

L'empathie de l'entraîneur vis-à-vis du sportif peut s'inscrire comme une compétence en jeu dans de nombreuses étapes incontournables de la prise en charge et du suivi, parmi lesquelles :

- écouter le pratiquant,
- étudier ses habitudes et sa pratique,
- observer le pratiquant en action,
- repérer les points à améliorer,
- dispenser des consignes (de sécurité, de placement, d'exécution, respiratoires) et des conseils (techniques...).
- donner des critères de progrès, des orientations et des axes de travail

Il s'agit, à l'échelle de la séance d'entraînement ou de la situation de compétition, de tenir compte des ressentis à l'origine des réactions propres au sportif. A l'échelle de la carrière du sportif, c'est chercher à reconstruire l'histoire de chacun et ainsi comprendre la façon dont il

s'est construit : son « *histoire personnelle, expérience vécue, création continue de soi...* » (5), comme l'illustrent les nombreux biopics de sportifs.

## **Conclusion**

Il convient donc de sortir des raisonnements simplistes et des conclusions hâtives du type : « *Il/Elle n'y arrive pas parce qu'il/elle ne fait pas tout simplement ce que je lui dis* », « *Si il/elle ne court pas vite, c'est à cause de son poids* », « *Si il/elle ne maigrit pas, c'est parce qu'il/elle mange trop* », « *si il/elle a mal au genou, c'est parce qu'il/elle a de mauvaises chaussures* » ou des jugements à l'emporte-pièce : « *Il/Elle est n'a aucune volonté* », « *Il/Elle refuse de faire les efforts demandés* », « *Il/Elle ne fait rien pour y arriver* », « *Il/Elle ne s'est pas fait mal, il/elle joue la comédie* »...

Bien qu'intuitives, ces approches erronées font obstacles à la compréhension de l'autre.

Si l'empathie est un atout voire un outil pour la prise en charge et le suivi, elle n'est pas une projection de sens ou de valeurs. Elle doit par ailleurs échapper à la contagion émotionnelle.

Ainsi, comprendre autrui est accessible à tous à condition de prendre le temps de l'écoute, de l'observation et de la réflexion.

**Rachid ZIANE**