



## "Souvent, l'éducateur s'énerve

**Joël TREBERN.** Chaque week-end, de nombreux éducateurs se laissent déborder par l'émotion, l'enjeu, dévoilant une facette de leur personnalité qu'on ne leur soupçonnait pas en dehors du rectangle vert. Nous avons demandé à Joël Trebern, expert en préparation mentale, directeur de JHT Performance ([www.jht-performance.fr](http://www.jht-performance.fr)) et membre de la Cellule de Recherche de la FFF, de nous éclairer sur les raisons d'un tel phénomène.

**Comment expliquer qu'un éducateur, tout à fait mesuré dans la vie de tous les jours, en arrive à afficher sur le banc un comportement inapproprié voire carrément préjudiciable pour les joueurs qu'il encadre ?** Si certains éducateurs perdent leur sérénité et donc le contrôle de leurs émotions, c'est avant tout, me semble-t-il, lié à leur manque de compétence.

**Vous voulez dire qu'ils crient et gesticulent par impuissance ?** Absolument. Même si les intentions au départ de leurs implications sont bonnes, ils s'énervent souvent parce qu'ils se rendent compte qu'ils n'ont plus de solutions techniques.

**Un défaut de compétence qui va de pair avec l'absence de formation...** Les formations délivrées par la FFF permettent effectivement d'apprendre à enseigner le football, d'un point de vue sportif, mais une large place est également consacrée à l'aspect éducatif.

**C'est-à-dire ?** L'éducation sportive est complémentaire aux éducations parentales, sociales et scolaires. Il faut prendre conscience qu'un enfant de 6-7 ans a besoin d'abord de développer et de valoriser son estime de soi, de prendre plaisir avant d'apprendre à dribbler, à tirer ou à gagner. La notion d'intégration sociale est ici primordiale. Sans parler du socle de valeurs que sont le respect des autres, des règles, de l'arbitrage... Ainsi, plus qu'entraîner, c'est la capacité à éduquer qui est ici mise à l'épreuve.

**Malheureusement, la "championnite" comme on dit, fait vite passer le résultat avant les moyens...** C'est un problème. On oublie que chaque jeune joueur est un individu qui apprend progressivement à jouer au foot. C'est un apprentissage par palier. Jusqu'à 15-16 ans, la compétition devrait être au second plan. Ce qui ne veut pas dire la nier ! Elle est importante, mais pas essentielle à ce stade de l'apprentissage. Il y a des priorités à respecter : d'abord on forme, on instruit, on éveille, on expérimente, on s'amuse ! Ensuite seulement on cherche, avec le temps, à développer sa technicité pour gagner. Le match est alors le terrain d'expression du travail réalisé la semaine.

**N'y a-t-il pas aussi une responsabilité de la part du club à savoir choisir les bons éducateurs et les mettre aux bons endroits ?** Bien sûr, l'éducateur compétent et formé fera

moins d'erreurs qu'un parent de joueur intéressé mais non formé. Malheureusement, la compétence est un luxe. Les clubs ont rarement le choix ni les moyens financiers, surtout dans les petites catégories. Les bénévoles sont les bienvenus et sont d'ailleurs indispensables à la vie d'un club amateur !

**"L'éducateur est confronté à son propre jugement mais aussi à celui des autres. On touche ici aux limites de tout un chacun, à la confiance en soi et à l'affirmation de soi"**

**Si, demain, tous les éducateurs étaient formés, y aurait-il beaucoup moins de comportements déviants ?** Il y en aurait moins, c'est certain. Les erreurs basiques seraient gommées. Mais cela ne réglerait pas tout non plus, car on touche aussi à l'état d'esprit de tout un chacun. Et là, c'est encore autre chose. L'éducateur est avant tout un homme, une femme, avec un parcours de vie. Il a lui aussi reçu des éducations qui l'ont construit psychologiquement. Il y a également la manière dont il a été lui-même entraîné lorsqu'il était jeune. Dès lors, les transferts et les projections sont récurrents. Et, trop souvent, l'expression émotionnelle non maîtrisée prend le pas sur la relativité et la sérénité.

**N'y a-t-il pas aussi parfois un problème d'ego ? Se soucier par exemple de ce que va supposément signifier un résultat sous le regard d'autrui ?** Parfaitement. À partir du moment où je me



# parce qu'il n'a plus de solution technique"

sens impuissant à faire progresser mon équipe et où les résultats espérés ne sont pas au rendez-vous, je suis confronté à mon propre jugement mais aussi à celui des autres. On touche ici aux limites de tout un chacun, à la confiance en soi et à l'affirmation de soi. Des qualités devant lesquelles nous ne sommes pas tous égaux, mais qui s'acquièrent.

**Dans le phénomène de transfert dont vous parlez, il y a, vous l'avez dit, la manière dont l'éducateur a lui-même été entraîné. Un repère qui s'avère identique chez certains parents issus de la même génération et chez qui un entraîneur posé, calme, passe pour un incompetent !** La plupart des parents transfèrent énormément. Si la frustration de ne pas avoir joué au haut niveau est encore présente, ils ont tendance à voir dans leur rejeton un pro en devenir. L'éducateur, conscient de ce phénomène générationnel, doit faire ici le distinguo entre, d'une part sa façon de transmettre, ses convictions éducatives favorables au groupe, et d'autre part les réactions épidermiques de quelques parents. Il doit être capable de communiquer, d'entendre les frustrations, sans pour autant obéir à ces dernières. Prendre soin d'écouter les protestations a pour effet généralement de les apaiser.

**Comment aider l'éducateur compétent qui affiche un comportement inadéquat lié à un transfert ou tout simplement à une mauvaise gestion de ses émotions ?** Tout passe d'abord par la prise de conscience du comportement inadéquat, voire dangereux pour le jeune joueur. Sans quoi aucun changement n'est envisageable. Conscientiser l'importance de mon image, de mon rôle, de mon statut d'adulte et d'éducateur. Prendre conscience également que si je "pète" les plombs, mon comportement est contraire à l'éducation sportive. Un état émotionnel disproportionné a tendance à se retourner contre le résultat recherché plutôt que de stimuler.



**Et contre le joueur qui finira par jouer la peur au ventre !** Oui, l'enfant va entendre "c'est important, c'est dangereux, c'est interdit, c'est grave, etc.". Il va donc se contenter à ce moment-là de faire ce qu'il sait faire et en aucun cas oser, entreprendre, créer, inventer... Malheureusement tout cela est mis de côté par inhibition.

*"Plutôt que de stimuler, un état émotionnel disproportionné a tendance à se retourner contre le résultat recherché"*

**Comment provoquer cette prise de conscience ?** Certains, souvent parmi les plus expérimentés, ont généralement du mal à se remettre en cause. Une supervision est nécessaire. Ainsi, filmer l'éducateur pendant le match peut, par exemple, s'avérer être une bonne idée à partir du moment où les images seront exploitées par un expert du développement personnel ou un expert du football très bien formé et diplômé.

**On pourrait imaginer qu'un club filme ses éducateurs pendant les deux premiers mois de la saison, avant de faire venir un professionnel pour visionner les vidéos et réaliser un feedback auprès des principaux intéressés...** Oui, même s'il serait plus judicieux à mon sens d'entreprendre un tel travail sur une saison entière car généralement, en début de saison, tout va bien. C'est plutôt lorsque les

échéances arrivent, en coupe ou dans le cadre d'une montée ou d'un maintien, que ça se gâte...

## **Et après la prise de conscience ?**

L'éducateur peut aller se documenter sur Internet ou ailleurs pour découvrir ce qui se fait en matière de gestion des émotions et du stress. Des techniques de respiration et autres outils de relaxation, il y en a pléthore ! A lui d'effectuer ensuite les démarches nécessaires pour entamer sa mue. Sachant égale-

ment que la FFF a des représentants très compétents et présents partout sur le territoire.

## **Peu d'éducateurs concernés entreprennent une telle démarche...**

Et pourtant, à partir du moment où l'on prend en charge un enfant, un jeune, un groupe, il est indispensable selon moi de faire un développement personnel. C'est-à-dire de se donner les moyens de comprendre comment je fonctionne pour m'améliorer et me permettre de fonctionner de façon adaptée. Cela devrait être proposé systématiquement à tout éducateur en fonction.

## **Outre le développement personnel dont les résultats mettront sans doute un peu de temps avant de s'ancrer durablement, n'y a-t-il pas quelques clés permettant à l'éducateur de progresser à court terme dans sa manière de vivre le match ?**

Déléguer pour éviter l'éparpillement et se concentrer sur l'accompagnement des joueurs. Trop souvent, l'éducateur manque de disponibilité à la rencontre, parce qu'il doit s'occuper de la logistique, du transport, des licences...

## **Vous voulez dire qu'il ne se met pas, d'emblée, dans le bon état d'esprit ?**

C'est ça. Se préparer psychologiquement, se conditionner sur l'essentiel du moment : l'épanouissement et l'apprentissage du jeune joueur. Cela commence par ressentir personnellement un confort et un plaisir d'être là. ■