

Approche situationnelle de la cohésion : une intervention en volley-ball



A. Oulbani
UFR STAPS, Université Montpellier I

En sport collectif, la cohésion de l'équipe est un des facteurs les plus déterminants de la performance (e.g., Carron, 1988). Parce qu'il est sensible aux événements positifs et négatifs qui peuvent émailler un match, ce facteur est très fragile et nécessite une attention particulière en termes de préparation psychologique à la performance. A partir notamment de l'approche du cours d'action (Theureau, 1992), la présente intervention avait pour but d'améliorer le maintien de la cohésion d'une équipe féminine de volley-ball particulièrement sujette au délitement de son unité dès lors que le score lui devient défavorable.

Participants

L'intervention a porté sur six joueuses ($M_{\text{âge}} = 20.8 \pm 2.2$) volontaires, constitutives du six majeur d'une même équipe de niveau national.

Intervention

Les effets psychologiques souvent abrupts engendrés notamment par l'occurrence d'événements ou de séries d'événements cruciaux sont fréquents en sport et portent le nom de *momentum psychologique* (MP) (Briki & Gernigon, 2009).

Identification du problème

Méthode : l'entretien d'auto-confrontation :

- Documentation de l'expérience ou conscience préreflexive ou compréhension immédiate du vécu de l'acteur à chaque instant de son activité.
- Utilisation du support vidéo pour présenter des traces de l'action destinées à faciliter le rappel de ce qui a été vécu.
- Utilisation d'un guide d'entretien orientant l'interaction verbale interviewer - interviewé vers le recueil d'informations en provenance du déroulement de l'action relatives (a) aux modes d'engagement, aux intentions et aux connaissances des joueuses (i.e., le potentiel), (b) aux actions des joueuses et aux éléments signifiants pour elles (i.e., l'actuel), et (c) aux éléments de caractérisation des inférences en cours d'action (i.e., le virtuel).

Un premier entretien d'auto-confrontation a été réalisé auprès de chaque joueuse à partir de la vidéo d'un match présentant un revirement de score inattendu. Cet entretien a permis de mettre en évidence que :

- D'une manière générale, la cohésion varie au fil du scénario de score. Elle augmente en début de phase de prise d'ascendant et en début de phase de décrochage tandis qu'elle diminue par la suite (relâchement en cas d'avance, individualisme en cas de retard).
- Le revirement survenu alors que l'équipe menait confortablement a été à l'origine de la précipitation de la dégradation soudaine de sa cohésion (communication défaillante, critiques des équipières) et de l'apparition de facteurs psychologiques défavorables à la performance (prises de décision inappropriées, élévation de l'anxiété).

Objectifs :

- Aider les joueuses à prendre conscience des expériences contextualisées susceptibles de déclencher un MP négatif pour en retarder voire prévenir l'occurrence.
- Développer des habiletés de maintien de la vigilance nécessaires à la conservation des bénéfices acquis à l'issue de MP positifs survenus lors des phases de prise d'ascendant.

Stratégie :

- Auto-confrontations destinées à faire prendre conscience les joueuses de leur responsabilités et de l'importance de leur implication collective dans les moments cruciaux ou *turning points* (Higham, 2000).
- Entraînements au discours interne basé sur des pensées positives en remplacement des pensées négatives (Zinsser et al., 2001).
- Groupes de parole visant à développer la responsabilité individuelle et collective, ainsi qu'une identité collective grâce à :
 - . la possibilité de parler des problèmes rencontrés ;
 - . la recherche d'une vision commune des situations ;
 - . l'élaboration d'objectifs communs (goal setting) et clarification des rôles ;
 - . une communication ouverte et honnête ;
 - . une prise de conscience de l'importance de s'encourager mutuellement et d'avoir une communication positive.
- Conseils à l'entraîneur afin qu'il mette en place des situations d'entraînement permettant de développer la communication entre les joueuses et la cohésion opératoire (Carron et al., 1997).

Résultats - Discussion

Au cours d'un entretien d'auto-confrontation portant sur le dernier match de la saison qui a eu lieu six semaines après le début de l'intervention, il est ressorti que les joueuses ne se sont pas adressées de critiques négatives dans les moments où elles étaient dominées. Surtout, elles ont témoigné avoir pris plaisir à jouer ensemble.

Evidemment, un match seul ne permet pas d'évaluer si des 'habiletés mentales ont véritablement été acquises et stabilisées. Néanmoins, ces résultats encourageants incitent à poursuivre notre stratégie d'intervention à partir d'une approche ancrée sur l'analyse des situations concrètes.

Références

- Briki, W., & Gernigon, C. (2009). Momentum psychologique : le pouvoir de l'élan. In Y. Paquet (Ed.), *Psychologie du contrôle : aspects théoriques et applications* (pp. 227-246). Bruxelles : De Boeck.
- Carron, A.V. (1988). *Group dynamics in sport: Theoretical and practical issues*. London, Ontario: Spodym.
- Carron, A. V., Spink, K. S., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61-72.
- Higham, A., (2000). *Momentum: The hidden force in tennis*. Leeds: Coachwise/1st for Sport Publications.
- Theureau, J. (1992). *Le cours d'action: Analyse sémiologique. Essai d'une anthropologie cognitive située*. Bern, Switzerland: Peter Lang.
- Zinsser, N., Bunker, L. K., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.