

Table des matières

1. Préparation à la recherche.....	7
1.1 Motivations	7
1.2 Questionnement de départ.....	8
1.3 Liens avec le travail social.....	8
1.4 Objectifs	8
2. Méthode et moyens de recueils de données.....	10
2.1 Recherche bibliographique.....	10
2.2 Enquête	10
3. Constats et hypothèses	12
4. Processus de la démarche du travail de bachelor	14
5. Cadre théorique	15
5.1 Définitions.....	15
5.1.1 Impact.....	15
5.1.2 Enjeux.....	15
5.1.3 Développement socio-affectif	16
5.1.4 Adolescents sportifs.....	17
5.1.5 Coach	17
5.1.6 Éducateur social	17
5.1.7 Coach et éducateur social	18
5.1.8 Sport et social	19
5.1.9 Communication : bases, définitions et composantes.....	20
6. La communication	21
6.1 Communiquer, un besoin fondamental	21
6.1.1 Les trois canaux de la communication.....	21
6.1.2 Communication interpersonnelle	22
6.1.3 Boucle de communication.....	23
6.1.4 Communication verbale	23
6.1.5 Communication non verbale	24
6.1.5.1 Distance de confort	29
6.1.6 Communication verbale et non verbale	30
6.1.7 Communication dans les groupes	30
6.1.8 Communication Non Violente	31
7. Estime de soi.....	34
7.1 Estime de soi et adolescence.....	36

8. Développement identitaire à l'adolescence	38
9. Données recueillies	44
9.1 Quelques statistiques concernant ma recherche sur le terrain	44
10. Hypothèses et analyse	49
11. Conclusion.....	73
11.1 Positionnement personnel et professionnel	73
11.2 Processus de recherche.....	73
11.3 Vérification des objectifs.....	74
11.4 Limites et perspectives de la recherche	74
11.5 Ouverture possible de la recherche	75
12. Références.....	76
12.1 Dictionnaires.....	76
12.2 Bibliographie.....	76
12.3 Cyberographie.....	77
12.4 Supports de cours	77
12.5 Mémoire de fin d'études	78
13. Illustrations	79
14. Annexes	80

1. Préparation à la recherche

1.1 Motivations

En fin de Lycée, j'ai effectué mon travail de maturité sur le thème de la communication non-violente. Dans ce cadre-là, en plus de diverses lectures et de recherches, j'ai participé à un séminaire d'introduction à la communication non-violente de trois jours. Cette démarche et la rédaction de ce travail m'ont permis de découvrir des aspects importants de la communication tels que le « parler en JE », l'écoute active ou encore la reformulation, dont je n'avais pas vraiment conscience. Ils m'ont notamment permis, par la suite, dans les cadres privés, familiaux et sportifs ainsi que lors de ma première formation pratique, d'être plus attentive à ma manière de communiquer, de me positionner et de prendre conscience de l'impact qu'un mot ou une simple incompréhension peut avoir sur la relation entre deux personnes.

Par la suite, lors de ma première formation pratique en deuxième année de bachelor, j'ai eu l'occasion de travailler avec des enfants et adolescents de 6 à 18 ans. J'ai pu constater que beaucoup d'entre eux pratiquaient un ou plusieurs sport(s) à côté de leur vie scolaire et familiale. En discutant à maintes reprises avec ces jeunes, j'ai réalisé que pour certains il s'agissait là d'une simple manière de se défouler et de voir des amis. Parfois, le but se résumait à ne plus penser aux problèmes familiaux ou scolaires, à s'éloigner d'un milieu hostile et à chercher dans l'activité sportive et dans le contact avec le coach et les autres sportifs, une façon d'être valorisé, aimé, entouré et parfois même simplement écouté. Il m'est apparu que l'activité sportive prenait alors un sens nouveau et pouvait représenter pour certain un espace de sécurité affective, un lieu pour « grandir ».

Une partie des adolescents me racontaient avoir une très bonne entente avec leur coach, qui était motivant et les encourageait, alors que d'autres me rapportaient qu'ils se sentaient dévalorisés par certaines paroles de leur entraîneur. Ceci non seulement les attristait, leur mettait une pression supplémentaire aux entraînements, mais influençait leur efficacité sportive lors des matchs.

Pratiquant moi-même le basketball depuis plus de 10 ans, comme joueuse mais aussi en tant que coach, je me questionne beaucoup sur la communication et ses impacts, tant sur les plans personnels que sportifs, sur le réel rôle d'un coach, sa façon de communiquer avec les adolescents, ainsi que plus précisément sur l'impact ou non du discours sur le développement de l'efficacité personnelle des jeunes et de leur confiance en eux-mêmes.

En résumé, je peux dire que travailler autour de cette thématique me permet de concilier l'obligation de rédiger un travail de fin de formation, la passion pour un sport que je vis au quotidien dans le cadre de ma vie privée depuis des années, l'intérêt marqué pour le développement de relations saines et non violentes et enfin la volonté d'être très attentive à la posture de l'adulte qui peut et doit aider les jeunes à grandir.

Il est clair que la rédaction de ce travail me donne l'opportunité de mettre à profit et d'approfondir toute la théorie étudiée au cours de ma formation tout en établissant des liens avec un domaine dans lequel je suis très investie personnellement. Une

partie de l'objectif de ce travail est donc de permettre une rencontre entre mon identité professionnelle et mon identité personnelle.

Au terme de ce travail de Bachelor et de ma formation, je souhaite pouvoir utiliser dans mon activité professionnelle future tant les aspects théoriques qu'empiriques que j'aurai acquis grâce à ce travail de recherche.

1.2 Questionnement de départ

En partant des motivations décrites, j'ai choisi de décliner la question de recherche comme suit :

« Impact(s) du coach et enjeux de la communication sur l'estime de soi des adolescents sportifs : mythe ou réalité »

Tout au long de ma formation j'ai pu prendre conscience de l'importance de la communication dans toute forme de relation. Dans mon travail, j'ai donc fait le choix d'approfondir la thématique de l'influence que peut avoir la posture, l'attitude verbale ou non verbale, la communication au sens large d'un coach sportif sur l'estime de soi de jeunes adolescents sportifs.

“ Issue de la relation sociale, la communication forme, maintient ou transforme la relation. ” (Meunier & Peraya, 2010, p.271)

1.3 Liens avec le travail social

Les thèmes de communication, d'adolescence et d'estime de soi sont aujourd'hui centraux dans le travail social. De plus, le sport est de nos jours une activité très en vogue, notamment utilisée comme outil par les travailleurs sociaux.

Objectifs, efforts, gestion des émotions, apprentissage de l'échec, de la frustration, de la capacité à rebondir, défis, esprit d'équipe, respect, fair-play, partage, communication, sont autant d'aspects qui font du sport un outil intéressant à utiliser pour travailler avec les jeunes et leur transmettre des valeurs.

Ceci me permet d'affirmer que le sujet de ce travail, qui rassemble ces différents champs de réflexions, peut avoir une réelle pertinence pour le travail social.

En effet, les définitions des termes « coaches » et « éducateurs », entre autres, ainsi que les découvertes que je serai à même de faire au cours de ce travail de recherche permettront d'analyser les enjeux et impacts de la communication actuelle, auprès d'adolescents faisant partie d'une société qui ne cesse d'évoluer, notamment en termes de codes sociaux.

Pour les travailleurs sociaux, ce travail pourrait donc représenter un outil concret sur le thème de la communication, ses impacts et ses enjeux, afin de travailler le plus adéquatement possible avec les adolescents, d'être une ressource voire un modèle et jamais un frein.

1.4 Objectifs

Afin de répondre à ma question de départ, l'objectif général de ce travail consiste à initier une recherche et une réflexion autour de deux sujets qui me passionnent, soit

la communication et le sport, en tentant de découvrir comment favoriser et accompagner au mieux le développement socio-affectif de l'adolescent.

Au terme de ce travail de Bachelor, je souhaite avoir pu :

- **Visiter, découvrir et répertorier les enjeux et impacts de la communication sur l'estime de soi des adolescents** en prenant le cadre du sport comme terrain de référence. Par communication j'entends les mots, phrases, attitudes, gestes et les différentes postures que l'on peut utiliser, que ce soit par le canal verbal ou non-verbal.
- **Éclaircir la question du rôle du coach sportif et de la communication que celui-ci entretient avec les adolescents** : Y'aurait-il un langage parfait ? Un manuel du coach idéal pour adolescents sportifs ?

De plus, l'objectif idéal serait que ce travail aboutisse à un outil concret qui permettrait d'optimiser les relations coachs-sportifs, de favoriser le développement socio-affectif des adolescents et d'apporter un bout du travail social là où on ne le soupçonne peut-être pas.

Cependant, j'espère pouvoir à la suite de ce travail, appliquer mes résultats à d'autres domaines que le sport, afin d'optimiser la communication en général, notamment dans le cadre familial, scolaire ou encore professionnel. Cet outil deviendrait donc utile à toute personne intéressée à porter attention aux enjeux et impacts de la communication sur l'estime de soi particulièrement à la période de l'adolescence.

2. Méthode et moyens de recueils de données

2.1 Recherche bibliographique

Afin de pouvoir rédiger le cadre théorique de ce document, je me suis basée sur des références bibliographiques de différents ouvrages concernant les thématiques suivantes : la communication interpersonnelle, la communication non verbale, l'adolescence, l'estime de soi, le sport et le social.

Pour compléter ces recherches bibliographiques, j'ai également eu recours à internet.

2.2 Enquête

Les thèmes de la communication et du sport étant très vastes, il est important que le terrain de recherche soit clairement défini.

Afin de cibler ma recherche autour de la communication, de ses enjeux et des impacts possibles sur le développement socio-affectif plus précisément l'estime de soi des adolescents, j'ai choisi les coachs, les jeunes et le milieu du sport comme terrain de prospection. Pour rappel, ma recherche se concentre sur la façon dont la communication peut influencer ou non l'estime de soi des adolescents dans le cadre du sport et de quelle manière les adultes peuvent favoriser le bien-être du corps et de la tête des jeunes.

J'ai choisi le milieu du sport pour effectuer mes recherches, car c'est un domaine qui me passionne et dans lequel je suis investie personnellement depuis de nombreuses années. Ceci me facilite entre autres l'accès au public pour mon recueil de données.

Concernant le public cible, je vais me concentrer sur les adolescents, que je définis entre 13 et 18 ans. Ma recherche de terrain s'effectuera auprès de jeunes adolescents pratiquant le basketball ainsi que plusieurs de leurs coachs.

Le choix de focaliser ma recherche sur un public précis en spécifiant notamment le sport est réfléchi. Je souhaite démarrer par une singularité, puis par la suite, appliquer mes découvertes à une éventuelle généralité. Il s'agira donc tout d'abord de réflexions à un niveau restreint, autour d'un seul sport, qui me permettront ensuite de développer éventuellement une théorie applicable à d'autres sports ou domaines.

Dans le but de recueillir des données qui me permettront de répondre à ma question de recherche et d'atteindre mes objectifs, j'ai décidé d'utiliser, en plus des recherches bibliographiques, les méthodes suivantes :

- **Le questionnaire** : à l'attention des adolescents sportifs, basketteurs, entre 13 et 18 ans.
- **Les entretiens semi-directifs** : avec 7 coachs de basketball, dont les carrières sont diverses mais qui entraînent (ou ont entraîné) des adolescents âgés entre 13 et 18 ans.

La méthode du questionnaire permet, par des questions précises, d'obtenir des réponses d'un large public et de toucher un grand nombre de personnes.

Les entretiens que je mènerai m'apporteront pour leur part des informations plus exhaustives, laisseront place aux commentaires et propos des interviewés, puis me permettront d'avoir 7 points de vue différents du côté des coachs sportifs.

3. Constats et hypothèses

Suite à des observations et à des questionnements personnels, je pose dans le cadre de ce travail des hypothèses en lien avec ma problématique de départ, que je vérifierai dans l'analyse, à l'aide des données que j'aurai pu récolter sur le terrain.

Selon mes constats :

- 1) Il y a des enjeux à observer autour de la façon de communiquer d'un coach avec ses joueurs et les impacts que celle-ci peut avoir sur le développement socio-affectif des adolescents sportifs.

Hypothèse 1 : Un coach, lorsqu'il communique avec ses joueurs, a un impact évident ou certain sur l'estime de soi des adolescents.

Hypothèse 2 : Un coach, dans sa communication avec les joueurs « adolescents », n'a aucun impact sur leur estime d'eux-mêmes.

- 2) La communication est centrale dans toute relation. Selon moi, tout coach sportif endosse, consciemment ou inconsciemment un rôle d'éducateur social, au sens large, de par son investissement auprès des jeunes. Son attitude, ses actes et ses paroles ne peuvent se réduire à un apport technique auprès des jeunes qu'il entraîne.

Hypothèse 3 : Tout coach sportif endosse un rôle d'éducateur social dans sa relation/communication avec les adolescents sportifs.

Hypothèse 4 : Un coach sportif n'endosse en aucun cas un rôle d'éducateur social auprès des jeunes adolescents sportifs.

- 3) Je me pose la question s'il serait judicieux de n'avoir plus que des coachs-travailleurs sociaux ou alors des binômes coach-travailleur social afin d'optimiser, de favoriser la communication et la relation avec les adolescents sportifs et d'assurer ainsi un développement socio-affectif optimal.

Hypothèse 5 : Un coach sportif est formé en communication et en accompagnement de développement socio-affectif de l'adolescent.

Hypothèse 6 : Un coach sportif n'a aucune connaissance de communication et d'accompagnement d'adolescents au niveau du développement socio-affectif.

Hypothèse 7 : Le travailleur social est formé pour favoriser le développement socio-affectif chez les adolescents.

Hypothèse 8 : Un coach, travailleur social de profession, dispose à lui seul, de toutes les compétences qu'exige le coaching sportif d'adolescents.

Hypothèse 9 : La prise en charge et l'accompagnement d'un groupe d'adolescents sportifs par un binôme coach – travailleur social assurent une communication adéquate.

Hypothèse 10 : La prise en charge d'un groupe d'adolescents sportifs par un binôme coach – travailleur social multiplie la complexité de la communication.

- 4) La communication à travers le sport est un moyen de favoriser le bon développement socio-affectif des adolescents (estime de soi, capacité à établir des relations avec les pairs, à s'intégrer et exister dans des groupes, comportement adéquat en vertu des normes sociales, etc.). En effet, la communication utilisée, que ce soit en termes de langage ou d'attitudes, ainsi que le savoir vivre, sont les thèmes d'une prévention qui peut se faire déjà au sein de la famille ou du cadre scolaire.

Mais pratiquer une activité de loisir peut représenter un facteur de prévention et de protection pour un adolescent. Celle-ci peut lui permettre de répondre à son besoin essentiel d'être en relation et donc d'apprendre à interagir adéquatement et ainsi développer lien et estime de soi. Dans une vision peut-être idéaliste, une activité de loisir, telle que le sport, pourrait peut-être même éviter un placement.

Hypothèse 11 : Une communication adéquate, respectueuse et valorisante dans le cadre du sport permet de favoriser le développement socio-affectif des adolescents.

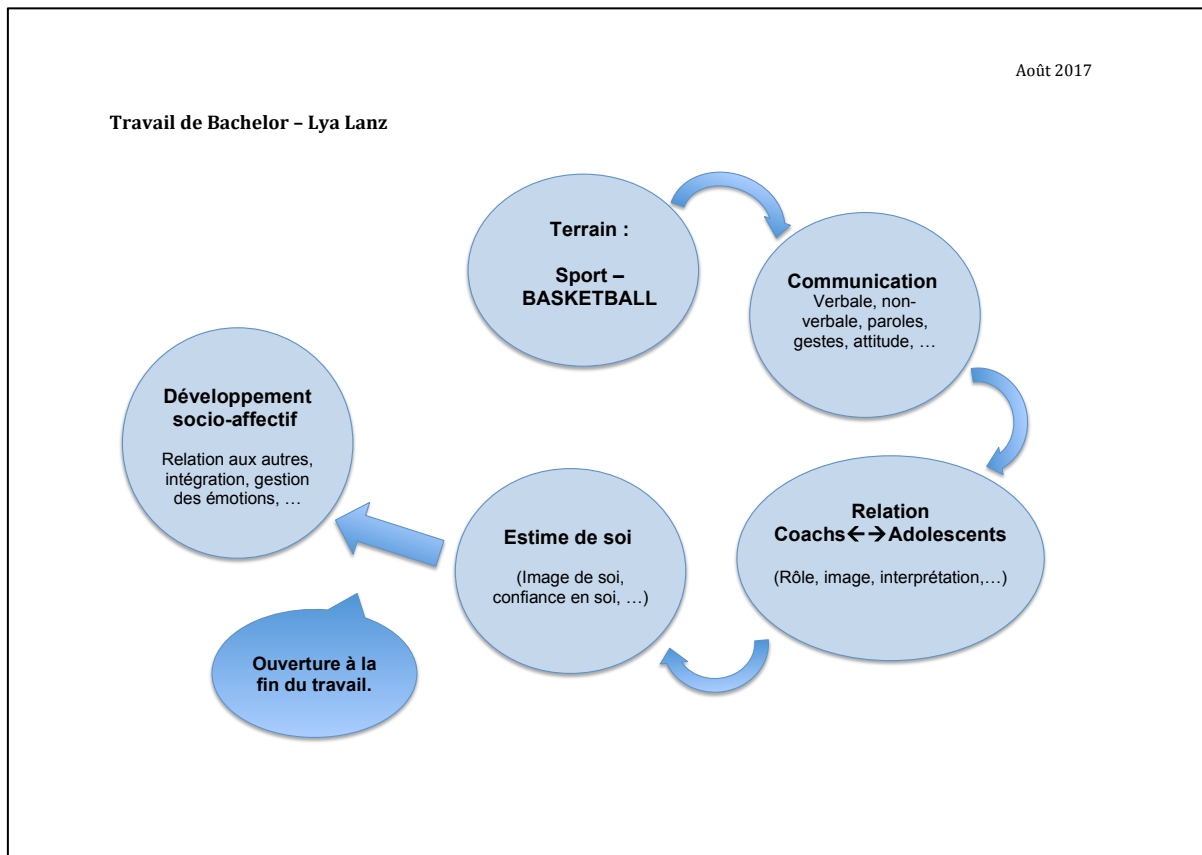
- 5) Selon moi, un cours sur la communication verbale et non-verbale dans le sport auprès d'adolescents, serait un outil intéressant et utile à transmettre lors de cours de formation J+S¹ par exemple : tous les coachs bénéficieraient ainsi des bienfaits de cette sensibilisation à la communication.

Hypothèse 12 : Une sensibilisation faite dans le cadre des cours J+S sur la communication, l'adolescence, le développement et l'estime de soi apporterait une base commune impérative à l'accompagnement adéquat de tout adolescent sportif.

¹ Jeunesse + Sport, programme d'encouragement du sport de la Confédération. Plus d'informations sur : <http://www.jugendundsport.ch/fr/home.html>



4. Processus de la démarche du travail de bachelor



5. Cadre théorique

En premier lieu afin d'éclairer et de permettre la compréhension de la question de recherche, puis dans le but de donner un sens et une direction à la recherche, il me paraît important de définir les termes que la question de recherche contient afin de définir un cadre clair. Voici donc les définitions trouvées et retenues pour les mots-clés de ce travail.

5.1 Définitions

5.1.1 Impact

Dans le Petit Larousse Illustré (2007, p.566), il existe différentes définitions pour ce terme :

n.m. (« lat. *impactum*, de *impigere*, heurter »),

1. « Fait pour un corps, un projectile de venir en frapper un autre ; choc. *L'impact a été très violent.* »
« Point d'impact : Endroit où a frappé un projectile. »
« Angle d'impact : angle de *chute. »
2. « Effet produit par qqch ; influence qui en résulte. *L'impact de la publicité.* »
3. « Influence exercée par qqn, par ses idées. *L'impact d'un écrivain.* »
4. « *Étude d'impact* : étude qui précède ou accompagne les grands travaux (route, barrage, installation industrielle, etc.) et qui s'intéresse à leurs conséquences sur l'environnement. »

Selon le dictionnaire des synonymes et par extension, ce terme se rapproche notamment du sens de conséquence, effet, retentissement. (Bertaud du Chazaud, H., 1999)

Dans ce travail, c'est dans l'idée d'effets produits, d'influence exercée que le terme impact sera employé, dans le cadre de la communication. Il sera intéressant d'explorer de quelle manière la façon de communiquer, verbale et non verbale, entre un coach et ses joueurs peut avoir des conséquences et retentissements non seulement pour la personne qui transmet les paroles, mais aussi et surtout pour celle qui les reçoit.

5.1.2 Enjeux

n.m.

1. Somme d'argent ou objet risqué dans un jeu et revenant au gagnant. *Perdre son enjeu.*
2. Ce que l'on peut gagner ou perdre dans une entreprise, un projet. *L'enjeu d'une guerre.*

(Le Petit Larousse illustré, 2007, p.414)

Lorsque je parlerai d'enjeux du coach à travers la communication, c'est en termes de rôle(s) mis en jeu dans la relation, de risques entrepris et de conséquences envisageables pour le coach, les jeunes ou encore l'entourage.

5.1.3 Développement socio-affectif

Développement : n.m.

1. Action de développer, de déployer qqch.
2. Distance que parcourt une bicyclette en un tour complet du pédalier.
3. PHOTOGR. Opération consistant à développer une pellicule sensible.
4. Ensemble des différents stades par lesquels passe un organisme, un être vivant pour atteindre sa maturité ; sa croissance.
5. Action d'évoluer, de progresser ; son résultat. *Le développement des sciences.*
6. Mise au point d'un appareil, d'un produit en vue de sa commercialisation. *Le développement de cette machine prendra un an.*
7. ÉCON. Amélioration qualitative durable d'une économie et de son fonctionnement. ◇ *Pays en voie de développement (PVD) ou en développement (PED)* : pays du tiers-monde qui, partant d'un état de sous-développement économique et social, a entamé un processus de développement. – *Développement durable* : mode de développement veillant au respect de l'environnement par une utilisation raisonnée des ressources naturelles, afin de les ménager à long terme.
8. (Au pl.) Suites, conséquences. *Fâcheux développements d'une affaire.*
9. Exposition détaillée d'un sujet. *Longs développements.*
10. MUS. Partie centrale d'une sonate, d'une fugue, qui suit l'exposition.

(Le Petit Larousse illustré, 2007, p.360)

Il est intéressant de voir que les synonymes de « développement » sont notamment : croissance, épanouissement, évolution, progrès, rayonnement. (Bertaud du Chazaud, H., 1999)

Social « *Social, e, aux* » est un adjectif qui signifie entre autre : “ *relatif à une société, à une collectivité humaine* “, ou “ *qui concerne les rapports entre un individu et les autres membres de la collectivité* “. (Le Petit Larousse illustré, 2007, p.990)

Affectif “ *Affectif, ive adj.* Qui relève des affects, de la sensibilité, des sentiments en général. *Réaction affective.* “ (Le Petit Larousse illustré, 2007, p.62)

“ **Socioaffectif, -ive socio-affectif**, adj., psychol. Qui se rapporte à l'affectivité dans ses relations avec l'environnement social. “ (CNRTL, 2012)

L'estime de soi fait partie du développement social et affectif de l'enfant et de l'adolescent, c'est-à-dire qu'elle est en lien direct avec les rapports entre individus, les affects, la sensibilité, les sentiments. Elle fait d'ailleurs partie de la vie de tout être humain et ce tout au long de sa vie. Dans ce document, l'estime de soi sera le point central de l'impact éventuel que la communication du coach avec les adolescents peut avoir et fait ainsi l'objet d'un chapitre entier.

5.1.4 Adolescents sportifs

Pour rappel, lorsque les termes d' « adolescents sportifs » sont employés dans ce document, il s'agit de jeunes garçons et filles entre 13 et 18 ans, qui pratiquent le basketball au sein d'un club et qui sont en relation avec un ou plusieurs coach(s).

5.1.5 Coach

n.m. coach (mot angl.)

1. *Personne qui entraîne une équipe, un sportif, spécial. de haut niveau.*
2. *Dans une entreprise, conseiller professionnel d'un salarié, dont il cherche à développer les performances. (Le Petit Larousse illustré, 2007, p.259)*

Définition du mot coach

“ *Conseil et suivi personnalisés dans le but d'obtenir des résultats dans sa vie personnelle ou professionnelle.* “ (Psychologies, consulté le 22.09.16)

Grâce à ces définitions, il est intéressant de découvrir que le terme coach, lorsqu'il est utilisé dans le cadre du sport entend uniquement la fonction d'entraîneur, et donc de personne qui transmet son savoir sportif à une équipe. Cependant, en dehors de ce cadre, il est utilisé pour parler de conseiller.

Dans ce travail, ce terme désignera, selon ma vision, un coach sportif d'une équipe, plus précisément de basketball, qui a d'un côté la tâche d'apporter ses connaissances sportives aux jeunes, mais qui entretient également une relation humaine avec eux, qui les accompagne dans leur développement tant sportif que personnel et qui, inévitablement, est en communication avec eux.

5.1.6 Éducateur social

Cette profession est très difficile et complexe à définir. Je vais commencer par proposer une définition tirée d'un dictionnaire, puis apporter d'autres éléments de définition afin de pouvoir, dans le cadre de ce travail, avoir une définition commune la plus fine possible.

Selon le Petit Larousse Illustré (2007), un.e éducateur.trice (n.) est une “ personne qui se charge de l'éducation d'un enfant ou d'un adulte.” L'éducateur spécialisé est ensuite défini comme un “ éducateur s'occupant de jeunes en difficulté psychologique ou sociale, ou de handicapés. “ C'est aussi un adjectif qui signifie : « Qui contribue à l'éducation ».

Il est évident que cette définition ne permet pas de décrire exhaustivement ce métier dans toute sa complexité et son vaste champs d'action.

Ci-dessous, une définition écrite dans le cadre d'un module lors de la formation HES en travail social, rassemblant les points de vue de différents futurs travailleurs sociaux :

“ L'éducateur favorise le développement de l'autonomie, le pouvoir-agir et le bien-être de la personne accompagnée ainsi que ceux de la collectivité. L'éducateur-trice prend en compte les situations dans toutes leurs dimensions (physiologiques, émotionnelles, psychologiques, cognitives, sociales, culturelles, etc.). Dans un cadre éthique, il co-construit le projet éducatif en tenant compte des ressources et besoins de l'usager. Il est également amené à travailler dans un contexte donné en s'adaptant aux exigences de l'environnement, tout en collaborant avec le réseau. Finalement, il est amené à se positionner pour créer les conditions de son action, interroger et alerter la société sur la place qu'elle accorde à chacun. “

En effet, un éducateur est un travailleur social dont le travail “ (...) relève d'une forme de mandat que la société lui confie, même si celui-ci peut parfois demeurer flou et peu explicite. “ (WACQUEZ, 2013, p.21)

Ses missions sont donc de l'ordre de l'accompagnement, la prise en compte de la globalité, des ressources et compétences de la personne aidée, la co-construction de projets, l'adaptation perpétuelle au contexte, etc. (WACQUEZ, 2013)

“ Dans le travail social, la relation à autrui est définie par ses buts ou ses fonctions, notamment aider, assister, soigner, éduquer, accompagner, développer. D'une manière générale, la relation entre un travailleur social et la personne avec laquelle il a affaire doit permettre à cette dernière de devenir "un être social". “ (DE JONCKHEERE, 2010, cité par LEROYER 2015, p.51)

5.1.7 Coach et éducateur social

Quelles similarités ? Quelles différences ?

Au niveau théorique, on réalise que si l'on se penche uniquement sur la définition de leurs fonctions, être coach sportif ou éducateur social sont deux « activités » qui certes se rejoignent par le fait que les deux passent du temps avec des enfants et adolescents, mais qui se différencient aussi. Un coach sportif a pour mission, à priori unique, d'enseigner un sport, alors que celle de l'éducateur est déjà en théorie plus complexe, centrée sur les adolescents (ou une autre population), l'accompagnement, l'éducation, le développement, etc.

Mais la réalité démontre plus de similarités que de différences, car le sport et le travail social se marient bien de par leurs apports positifs. En effet, comme nous le verrons dans le chapitre suivant, le sport, prôné bon pour la santé, permet notamment de favoriser le développement de certaines compétences et se révèle depuis sa création, être porteur de missions sociales. (Martinache, 2015) C'est pourquoi l'éducateur social peut utiliser le sport dans le cadre de son métier.

Le coach sportif lui, n'a en théorie peut-être pas pour mission première d'accompagner les jeunes dans leur développement et pourtant, au quotidien, avec

le temps passé auprès des adolescents, il a un rôle inévitable d'adulte responsable, d'accompagnant voire d'éducateur social.

Ces réflexions font l'objet d'hypothèses, que j'analyserai plus tard dans ce document, à savoir : l'éventuel rôle éducatif inhérent au coach sportif ou encore l'idée d'un binôme coach et travailleur social pour entraîner des adolescents sportifs.

5.1.8 Sport et social

Le terme « social » ayant déjà été défini ci-dessus, voici de quelle manière est défini le sport dans le dictionnaire :

SPORT n.m. (mot angl. de l'anc. fr. *desport*, amusement)

1. Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pouvant donner lieu à compétition et pratiqués en observant certaines règles ; chacune des formes particulières de ces exercices. ◇ *Sports d'hiver* : sports de neige (ski, luge) ou de glace (patinage, hockey) ; vacances d'hiver en montagne n'impliquant pas obligatoirement la pratique active de ces sports. – *Sport de nature* : activité sportive où le contact avec la nature est prépondérant (alpinisme, rafting, randonnée, etc.).
2. *Fam.* Activité nécessitant de l'habileté et de l'attention. ◇ *Fam.* *C'est du sport* : c'est difficile, c'est dangereux. – *Fam.* *Il va y avoir du sport* : on risque d'en venir aux mains, de se bagarrer.

(Le Petit Larousse illustré, 2007, p.1005)

Mais finalement qu'est-ce que le sport et quel est son rôle dans notre société ?

“ Le sport est une activité essentielle de la vie courante, comme loisir ou sous une forme plus compétitive. Il favorise l'accomplissement personnel et agit positivement sur la santé, s'il est pratiqué sans excès. Les différents acteurs du mouvement sportif se mobilisent pour promouvoir les différentes pratiques, libres ou encadrées. Au-delà de son rôle d'animation, le mouvement sportif est soucieux depuis ses origines de ses missions sociales, en particulier éducatives. ” (Martinache, 2015, p.87)

“ Si l'enseignement du sport mobilise des techniques d'entraînement et d'hygiène de vie, il renforce également l'autonomie de l'individu, sa confiance en lui-même comme dans les autres et son goût pour le collectif. Ce faisant, il contribue à la socialisation des personnes. ” (Martinache, 2015, p.3)

“ Le sport est convoqué également pour apporter une solution à une autre crise supposée : celle de l'éducation. Un véritable secteur d' « éducation par le sport » s'est ainsi développé à partir des années 1990 (...). ” (Martinache, 2015, p.7)

Selon moi, le sport, du moins pratiqué de manière collective, implique et remplit une fonction sociale. En effet, la pratique d'un sport génère des rencontres, confronte à des objectifs communs et met tous les acteurs en situation de communication.

De plus, la place qu'occupe aujourd'hui le sport dans notre société est immense. Le sport est prôné comme bon pour la santé, mais est aussi mis en avant parce qu'il favorise l'apprentissage du vivre ensemble et par conséquent la gestion des

émotions, qu'il s'agisse de la joie, la frustration, la colère, la peur, etc. L'apprentissage, voire l'acceptation de ses limites personnelles n'est pas simple. Chaque sportif le vit en fonction notamment de ses capacités sportives. Ainsi, un sportif peut être amené à vivre des moments difficiles s'il se trouve « en dessous » par rapport au niveau des autres. Il se peut alors qu'il subisse, de la part de son coach ou de ses coéquipiers, des moqueries ou du dénigrement.

5.1.9 Communication : bases, définitions et composantes

La thématique de la communication étant très vaste et complexe, il en existe de multiples définitions. Le Petit Larousse illustré (2007), la définit ainsi :

n.f.

1. Action, fait de communiquer, d'établir une relation avec autrui. *Être en communication avec qqn.* ◇ *Communication téléphonique, ou communication* : liaison et communication par téléphone. *Prendre, recevoir une communication.*
2. Action de communiquer, de transmettre qqch à qqn ; son résultat. *Communication d'une nouvelle.* ◇ (Calque de l'angl. *mass media*). *Communication de masse* : ensemble des moyens et des techniques permettant la diffusion de messages écrits ou audiovisuels auprès d'un public plus ou moins vaste et hétérogène.
3. Fait pour qqn, une entreprise d'informer et de promouvoir son activité auprès du public, d'entretenir son image, par tout procédé médiatique. *Directeur de la communication.*
4. Ce qui permet de joindre deux choses, deux lieux, de les faire communiquer. *Porte de communication. Les communications ont été coupées.*

Ces quatre définitions du dictionnaire relèvent entre autres les aspects suivants : la relation, la transmission et l'information.

La communication représente la démarche par laquelle un émetteur adresse à un récepteur avec qui il est en relation, un message ciblé, puis reçoit à son tour du destinataire un message qui peut être qualifié de réponse. (GRAU, 2014)

Communiquer indique donc l'ensemble des processus qui permettent de transmettre une signification au moyen d'un message. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Autrement dit, "C'est la transmission d'informations destinées à renseigner ou à influencer un individu ou un groupe récepteur". (Thiry, 2011, p.8)

6. La communication

6.1 Communiquer, un besoin fondamental

Selon l'auteur Marc Thiry, professeur de communication sociale, *“ Communiquer est un besoin fondamental constitutif de notre personnalité, de notre développement, participant à l'enrichissement de nos expériences et au maintien de notre intégrité. ”* (Thiry, 2011, p.4)

En effet, *“ Les bébés ont besoin de communication pour survivre. (...) La communication est aussi un élément indispensable à la vie. ”* (WERBER, cité par DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.5) D'ailleurs, *“ La première action que nous faisons en ce monde a trait à la communication. Le premier cri de l'enfant est un signe, un message. (...) Par la suite, le petit continuera d'utiliser ce signe pour combler ses besoins : besoins physiologiques bien sûr, mais aussi besoins d'affection et de communication, car la communication participe du besoin fondamental d'entrer en relation avec autrui ”.* (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.4)

“ La communication est donc un élément fondamental de la vie sociale, c'est grâce à elle que les relations humaines existent et se développent, que ce soit dans un sens positif ou négatif. Elle a donc un impact direct sur l'équilibre psychologique et le développement mental. ” (Thiry, 2011, p.8)

6.1.1 Les trois canaux de la communication

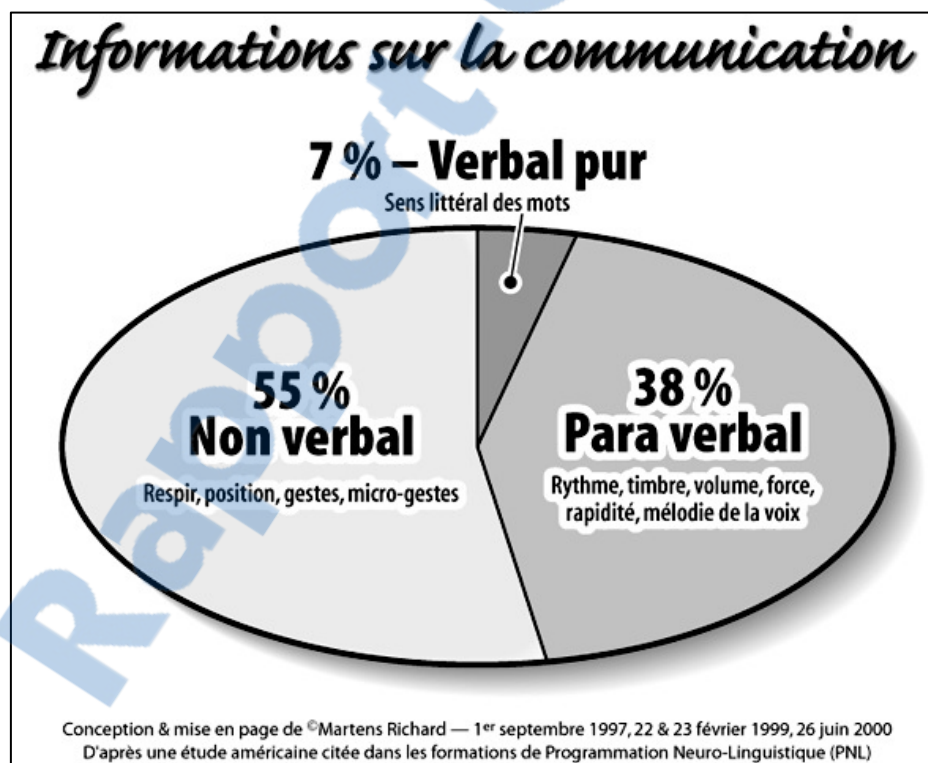


Illustration 1

Ce schéma décompose la transmission d'informations lors d'une communication. Selon le site « Mieux-être et psychologies » (consulté le 29.08.17), 3 « canaux » sont alors perceptibles :

Le verbal

La part verbale de la communication, c'est-à-dire le sens littéral des mots, représente selon cette étude seulement 7% de l'information reçue !

Le para-verbal

L'autre source d'information nous vient du para-verbal (38%). Il est entendu par là le rythme de la parole, sa force, sa rapidité, le timbre de voix, sa mélodie, ainsi que le ton utilisé.

Le non-verbal

Le non-verbal représente la majorité (55%) de l'information reçue. En effet, la posture, la position du corps et de la tête, la respiration de la personne, les gestes et les « micros-gestes » effectués (changements de forme de la bouche, des yeux, des narines, etc.) sont très importants à prendre en compte dans la communication interpersonnelle.

Cela signifie que 93% de l'information captée par le récepteur vient essentiellement de la voix (para-verbal), ainsi que de l'attitude adoptée par l'émetteur (non-verbal) et ceci souvent de façon inconsciente. Cependant, il est important de ne pas négliger les 7% de la communication par les mots. Il est essentiel de bien les choisir afin que leur signification soit la plus claire possible pour le récepteur et ainsi éviter les malentendus.

En résumé, la communication passe par différents canaux, tous aussi importants les uns que les autres. La partie verbale qui ne représente que 7% n'est d'ailleurs pas à négliger, bien au contraire, il s'agit de prêter grande attention aux mots que l'on utilise. La parole est une force. Elle peut être magique ou destructrice, elle peut toucher, faire plaisir, tout comme elle peut à l'inverse, déstabiliser, anéantir l'estime de soi d'une personne. Chaque fois que quelqu'un nous transmet son opinion et que l'on y croit, on laisse cette parole s'intégrer à notre système de croyance, puis, il est difficile de s'en défaire. (Ruiz & Clerc, 2016)

Nous devons être conscients que nous ne sommes pas responsables de comment la personne reçoit le message, mais bien de comment nous le transmettons.

6.1.2 Communication interpersonnelle

“ (...) La communication interpersonnelle est une communication qui s'établit entre deux personnes en relation l'une avec l'autre et en interaction (...). ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.37)

Lorsque deux personnes interagissent, cela signifie qu'à la fois elles émettent et reçoivent des messages et qu'elles sont donc en communication interpersonnelle. D'ailleurs, chaque fait et geste permet de communiquer. Les paroles autant que les gestes, ou encore que les actions ou la passivité. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

“ Il est impossible de ne pas communiquer ”, selon Paul Watzlawick, théoricien de la communication. La communication est inévitable. De manière générale, elle est

intentionnelle, réfléchie et consciente. Cependant, parfois il arrive qu'elle soit involontaire et qu'elle se produise à notre insu. Par exemple : un joueur qui, lors d'un entraînement, se met à regarder par la fenêtre et à ne plus participer. Il pense peut-être ne pas communiquer avec les autres mais son attitude communique forcément quelque chose : un désintérêt, une préoccupation, un manque de motivation, etc. Quoi qu'il en soit, qu'il le veuille ou non, il communique. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

6.1.3 Boucle de communication

Il est important de rappeler que la communication interpersonnelle est complexe, car nous avons tous tendance à penser que tout le monde devrait voir les choses comme nous les voyons. Or, toute personne a une vision différente du monde et reçoit l'information de manière personnelle. Autrement dit :

- *Ce qui est **dit** n'est pas automatiquement **entendu***
- *Ce qui est **entendu** n'est pas automatiquement **compris***
- *Ce qui est **compris** n'est pas automatiquement **accepté***
- *Ce qui est **accepté** n'est pas automatiquement **appliqué***
- *Ce qui est **appliqué** n'est pas automatiquement **maintenu** !*

(GRAU, 2014, p.28)

Cette boucle de la communication met en évidence la quantité des difficultés et des blocages en communication et les incompréhensions qu'il peut y avoir dans tout échange.

Une autre façon de démontrer la complexité de la communication peut s'expliquer ainsi :

“ Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. ”

Bernard Weber
(Communication)

Poursuivons la recherche, en développant les trois canaux principaux de la communication.

6.1.4 Communication verbale

Comme vu précédemment, la partie verbale de la communication, c'est-à-dire le sens littéral des mots, ne représente qu'une petite partie de notre communication. Cependant, elle a une importance capitale. Nous devons y prêter une attention particulière, car, lié aux mots choisis, il y a de nombreux risques de malentendus, d'incompréhension et de conséquences.

LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES

Premièrement “(...) *ce sont les personnes qui donnent leur sens aux mots*” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.52), et donc pour comprendre le sens d’une phrase, il faut savoir qui l’a formulée. Mais le sens des mots dépend aussi du contexte dans lequel ils sont prononcés. Une simple question comme « comment ça va ? » n’aura pas réellement le même sens si elle est posée dans la rue ou à un ami qui se trouve à l’hôpital. Dans le premier cas, la question sera banale, dans le deuxième elle sous-entend la question plus précise « tu vas mieux aujourd’hui ? ». (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Le contexte culturel joue aussi un rôle dans le sens que peuvent prendre certains termes ou expressions. “ *Il influe non seulement sur le sens donné aux mots et aux gestes, mais sur l’intention qui les anime – amicale, offensive, irrespectueuse, condescendante, délicate, et ainsi de suite.* ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.53)

6.1.5 Communication non verbale

“ *La communication non verbale désigne tout mode de communication n’ayant aucun recours au verbe, c’est-à-dire utilisé – consciemment ou non – sans le secours du langage, des mots. Cette communication et ses éléments constitutifs sont notre premier moyen de faire passer des messages, de communiquer nos sensations, émotions et besoins.* ” (Philippart, 2011, p.28)

“ *Communiquer de manière non verbale, c’est communiquer sans parler. C’est communiquer par des gestes, un sourire, ou un froncement de sourcils, en écarquillant les yeux, en s’approchant de l’autre ou en le touchant, en portant des bijoux, en haussant le ton de la voix et même en se taisant.* ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.80)

Malgré le fait que durant notre enfance nous apprenons le langage écrit et ses règles, cela ne remplace en rien les signes non verbaux. “ *Nous continuons toujours de nous servir de notre regard, nos expressions faciales et nos gestes pour véhiculer des significations.* ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.80)

Les messages non verbaux sont très révélateurs. Il nous arrive parfois même de présenter une contradiction entre ce que nous disons verbalement et ce que nous démontrons non-verbalement. Nous avons d’ailleurs plus tendance à nous fier aux indices non-verbaux, car ces derniers sont plus spontanés, plus difficiles à simuler. Il est évident qu’il est plus facile de trouver les mots pour mentir que de le faire non verbalement. Cependant, il convient de dire que les signes non-verbaux ne sont pas toujours clairs et précis et qu’ils peuvent parfois engendrer d’importants malentendus dans les relations interpersonnelles. Il est important de prendre en compte le contexte dans lequel le message non verbal est transmis et décodé. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Plus précisément, voici 10 exemples de canaux/signes par lesquels passe la communication non-verbale : “ ***l’apparence corporelle, la posture, les gestes, le visage, le regard, le toucher, le paralangage, les silences ainsi que l’utilisation d’objets, de l’espace et du temps.*** ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.83)

L'apparence corporelle

“ Les premiers signes non verbaux que nous percevons d'une autre personne sont liés à son apparence. L'apparence générale émet certains messages. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.83)

“ L'apparence d'une personne, c'est ce que l'on voit de prime abord (le vêtement, la coiffure, le maquillage, les accessoires), ce qui détermine les premières impressions. De nombreux paramètres peuvent intervenir dans le choix des vêtements, de la parure de l'individu : son âge, sa situation professionnelle, ses goûts personnels. ” (Thiry, 2011, p.25)

La posture

“ La façon dont nous nous tenons sert à communiquer notre disposition à communiquer. Tourner le dos à quelqu'un lui fait rapidement comprendre que nous ne voulons pas discuter avec lui. Inversement, nous rapprocher de lui et nous mettre en face de lui constitue une invitation à un échange (positif ou négatif). Dans un groupe, la posture des individus indique le degré d'accueil ou de rejet des uns vers les autres. En fait, la posture n'est pas sans rapport avec le contact visuel, qui indique notre disponibilité à communiquer (...). ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.85)

Le regard fait aussi partie des canaux par lesquels passe la communication non-verbale ; il sera abordé un peu plus loin dans ce travail.

“ Les postures transmettent également notre degré de sociabilité à un moment donné. En plus de l'orientation de notre corps, nous pouvons prendre une position « ouverte » ou « fermée » qui communique notre intérêt dans une relation. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.85)

“ Notre corps peut prendre différentes postures selon l'information à véhiculer. Une posture, ce peut être nos épaules que nous tenons plus basses et plus vers l'avant lorsque nous sommes fatigués ou déprimés, ce peut être notre tête que nous tenons plus ou moins penchée ou encore notre façon d'être assis. Tous ces signes liés à la posture, émis de façon très involontaires le plus souvent, renseignent les autres personnes sur nos états émotionnels et nos attitudes envers elles. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.85) Une personne debout, par exemple, peut déjà par ce simple fait traduire une attitude de domination.

“ Les postures vont nous renseigner de façon claire et concrète sur la manière dont notre interlocuteur vit de l'intérieur la relation du moment. ” (Martin, 2010, p.161)

“ La posture est un indicateur privilégié de l'attitude affective fondamentale, elle nous communique les intentions de rapprochement, d'accueil, de défi, de rejet, de menace. ” (Thiry, 2011, p.15)

Les gestes

Selon l'auteur Marc Thiry (2011), il existe les gestes innés et les gestes acquis. Les premiers sont instinctifs, comme par exemple le rire, le sourire, le hochement de tête pour approuver ou le fait de repousser de la main pour refuser. Sont innés aussi les gestes de menace et de défense.

Dans la catégorie des gestes acquis, il y a les gestes-symboles, que l'on utilise consciemment et dans le but de communiquer (lever la main et l'agiter pour saluer quelqu'un, applaudir, etc.), et les gestes-signes qui eux, témoignent de l'appartenance à un groupe social (p.ex. façons de se dire bonjour entre jeunes).

Cependant, “ *Les chercheurs en communication non verbale classent les mouvements du corps selon cinq grandes catégories : les gestes emblématiques, les gestes illustratifs, les mimiques, les gestes régulateurs et les gestes adaptatifs.* ” (Ekman et Friesen. (1969) ; Knapp et Hall.,(1996) cité par DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.85)

Les gestes emblématiques sont des gestes qui traduisent directement des mots ou des expressions et que nous utilisons de manière consciente et délibérée. Par exemple le pouce levé pour exprimer son accord et satisfaction (ainsi que d'autres significations comme celle des autostoppeurs) ou encore le geste de la main qui signifie « viens ici ».

Les gestes illustratifs, eux, accompagnent et permettent de renforcer les messages verbaux. Écarter les mains en parlant de quelque chose de large par exemple ou encore faire un geste vers la gauche en parlant de quelque chose qui se trouve sur ce côté-là.

Les mimiques, appelées aussi « gestes qui traduisent les émotions », représentent tous les gestes qui permettent directement de communiquer la nature et l'intensité des émotions : joie, surprise, peur, colère, tristesse, dégoût, mépris.

Ces gestes sont produits par l'ensemble de notre corps (mains qui tremblent, poings serrés, saut, etc.), mais il faut souligner que ce sont principalement les expressions du visage qui communiquent le mieux nos émotions. Tout comme les gestes illustratifs, les mimiques sont renforçatrices des messages verbaux.

Les gestes régulateurs ont pour but de régler, contrôler ou coordonner les échanges verbaux : hocher la tête pour signifier de continuer à parler, pencher le corps vers l'avant et ouvrir la bouche ou lever l'index pour faire savoir que l'on aimerait intervenir, etc.

Pour finir, les gestes adaptatifs, sont ceux qui satisfont un besoin. Dirigés vers soi, ou les autres : se gratter la tête, repousser ses cheveux pour dégager son visage, se frotter le nez, retirer un fil du pull de l'autre ou repositionner sa cravate. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Le visage

Comme développé auparavant, le visage réussit à refléter très subtilement les émotions de base, mais pas seulement. En effet, en combinant des mouvements de front, de regard, de la mâchoire et de la bouche, il peut aussi démontrer de l'inquiétude, de la honte, de la douleur, de l'extase, de l'amusement, du questionnement, de la curiosité, etc.

L'expression du visage permet d'ajouter une composante affective au message verbal que l'on transmet par la parole. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Le regard

“ D’une façon générale, lorsqu’il se prolonge quelque peu, le contact visuel est perçu comme la manifestation d’un intérêt particulier pour l’autre, une invitation à communiquer. (...) Le regard mutuel procure un sentiment d’intimité, d’attraction réciproque, d’ouverture de soi. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.90)

“ (...) le contact visuel favorise les relations interpersonnelles. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.90)

“ Le contact visuel raccourcit psychologiquement la distance physique entre les interlocuteurs. (...) À l’inverse, l’évitement du contact visuel témoigne parfois d’un manque d’intérêt pour une personne, pour la conversation ou pour un stimulus quelconque. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.91)

Parfois c’est une timidité extrême que le regard peut traduire, par exemple lorsque les personnes évitent le contact visuel. Malheureusement, cette manifestation est souvent perçue à tort comme un manque d’intérêt.

Mais le regard a aussi du pouvoir. Pouvoir d’action, pouvoir de toucher émotionnellement, pouvoir de mettre mal à l’aise, de blesser, etc. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Ainsi, retenons que *“ Le contact visuel est une forme très directe et très puissante de communication non verbale. ”* (Thiry, 2011, p.13)

La signification d’un regard dépend de la situation, du contexte et du type de relation.

“ Le regard facilite la communication quand la situation est claire. “ (...) Le regard est un facteur de fuite quand la situation est ambiguë. ” (Martin, 2010, p.228)

L’accueil du regard d’autrui est une composante essentielle des relations humaines.

“ Le regard est à la fois un canal de communication au-delà des mots, un indice affectif (crainte ? séduction ? surprise ? jugement ?) et un signal conversationnel (à qui est-ce le tour de parler ? qui est « visé » par cette parole ?). (...) Regarder quelqu’un est une sorte de prolongement de soi, un engagement corporel qui peut être pris comme une atteinte à son territoire. ” (Barrier, 2014, p.69-70)

Le toucher

Dès la naissance, l’enfant découvre et *“ (...) explore son monde par le toucher et apprend rapidement à s’exprimer par ce sens. ”* (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.92)

Cependant, il arrive qu’une personne évite ce contact physique avec certaines personnes ou dans certaines circonstances. *“ L’évitement du toucher a un rapport direct avec la peur de communiquer ; en effet, ceux qui appréhendent la communication verbale évitent généralement le toucher, tout comme ceux qui n’aiment pas parler d’eux-mêmes. ”* (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.92)

À l’inverse, le fait d’accepter d’être touché démontre ouverture et confiance, deux conditions importantes des relations interpersonnelles. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Le paralangage

Le paralangage représente simplement la partie vocale (mais non verbale) de la parole. C'est-à-dire l'accent, la hauteur du ton, le débit de parole, l'intensité, le volume, et le rythme. De plus, sont pris en compte aussi dans ce concept les pleurs, les rires, la toux, les chuchotements, les gémissements, les bâillements ou encore les cris. (Trager, 1958, 1961 ; Argyle, 1988, cité par DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014) (Thiry, 2011)

N'importe quelle variation vocale manifeste un message. Par exemple, “ *Une personne qui parle rapidement sans faire de pause peut communiquer sa nervosité ou son anxiété, une autre qui crie manifeste son agressivité. En variant le débit, le volume, le rythme ou la hauteur tonale, nous modifions le message, même si les mots sont identiques.* ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.94)

Un ton chaleureux va inviter à la conversation alors qu'un ton sec ou agressif va freiner l'échange. Parfois, dans des situations cruciales, le ton de voix et la manière de parler peuvent avoir une importance capitale dans la tournure de la situation et de la relation. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Par ces éléments théoriques, on constate qu'il est évident que le paralangage joue un rôle essentiel dans la communication interpersonnelle et qu'il peut donc indubitablement avoir un impact sur la personne réceptrice.

Les silences

“ *Les silences font intégralement partie de la communication : ils expriment quelque chose. Certains sont lourds de sens. Les silences sont indispensables à l'écoute de l'autre.* ” (Terrier, 2007, cité par Thiry, 2011, p.26)

Les silences permettent premièrement de diviser le discours afin de le rendre compréhensible. Puis, ils laissent le temps de réflexion nécessaire à organiser ses propos, démontrent qu'une personne n'a plus rien à dire, ou qu'elle préfère s'abstenir.

Dans les relations interpersonnelles, le silence peut aussi exprimer le refus de coopérer ou l'intention de défier l'autorité, la contrariété ou au contraire, l'affection, l'amour.

Parfois, les silences peuvent produire un certain embarras, ou même blesser, car ils peuvent être perçus comme un refus de communiquer, un refus d'amour ou pire, comme l'expression de mépris ou d'indifférence. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

L'utilisation d'objets

L'influence des objets et de leur disposition sur la communication interpersonnelle est bien réelle. Par exemple, un bureau dans une pièce peut séparer nettement deux personnes et démontrer une distance voulue, la forme d'une table peut influencer l'échange, ou encore l'arme du policier impose un certain respect dans la communication.

De plus, les objets représentent à eux seuls la communication non verbale, ils révèlent souvent qui nous sommes ou ce qui nous caractérise. Les objets se trouvant dans un appartement peuvent entre autre être source de déduction du niveau de vie, du rang social, des intérêts de la personne. Il en va de même pour les vêtements : il

reflètent généralement qui nous sommes ou du moins un bout de notre personnalité (classe économique, sérieux, esthétique, créativité, etc.) et pourront avoir une influence sur l'attitude que les gens auront à notre égard. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Il n'est alors guère étonnant que les adolescents d'aujourd'hui portent une grande attention à l'image qu'ils renvoient, leurs tenues vestimentaires et les objets qu'ils possèdent. Cela leur permet de communiquer de manière non verbale qui ils sont ou qui ils veulent être.

L'utilisation de l'espace

La façon dont nous utilisons l'espace est, elle aussi, révélatrice. Toute personne a tendance à délimiter son territoire, à gérer la distance avec autrui et ainsi à montrer son niveau d'engagement dans la relation.

Nous avons chacun notre propre « territoire », c'est-à-dire l'espace dans lequel nous prétendons avoir des droits et pour lequel nous avons un sentiment de possession. L'exemple le plus concret de ce sentiment de territoire que nous avons tous est celui de la distance de confort. Cette notion sera développée de manière plus exhaustive ci-après (6.1.5.1). (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

L'utilisation du temps

La façon d'organiser son temps, et de l'accorder aux autres envoie aussi des messages. Prenons l'exemple d'un employé qui demande à son patron un rendez-vous pour parler d'un problème important. Ce dernier le convoque à 17h50 alors que l'employé termine à 18h. Cette décision renseigne à elle seule sur l'importance qu'accorde le patron à la demande de son employé. Par contre, il peut aussi démontrer qu'il souhaite que ce problème soit réglé rapidement ou que la discussion peut être prolongée si nécessaire. Il n'est donc pas toujours simple d'interpréter l'organisation temporelle d'autrui.

L'autre exemple parlant dans ce concept d'utilisation du temps est le retard. En effet, une personne qui arrive constamment en retard peut transmettre un message de négligence à son entourage ou encore un manque de politesse. Mais cela peut aussi être un signe de provocation. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

Les théories ci-dessus proviennent d'une vision qui me convient pour ce document, mais je rends le lecteur attentif que je suis consciente que des théories encore plus pointues existent.

6.1.5.1 Distance de confort

Un autre élément important de la communication non verbale est la distance interpersonnelle. Déjà en 1971, Edward T. Hall, professeur d'anthropologie, analysait les distances chez l'homme. Il parlait alors de quatre zones : intime, personnelle, sociale et publique. (Hall & Petita, 1971)

Aujourd'hui encore, ces quatre zones ou distances restent d'actualité. En effet, nous avons tous autour de nous une sorte de « bulle personnelle », et suivant à quelle distance une personne ou un groupe s'approche, nous pouvons nous sentir aussitôt mal à l'aise ou menacés. Mais cette bulle personnelle nous permet aussi de laisser entrer ou non une personne dans notre sphère intime.

La distance **intime** (0 à 45 cm) : dans cette zone, sentir la présence de l'autre est inévitable. C'est principalement l'espace de l'amour, de la protection, du réconfort. Comme son nom l'indique, elle représente une zone que l'on peut qualifier de « privée », ce qui signifie que beaucoup de personnes ne l'atteignent pas en public, par pudeur ou par respect.

La distance **personnelle** (45 cm à 1,20 m) : elle représente la distance mise en générale dans les échanges interpersonnels avec des collègues, amis, ou membres de la famille. À cette distance il est possible de se toucher, de laisser quelqu'un entrer dans sa bulle, mais seulement en tendant chacun le bras.

La distance **sociale** (1,20 m à 3,60 m) : à cette distance de l'autre, les détails visuels deviennent plus difficiles à distinguer. Elle représente les rapports d'affaire ou les rapports sociaux et plus elle est grande, plus elle rend la relation formelle. Par exemple, les supérieurs en entreprise placent leur bureau à cette distance de leurs clients.

La distance **publique** (3,60 m à plus de 7,50 m) : c'est la distance qui nous permet de nous sentir en sécurité, de pouvoir nous défendre en cas de menace tout en distinguant assez bien l'état des personnes en face. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

À noter que ces distances se profilent dans les échanges selon les personnalités de chacun, les relations, les situations, etc. D'ailleurs, "*La distance choisie dépend des rapports inter-individuels, des sentiments et activités des individus concernés.*" (Hall & Petita, 1971, p.158)

6.1.6 Communication verbale et non verbale

En résumé, la communication verbale et non verbale se différencie tout en s'associant dans les relations interpersonnelles. Utilisées conjointement, elles permettent de mieux s'exprimer, mais parfois elles s'opposent et rendent ainsi le message transmis ambigu. Un aspect fondamental qui les différencie est le fait que le canal verbal permet de mieux exprimer les idées alors que le canal non verbal exprime et donne des indications sur les sentiments. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

6.1.7 Communication dans les groupes

En ayant choisi de m'intéresser à la communication entre un coach et ses joueurs dans le cadre du sport, la question de groupe, d'équipe, fait indubitablement partie des points à aborder. Avant de s'aventurer dans la complexité de la communication dans un groupe, voici la définition d'un groupe justement :

Un groupe représente des personnes "*(...) qui entretiennent entre elles des relations interpersonnelles en vue d'atteindre un objectif commun. Ces personnes sont interdépendantes et se sentent unies ; elles se perçoivent comme une entité sociale distincte.*" (Anzieu et Martin, 1971, cité par DeVito, Chassé & Vezeau, 2014, p.293)

Selon les auteurs DeVito, Chassé, et Vezeau (2014), pour qu'il y ait groupe, il doit y avoir des échanges entre les personnes, de la communication. Ces échanges

représentent des relations interpersonnelles plus ou moins importantes, qui peuvent évoluer au fil du temps et devenir plus personnels et intimes.

Au delà de la notion d'échange, il est essentiel qu'il y ait un sens donné aux relations, un objectif (qui peut être plus ou moins conscient), un intérêt commun.

L'une des caractéristiques qui définit un groupe est l'existence de normes, qui sont des règles qui définissent les comportements à favoriser ainsi que ceux à éviter.

Petit à petit après la formation d'un groupe, se distinguent les rôles de chaque membre selon les compétences et les caractères différents et se crée une certaine cohésion et un sentiment d'appartenance. Cette cohésion va être influencée par les progrès accomplis par le groupe.

En termes de communication, il est important de relever les différents aspects qui permettent une communication efficace :

Avoir l'esprit d'équipe : c'est penser de manière altruiste et être convaincu que la contribution de chacun est précieuse. C'est mettre en commun les talents, les connaissances et les idées de chacun pour que le groupe atteigne ses objectifs. Cependant, il est important de comprendre qu'avoir l'esprit d'équipe ne signifie pas perdre de son individualité, de ses valeurs ou convictions personnelles. Cela n'empêche donc pas de rester soi-même.

Gérer les conflits : les conflits ou du moins les désaccords sont inévitables dans un groupe. Il est nécessaire de prendre soin de les gérer en tentant de les considérer comme la rencontre de points de vue différents, d'avis divergents plus que comme des attaques personnelles.

Faire preuve d'ouverture d'esprit : c'est accepter que les avis puissent diverger, apporter des idées, solutions ou conclusions en tant que remarques provisoires, plutôt que de les affirmer sans laisser la place aux regards des autres membres du groupe.

Comprendre et se faire comprendre : Chaque personne doit s'assurer qu'elle a bien compris ce qui a été dit, surtout avant de se prononcer sur le même sujet, tout comme il est important de vérifier que le reste du groupe ait bien compris le message que l'on a voulu transmettre. On évite ainsi les malentendus et on s'épargne les conflits basés sur une incompréhension. (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014)

6.1.8 Communication Non Violente

Comme vu précédemment, la communication est un élément complexe des relations interpersonnelles. Elle représente un outil indispensable dans les relations mais peut également être un élément destructeur. Alors comment communiquer de manière adéquate et efficace, dans le respect de soi et de l'autre ?

Le concept de communication non-violente me semble être une réponse intéressante à cette question :

C'est Marshall Rosenberg, psychologue américain né en 1934 , qui a créé le processus de communication appelé « Communication Non Violente » (CNV) et qui est devenu le directeur pédagogique du « Centre pour la Communication Non

Violente » (Center for Non Violent Communication), une organisation à but non lucratif. (Marshall Rosenberg, consulté le 7.11.17)

Dès son plus jeune âge, Marshall Rosenberg s'est posé des questions telles que : « comment cela se fait-il que nous puissions être coupés de notre bonté naturelle à tel point que nous adoptons des comportements violents et agressifs ? » ou encore « comment certaines personnes réussissent-elles à rester en contact avec cette bonté naturelle même dans les pires circonstances ? ».

Son intérêt pour ces questions est né dans son enfance, alors qu'en 1943 sa famille s'installe à Détroit dans le Michigan. C'est dans un quartier turbulent et antisémite qu'il va grandir. Deux semaines après son arrivée à Détroit, les tensions raciales mènent à des émeutes sanglantes, qui font plus de 40 victimes en quelques jours. Marshall, alors âgé de 9 ans, doit rester barricadé pendant 3 jours avec sa famille. (Rosenberg, 1999)

Plus tard, dans ses études et recherches, il est “ (...) *frappé par le rôle déterminant du langage et de l'usage que l'on fait des mots.* ” (Rosenberg, 1999, p.10-11)

Et c'est ainsi qu'il en est arrivé à définir un mode de communication – d'expression et d'écoute – qui favorise l'élan du cœur et nous relie à nous-mêmes et aux autres, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. (Rosenberg, 1999)

C'est donc l'écoute de soi et celle de l'autre qui prime dans ce mode de communication naturel mais pas habituel.

Dans son ouvrage « les mots sont des fenêtres » (Rosenberg, 1999), Marshall dit utiliser le terme de non-violence au sens où l'entendait Ghandi, c'est-à-dire pour désigner notre état naturel lorsqu'il ne reste plus en nous la moindre trace de violence.

Concrètement, la communication non violente repose sur quatre éléments essentiels : les observations, les sentiments, les besoins, les demandes.

La démarche se fait donc ainsi : observer un comportement concret qui affecte mon bien-être, réagir à ce comportement par un sentiment, cerner les désirs, besoins ou valeurs qui ont suscité ce sentiment et ainsi pouvoir formuler une demande d'action concrète qui contribueront à mon bien-être.

Il est important dans cette démarche de se distancer de tout jugement ou évaluation. Ainsi, une partie de la CNV consiste à exprimer très clairement ces quatre éléments d'information en les verbalisant. L'autre aspect comporte l'idée de recevoir ces quatre mêmes éléments d'information de la part de notre interlocuteur, en tant que « récepteur ». Dans le message adressé, il s'agit donc de chercher à percevoir les faits que la personne observe, ce qu'elle ressent, quels sont ses besoins et ensuite identifier le quatrième élément, sa demande.

C'est en focalisant notre attention sur ces quatre composantes qu'il est possible d'établir une communication basée sur la bienveillance : “ *Je dis ce que j'observe, ressens et désire, et ce que je demande pour mon mieux-être ; j'entends ce que tu observes, ressens, désires, et ce que tu demandes pour ton mieux-être.* ” (Rosenberg, 1999, p.15)

Selon mes notes personnelles prises lors du cours d'initiation que j'ai suivi, un autre aspect essentiel de la communication non violente est l'empathie. Dans le cadre du

processus de CNV, le terme « empathie » signifie « rester avec l'autre ». Plus précisément, cela veut dire que la personne qui écoute ne perd pas le lien avec celle qui se confie. L'empathie c'est savoir se concentrer sur l'autre et tenter de l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent. C'est donc être présent pour l'autre, dans l'ici et maintenant en cherchant une qualité d'échange plutôt qu'en agissant ou en cherchant des solutions.

Pour rester en lien il faut se concentrer sur ce qu'il se passe chez l'autre, sur ce que la personne demande, quelle que soit sa façon de le demander. On dirige son attention sur ce que l'autre observe, ressent et sur ses besoins insatisfaits. Une telle attitude implique un respect total de l'autre et nécessite que l'on accorde du temps et de l'énergie pour comprendre ce qui est vivant en lui.

Dans cet échange bienveillant, la reformulation s'avère être un outil puissant. En reformulant ce que l'on a entendu et compris, on prouve à la personne en face que l'on est avec elle et on s'assure d'avoir compris correctement ce qu'elle partage.

Ce qui est primordial dans l'empathie, c'est la qualité de présence que l'on offre à l'autre. C'est donc une qualité de connexion sur le moment. Être empathique, c'est aussi accepter les silences, sentir la force des silences.

En résumé, cette démarche permet d'être en lien avec la personne avec qui on communique et c'est une relation basée sur la bienveillance. C'est donc tout le contraire d'un échange où chacun essaie de prendre le pouvoir, d'avoir raison à tout prix. C'est tenter de comprendre vraiment le point de vue de l'autre.

L'illustration par les deux schémas suivants permet de représenter cette théorie de manière ludique :

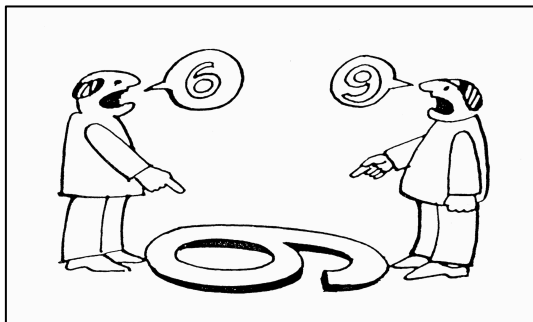


Illustration 2

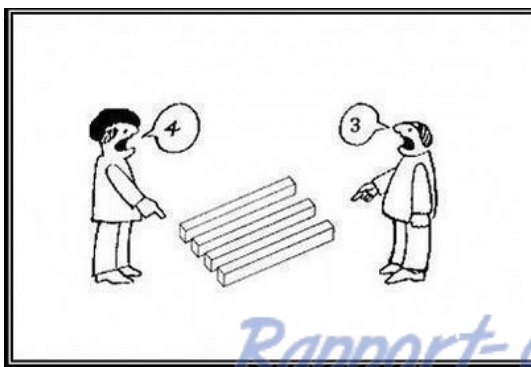


Illustration 3



7. Estime de soi

Dans ma question de recherche, il est formulé que la communication d'un coach avec ses adolescents sportifs pourrait avoir un impact sur l'estime de soi de ces derniers. Il est donc essentiel d'aborder la thématique de l'estime de soi afin de comprendre tout d'abord ce que c'est, ce qu'elle implique et dans quelle mesure elle est si importante à l'adolescence.

Voici un texte qui résume les points importants de l'estime de soi et la façon dont on pense, si celle-ci est, selon moi, parfaitement intacte :

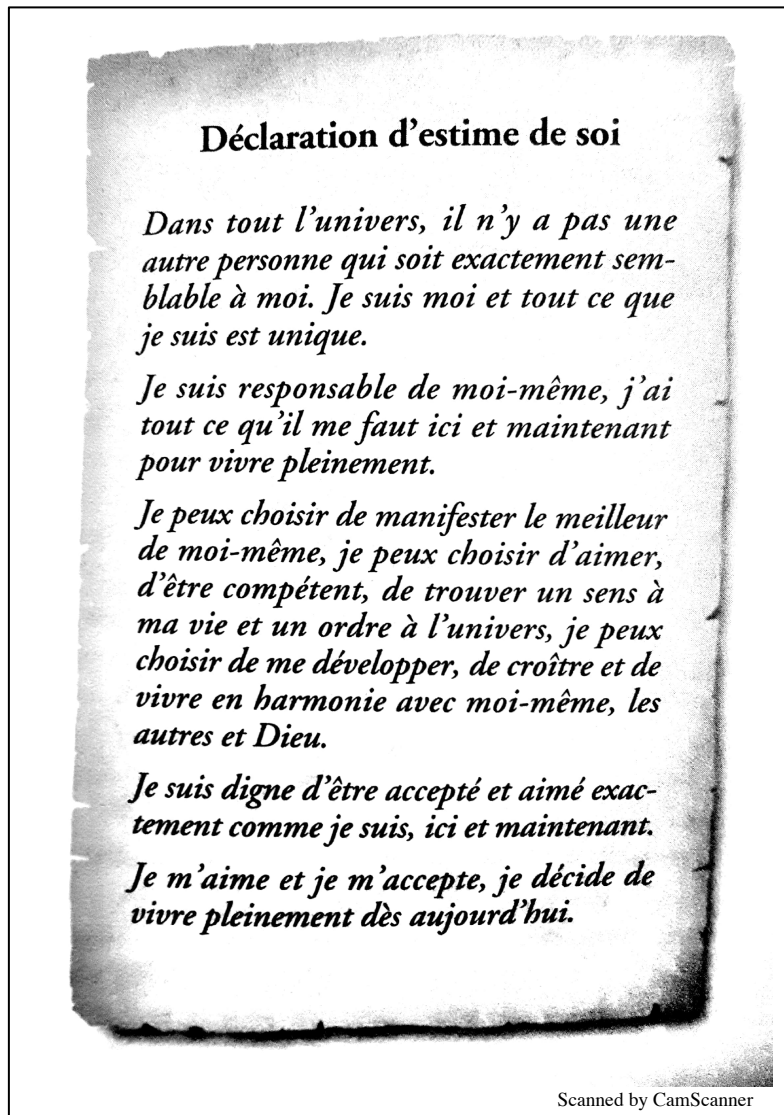


Illustration 4

(Poletti, Dobbs-Zeller, 1998, p.11)

“ L'estime de soi est la valeur qu'on s'attribue dans les différents aspects de la vie. (...) Chaque individu se forge une opinion de lui sur le plan physique (apparence, habiletés, endurance), sur le plan intellectuel (capacités, mémoire, raisonnement) et sur le plan social (capacité de se faire des amis, charisme, sympathie). ” (Duclos, Laporte & Ross, 1995, p.8)

Chaque personne se fait une idée d'elle-même. Cette perception de soi, fortement influencée par les changements sociaux tels que l'image dorénavant déformée par les médias de ce que nous devons être, se construit au fil des années et n'est jamais définitivement acquise. (Duclos, Laporte & Ross, 1995)

Dès lors, comment la communication influence-t-elle la valeur qu'un jeune s'attribue à lui-même, son sentiment de compétence, d'autonomie, d'appartenance ?

Un enfant “ (...) se voit principalement dans le regard que portent sur lui les personnes qu'il juge importantes dans sa vie : ses parents, ses grands-parents, ses enseignants, ses amis, etc. **Il se sert des paroles que ces personnes lui adressent et des gestes qu'elles ont à son endroit pour se connaître lui-même.** Puis l'enfant vieillit et les amis prennent peu à peu l'importance jusqu'à devenir, à l'adolescence, le miroir dans lequel il se regarde. “ (Duclos, Laporte & Ross, 1995, p.8)

Tout au long de la vie, l'opinion d'autrui est importante. Si elle est favorable, alors elle nous rassure et confirme les impressions que nous avons de nous-même. Si, au contraire, elle s'avère être défavorable, elle blesse et nous fait douter de nous. (Duclos, Laporte & Ross, 1995)

Deux aspects complémentaires permettent de tenter de définir l'estime de soi : d'une part la perception d'une compétence personnelle et d'autre part la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.

“ *L'estime de soi reflète le jugement que nous portons sur notre capacité de faire face aux défis de la vie, de comprendre et de maîtriser les problèmes ainsi que sur le fait d'accepter pour nous-même le droit au bonheur, à la joie, à l'affirmation de notre existence et de notre importance en tant qu'être humain unique et irremplaçable. Avoir une bonne estime de soi, c'est se percevoir compétent et digne de respect. Avoir une mauvaise estime de soi, c'est ne pas se sentir digne de vivre pleinement, c'est croire que l'on n'est « pas assez bien ».* “ (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998, p.14)

Une personne qui a une estime d'elle-même qui est bonne, n'a tout simplement pas besoin de se surestimer ou de sous-estimer les autres, elle est juste consciente de sa propre valeur et de celle des autres et n'a pas besoin de se mettre en avant en écrasant les autres. (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998)

En résumé, on peut dire qu'une personne qui a une bonne estime d'elle-même vit en harmonie avec elle-même et avec le monde qui l'entoure. Elle est capable de vivre pleinement.

“ **Sans une bonne estime de soi, il n'y a pas de vie de qualité.** “

(Poletti, Dobbs-Zeller, 1998, p.19)

Après toutes ces informations sur le concept d'estime de soi, il est important de préciser que l'estime de soi n'empêche en rien les difficultés de la vie telles que les pertes, les deuils, les regrets, les manques, les échecs, etc., mais elle permet d'y faire face d'une manière différente, peut-être plus sereine. (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998)

C'est dès la naissance que les paroles, messages, les attitudes et comportements des parents et des personnes qui entourent l'enfant sont d'une haute importance. En effet, le psychiatre américain Eric Berne a identifié trois « soifs » fondamentales exprimées par l'enfant et que ses parents ou tout autre adulte qui prend soin de lui sont censés étancher. Ce sont donc de **stimulations, reconnaissances et structures** dont l'enfant tout comme l'adolescent et l'adulte ont besoin ! (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998)

C'est à travers ces soins attentifs et ce soutien que dès son enfance une personne comprend qu'elle est importante et qu'elle est aimée.

Il est essentiel qu'un jeune puisse se sentir en sécurité et qu'il puisse faire confiance aux adultes qui l'entourent. Il a notamment besoin de limites, certaines souples, d'autres plus strictes, afin de se construire intérieurement.

Lorsque ces trois soifs sont prises en considération, ce sont les fondations d'une estime de soi qui sont offertes à l'enfant. (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998)

7.1 Estime de soi et adolescence

“ L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne le développement et la consolidation de l'estime de soi. En effet c'est à ce moment de la vie que chaque individu doit absolument trouver son identité. ” (Duclos, Laporte & Ross, 2002, p.10)

“ L'adolescence est une période difficile, car chacun y a pour tâche de définir sa propre identité et de l'intérioriser pour la rendre permanente. Le jeune doit d'abord apprendre à se connaître (ses qualités, ses forces, ses difficultés, ses vulnérabilités) avant de se reconnaître (estime de soi), c'est-à-dire de parvenir à bien juger ce qu'il découvre en lui. L'estime de soi s'appuie avant tout sur le sentiment de l'identité personnelle. ” (Duclos, Laporte & Ross, 2002, p.11)

Dans cette période fondamentale et charnière durant laquelle l'adolescent a pour but de devenir une personne indépendante avec ses propres valeurs, sa responsabilité de ses besoins, de ses sentiments et de ses comportements, c'est en continuant à donner de l'amour, de la protection et de la sécurité que les parents peuvent faciliter le développement de leur enfant. (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998)

Il en est sans doute de même de la part de toute personne identifiée comme modèle parental, soit : professeurs, coachs, éducateurs ou autres adultes revêtant un rôle éducatif.

Durant cette période de développement de l'identité chez le jeune, les types de messages importants à transmettre sont les suivants :

- « tu as le droit de savoir qui tu es et de devenir indépendant »
- « tu as le droit de développer tes propres intérêts et tes propres relations »
- « je me réjouis de te connaître en tant qu'adulte »
- « mon amour t'accompagne, je te fais confiance, tu peux demander mon soutien si tu en as besoin »

(Poletti, Dobbs-Zeller 1998, p.31-32)

Des chercheurs ont identifié douze messages de vie favorisant l'estime de soi, qu'ils ont appelé « permissions », permettant à une personne de croître et de se développer tout en construisant son estime d'elle-même :

- « *Tu as le droit de vivre et d'exister* »
- « *Tu as le droit d'être toi-même* »
- « *Tu as le droit de grandir* »
- « *Tu as le droit de réussir* »
- « *Tu as le droit de faire* »
- « *Tu as le droit d'être important* »
- « *Tu as le droit d'appartenir à une famille, à un groupe* »
- « *Tu as le droit d'être proche des autres, de partager avec eux ce que tu ressens* »
- « *Tu as le droit d'être sain de corps et d'esprit* »
- « *Tu as le droit de penser pour toi* »
- « *Tu as le droit de ressentir* »
- « *Tu as le droit d'être un enfant* »

(Poletti, Dobbs-Zeller 1998, p.33-34)

Toutes ces permissions peuvent être données par toute personne qui côtoie régulièrement l'enfant.

“ Il suffit parfois d'une parole, d'une action appropriée au moment opportun pour permettre à un enfant d'aller de l'avant et de faire croître son estime de lui-même par l'intégration de ces permissions. ” (Poletti, Dobbs-Zeller 1998, p.34)

“ Dans le développement de tout enfant, les remarques des parents et éducateurs ont une importance capitale. ” (DeVito, Chassé, & Vezeau, 2014, p.130-131)

“ L'adolescence est probablement le moment le plus important de la vie pour apprendre à vivre en groupe. Il s'agit, en effet, d'une période cruciale pendant laquelle l'individu recherche activement la présence des autres ! ” (Duclos, Laporte & Ross, 1995, p.99)

8. Développement identitaire à l'adolescence

Après avoir exploré les concepts de communication et d'estime de soi, il me semble judicieux d'aborder la thématique du développement identitaire à l'adolescence. Ceci afin de comprendre par quel chemin, quels questionnements, quelles difficultés ou encore quelles évolutions passent tous ces jeunes futurs adultes, que tout parent, responsable, éducateur, ou encore coach, côtoient dans leur quotidien.

L'adolescence est une période de vie intense et caractérisée par des changements profonds. *“ Elle débouche, au cours d'un travail souvent long et lent, sur la construction d'une personnalité à chaque fois singulière et unique. ”* (Tartar Goddet, 2002, p.5)

Il y a beaucoup de défis qui se présentent à l'adolescence pour tout être humain.

Il y a bien sûr les changements physiques, l'achèvement du développement cognitif, le réaménagement affectif (découvrir l'amour sous d'autres formes que celui des parents), ou encore l'inscription sociale et professionnelle (qu'est-ce que je veux faire de ma vie ?). (Solioz, 2013)

“ Une des fonctions de l'adolescence est l'acceptation et l'assimilation progressive des bouleversements. Une autre fonction est la construction de l'identité personnelle et sociale. C'est le temps où se définit le sens donné à la vie, où se constituent les valeurs, où s'élaborent les projets pour la vie future. ” (Abrial, 2012, p.49)

Au niveau physique, on peut constater chez les filles, vers l'âge de 11-13 ans, entre autres le développement des glandes mammaires, la pilosité, l'acné, les menstruations, l'élargissement des hanches, l'augmentation de la masse grasseuse, etc.

Chez les garçons entre 12 et 15 ans, on constate par exemple une augmentation du volume testiculaire, la pilosité, la mue de la voix, l'acné, l'élargissement des épaules, l'augmentation du thorax, etc.

Tous ces changements provoquent des questionnements chez les adolescents, des inquiétudes parfois : « Et si ça ne partait pas ? » par exemple.

Au niveau du cerveau, il y a un développement aussi au niveau du cortex préfrontal lié aux capacités intellectuelles et du cortex orbitofrontal lié aux comportements sociaux. Sur le plan neurologique, il y a des modifications à l'intérieur du cerveau (augmentation de la substance blanche) qui vont amener l'adolescent à une meilleure capacité à traiter les informations (vitesse de traitement).

Au niveau cognitif, c'est à la pensée formelle à laquelle l'adolescent va commencer à faire recours. C'est-à-dire que le jeune va pouvoir se détacher du réel et aquerra la possibilité de raisonner sur des hypothèses.

Selon Havigurst (cité par Solioz, 2013), tout adolescent fait face aux tâches développementales : il doit pouvoir évoluer et accéder à l'indépendance émotionnelle et comportementale face aux parents et aux adultes, c'est-à-dire être capable de

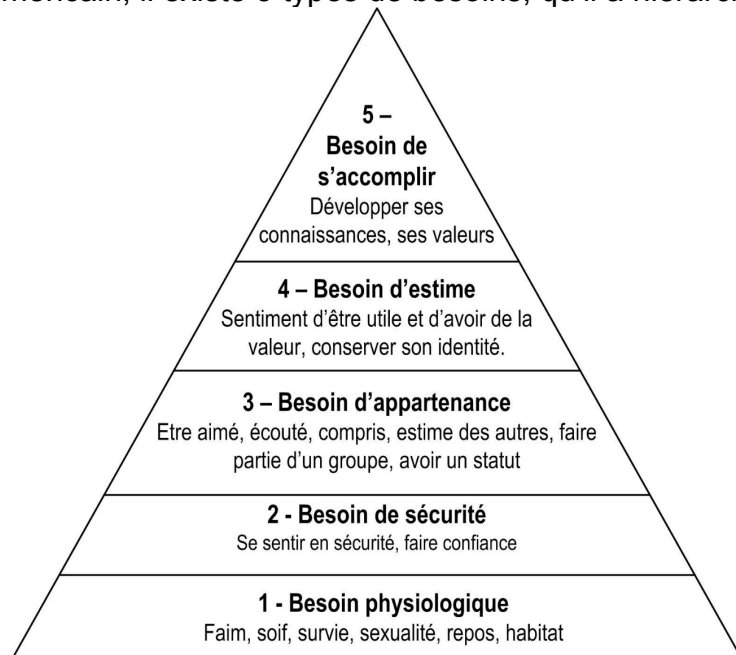
gérer ses émotions, de se reconstruire de manière autonome après un petit échec, d'avoir un comportement d'adulte, de se comporter de manière adéquate en société. C'est donc vers une gestion autonome tant au niveau affectif que comportemental que l'adolescent doit tendre. Une autre tâche est celle de choisir un métier et de s'y préparer, puis de se responsabiliser, d'être capable de se nourrir, maintenir son hygiène, ou encore d'être capable, petit-à-petit, de s'assurer une indépendance économique. De plus, l'adolescence est la période à laquelle il faut *développer les habiletés intellectuelles et les concepts nécessaires à l'acquisition des rôles civiques*, et donc devenir un citoyen.

Mais les tâches développementales sont aussi les suivantes : “ *Acquérir un comportement social responsable, Élaborer un système de valeurs et règles éthiques* (qu'est-ce qui est juste, bon, mauvais, etc.), *Établir des relations nouvelles et plus adultes avec les pairs des deux sexes, Accepter son corps tel qu'il est et l'utiliser efficacement.* ” (Havigurst, cité par Solioz, 2013)

À ce moment-là, l'enfant devient un adulte. Il restera toujours l'enfant de ses parents mais ceux-ci devront tout de même adapter leur relation et leur comportement avec lui. Tout comme les personnes prenant en charge l'adolescent dans d'autres contextes (école, travail, sport, etc.). (Solioz, 2013)

Autrement dit : « *Le jeune a besoin de temps pour la constitution de sa maturité psychique, dans un corps qui, lui, est déjà celui d'un adulte. Mais l'entourage, également, a besoin de ce même temps pour l'accepter et le reconnaître en tant qu'adulte, et ne plus le prendre pour un enfant.* » (Abrial, 2012, p.20)

L'un des points fondamental dans l'accompagnement de l'adolescence est d'avoir conscience des besoins de l'adolescent. Selon Maslow, célèbre psychologue américain, il existe 5 types de besoins, qu'il a hiérarchisés de la manière suivante :



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Illustration 5

Il convient de dire que la satisfaction des premiers besoins permet aux suivants d'émerger. Plusieurs besoins peuvent émerger en même temps, et dans ce cas nous faisons des priorités.

Si l'on observe bien tous ces besoins, on peut se rendre compte qu'en tant qu'adulte responsable, on a un impact direct sur la satisfaction de la plupart de ces besoins. Il est donc important de les connaître et d'y prêter attention, car ils sont fondamentaux pour le jeune.

Dans son ouvrage « *L'adolescent est une personne* », Michel Fize (2006) évoque les 7 besoins fondamentaux de l'adolescent. Il parle d'adolescence entre 10 et 14 ans et de « première jeunesse » entre 15 et 18 ans.

Tout d'abord, la **confiance** : *“ Comme tout être humain, l'adolescent a besoin de savoir qu'il est quelqu'un d'important pour les autres ; il a besoin de confiance pour avancer, pour extérioriser au mieux ses possibilités et réaliser ses ambitions, tant il est vrai que la confiance des autres donne confiance en soi. (...) La confiance est en fait le moteur de toute éducation. (...) Cette confiance lui est indispensable pour développer un sentiment de compétence. ”* (Fize, 2006, p.181-182)

Puis, le **dialogue** : il est indispensable de parler aux adolescents et le dialogue doit parfois pouvoir être contradictoire ; il faut que chacun puisse dire tout ce qu'il a à dire. L'adolescent doit pouvoir échanger, exprimer ses désaccords et argumenter. Ce sont aussi des échanges durant lesquels on peut discuter les normes, les attentes, afin d'éviter trop de révolte contre l'autorité par la suite.

La **sécurité** : ce besoin est fondamental. L'adolescent aspire à une sécurité sociale, scolaire et familiale. Dans cette période durant laquelle il s'interroge sur sa valeur, l'adolescent a besoin de sentir qu'il évolue dans un cadre sécurisant contre lequel il peut s'appuyer pour se construire. Il a besoin de références, de repères et surtout, de savoir que, quoi qu'il fasse, on l'aimera toujours mais qu'en fonction de ses actes, il devra assumer les conséquences possibles.

L'**autonomie** (essai-erreur) : l'autonomie représente le but vers lequel tend l'éducation. Elle suppose une indépendance qui doit pouvoir être progressive. L'adolescent a besoin de faire ses expériences, de découvrir par lui-même, tout en sachant qu'on lui laisse le droit de se tromper, dans la perspective de lui montrer qu'on a confiance en lui.

Les **responsabilités** : il est important que l'adolescent sente qu'on accepte qu'il ait grandi et que dorénavant on puisse lui donner des responsabilités de plus en plus importantes. Il atteint un stade auquel il veut décider par lui-même, bien qu'il souhaite le soutien des adultes.

L'**affection** (aimer et être aimé) : au stade de l'adolescence, l'affection devient un sujet sensible car le jeune est maladroit, il s'éloigne un peu de ses parents mais ceci tout en ayant toujours besoin de leur affection. Il a tout simplement un grand besoin d'aimer tout en continuant d'être aimé.

L'**espoir** (croire en l'avenir) : il est essentiel qu'à l'adolescence, âge où l'on se pose énormément de questions sur sa vie, le jeune puisse être encouragé dans son espoir, dans la vision de son avenir. Chaque adolescent doit avoir la chance de s'inscrire et participer à la vie sociale.

(Fize, 2006)

C'est donc toute une identité qui se développe à l'adolescence : la conscience de soi, d'être soi. L'identité s'affirme à l'adolescence et se développe tout au long de la vie. Cela se construit, cela demande du travail, une part de souffrance et une part de plaisir.

Le groupe

Selon Solioz (2013), le groupe est un ensemble de personnes qui ont un but commun et qui interagissent et s'influencent mutuellement, qui ont des liens, des intérêts, des goûts, des croyances en commun.

Un groupe se forme grâce à une forte identité, des rites, des signes, des coutumes, des symboles de reconnaissance. Dans un groupe il y a en général un langage commun, des règles de fonctionnement internes, de la solidarité, et une interdépendance entre ses membres.

Un groupe c'est aussi des valeurs, des croyances communes, des liens affectifs forts et des sentiments d'appartenance.

Faire partie d'un groupe permet à l'individu de se socialiser, avec le temps, l'adolescent ne fait plus juste partie d'un groupe, il développe de réelles amitiés. (Solioz, 2013)

Les fonctions d'un groupe

Fonction comparative : confronté à autrui, l'adolescent se compare.

Fonction normative : des modes de fonctionnements vont se mettre en place et l'adolescent va s'y référer pour sa conduite.

Besoin d'appartenance : auparavant, c'était l'appartenance à la famille qui faisait référence. Dorénavant il y a l'envie d'avoir d'autres appartenances nouvelles.

Fonction d'entraide : solidarité et soutien sont des caractéristiques importantes dans un groupe.

Fonction de miroir : cela permet à l'adolescent de se poser la question de comment les autres le voient, ce qu'ils pensent de lui.

Fonction de test : c'est à l'intérieur du groupe qu'il fait ses premiers essais.

Fonction d'adaptation : faire partie du groupe demande une certaine adaptation, par rapport aux normes, règles, etc. (Solioz, 2013)

Adolescent en difficulté

L'adolescence représente aussi un moment très difficile pour certains, et cela peut se repérer en observant les éléments suivants : lorsque les adolescents n'ont pas de groupe de pairs, de meilleur ami, personne à qui se confier, lorsqu'ils se trouvent en état de dépression qui persiste davantage que quelques jours, lorsqu'ils ont beaucoup d'oscillations extrêmes de l'humeur (qui sont normales à l'adolescence mais qui peuvent devenir pathologiques si elles s'avèrent trop persistantes), lorsqu'ils se plaignent constamment d'ennui, n'ont plus de plaisir, ou disent constamment être traités injustement, ou encore lorsqu'ils passent des périodes prolongées dans leur chambre ou qu'ils limitent leurs contacts sociaux (repli social).

On remarque parfois un manque d'intérêt, de la fatigue, une perte d'énergie, voire pour certains adolescents une tendance à être dans la défiance persistante ou dans le mensonge. Il peut arriver que des adolescents se démarquent par des comportements antisociaux tels que les vols. Parfois, ils font même partie d'un gang. (Solioz, 2013)

Dialoguer avec l'adolescent

L'adolescence représente ainsi une période remplie d'évolutions, de découvertes, de difficultés, de défis. Mais dans tout cela, en tant qu'adulte responsable, comment communiquer et dialoguer avec l'adolescent, afin de maintenir une relation saine et constructive ?

Voici quelques clés étudiées dans le cadre du bachelor en travail social, lors d'un cours sur le développement de l'adolescent (Solioz, 2013), afin de prendre soin de la relation avec les adolescents tout en les laissant prendre leur envol petit-à-petit :

Durant cette période-là particulièrement, il est essentiel d'écouter attentivement les avis du jeune et de favoriser sa prise de décision, c'est-à-dire de toujours encourager l'adolescent à se responsabiliser tout en guidant ses choix et en fixant certaines limites.

Les comportements oppositionnels sont fréquents à l'adolescence et peuvent être reliés à un certain égocentrisme et/ou à la recherche d'indépendance, mais ils ne sont pas socialement acceptables et doivent être sanctionnés. Cependant, ce sont bien les comportements qui doivent être sanctionnés et non l'adolescent, cela signifie que ce n'est pas parce que l'on sanctionne un comportement du jeune qu'on ne l'aime plus. On sanctionne un acte, jamais une personne. La sanction n'a jamais pour but d'humilier, elle doit être tournée vers l'avenir et a pour but d'amener l'adolescent à réfléchir, à prendre conscience de ses actes et des conséquences de ceux-ci. (Solioz, 2013)

Dans son livre « la discipline positive » l'auteur Jane Nelsen (2012) présente les 4 « R » de la sanction pédagogique (conséquence logique) : celle-ci doit être **R**évélee à l'avance, **R**aisonnable, **R**espectueuse et **R**eliée au comportement. Elle précise que si l'un des 4 « R » manque, alors *“ ce n'est plus une conséquence logique aidante et véritablement éducative. ”* (Nelsen, Delacroix & Sabaté, 2012, p.164)

Les limites fixées par l'adulte à l'adolescent vont souvent faire réagir le jeune qui va protester, mais il est essentiel de préciser que la majorité des adolescents identifient cette discipline comme un signe de sollicitude, car rien n'est pire que l'indifférence. L'adolescent, au fond, sait que les limites sont présentes car l'adulte l'aime et veut le protéger.

Globalement, en termes de communication avec un adolescent, il s'agit de rester calme, privilégier les félicitations aux critiques, penser à valoriser les aspects positifs des comportements et tolérer les petites erreurs avant de forcément sanctionner, car une erreur reproduite devient une faute et c'est à ce moment-là qu'elle peut devenir punissable. De plus, il est très important dans la communication, de parler en « JE » pour exprimer ses ressentis et ses besoins et d'apprendre au jeune à en faire autant. Cela permet d'éviter de se sentir agressé, car chacun parle de ce qu'il vit.

Respecter le besoin d'intimité est aussi essentiel tout comme savoir prendre en compte les difficultés vécues par le jeune, aussi insignifiantes qu'elles puissent paraître. Il s'agit de lui montrer de l'intérêt en toutes circonstances. (Solioz, 2013)

Il y a des difficultés de communication durant l'adolescence, c'est indéniable. Mais, il faut tout de même relever que les échanges peuvent aussi être intéressants, riches, agréables et même émouvants ! D'ailleurs, ces moments de relation attentive et respectueuse sont précieux, car ils constituent de bons souvenirs auxquels chacun pourra se référer dans les moments plus compliqués, car à tout moment, un adolescent peut rompre la communication en devenant boudeur, hostile, provocateur, indifférent, brutal ou en se repliant sur lui-même. (Tartar Goddet, 2002)

En ce qui concerne sa socialisation, il faut savoir que l'adolescent doit rentrer dans le groupe et il a un fort besoin de faire comme les autres. Le besoin d'appartenance au groupe est exacerbé à cet âge-là. Le jeune va tout faire plutôt que de se sentir exclu ou rejeté par ses pairs. En tant que parents ou responsables, il faut connaître, identifier, tolérer ce besoin et le respecter, tant que le jeune ne se met pas en danger bien évidemment. Il s'agit d'encourager l'interaction avec des amis et de montrer de l'intérêt à connaître ses amis, voire leurs parents.

Il est aussi primordial de passer du temps avec l'adolescent. Partager des activités et des moments d'intimités fréquents permet de consolider la relation, et de tisser des liens qui montreront par des actes et non du discours que l'on sera toujours là en cas de besoin.

Par ailleurs, il est aussi nécessaire de donner des responsabilités à l'adolescent afin de favoriser petit-à-petit son indépendance et son estime de lui. L'adolescent a besoin de vivre des expériences où il fait et réussit des choses seul afin d'augmenter son sentiment de compétence.

Toute cette manière d'être et de communiquer avec l'adolescent permet de lui montrer que l'on vit pleinement avec lui cette étape de passage à l'âge adulte, qu'on la respecte et l'encourage, tout en lui prouvant qu'on sera toujours là pour poser le cadre nécessaire à son bon développement. (Solioz, 2013)

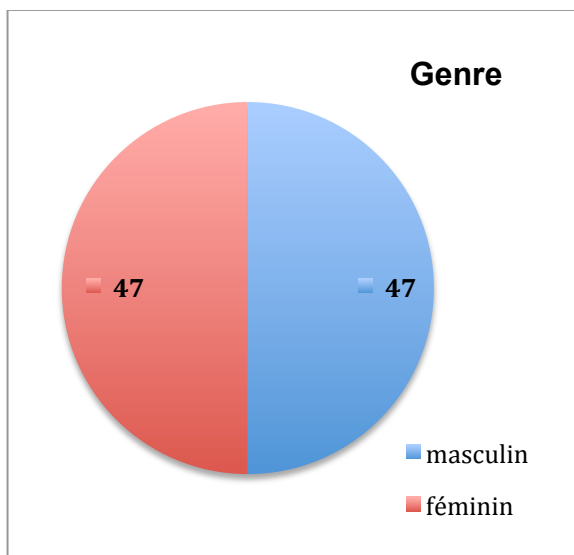
9. Données recueillies

Dans le but de recueillir les données nécessaires à l'analyse de mes hypothèses, j'ai eu, comme prévu, l'occasion de passer dans 9 équipes de basket de 3 clubs différents en Suisse romande, regroupant différentes catégories d'âge (expliquées ci-après). Dans ce cadre-là, j'ai fait remplir un questionnaire de 33 questions. Il s'est agi de 4 équipes féminines et 5 équipes masculines. Au total, ce sont 94 adolescents âgés entre 13 et 18 ans qui ont participé.

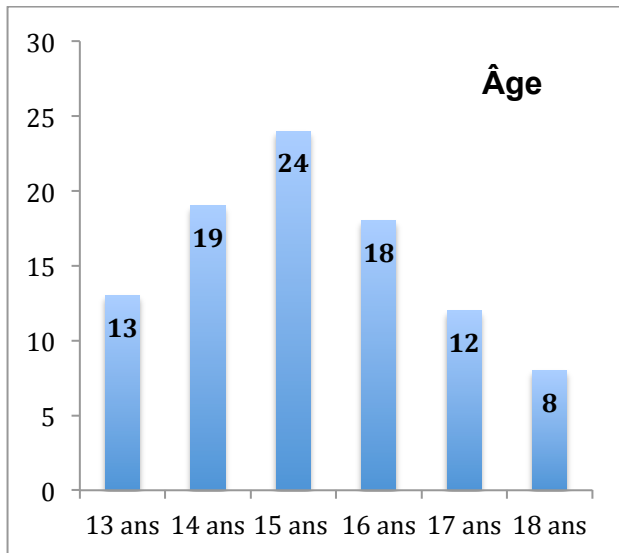
Parallèlement, j'ai eu la chance de pouvoir interviewer 7 coachs, dont 4 hommes et 3 femmes, professionnels ou non, âgés entre 21 et 51 ans, qui m'ont partagé leur expérience en matière de communication avec les jeunes dans le cadre de leur coaching et qui se sont authentiquement livrés en répondant à mes questions.

Toute cette recherche s'est effectuée en l'année 2017.

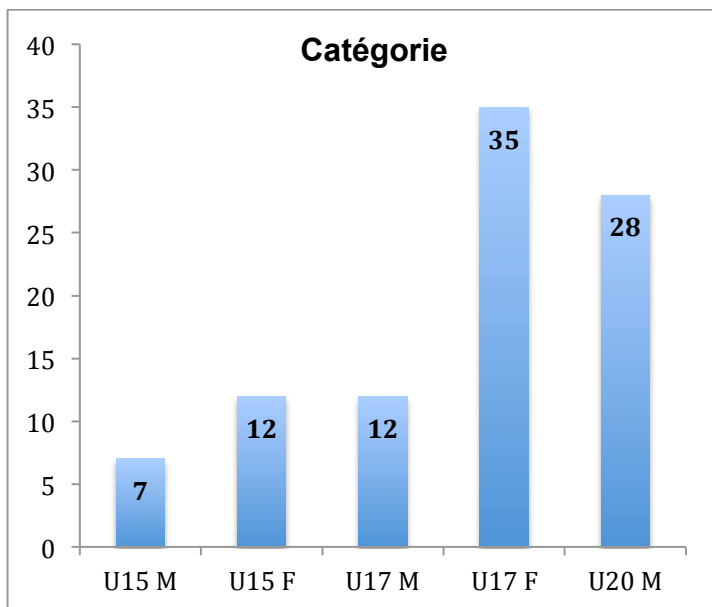
9.1 Quelques statistiques concernant ma recherche sur le terrain



Sur un total de 94 adolescents participants à ma recherche et ayant répondu à mon questionnaire, c'est une égalité parfaite entre garçons et filles que j'ai eu la chance d'obtenir sans même le vouloir. En effet, je n'étais pas au courant à l'avance de combien de jeunes filles ou garçons seraient présents les jours où je suis passée dans chaque équipe.



Les jeunes qui ont répondu à ce questionnaire étaient tous âgés entre 13 et 18 ans, avec une majorité à 15 ans.



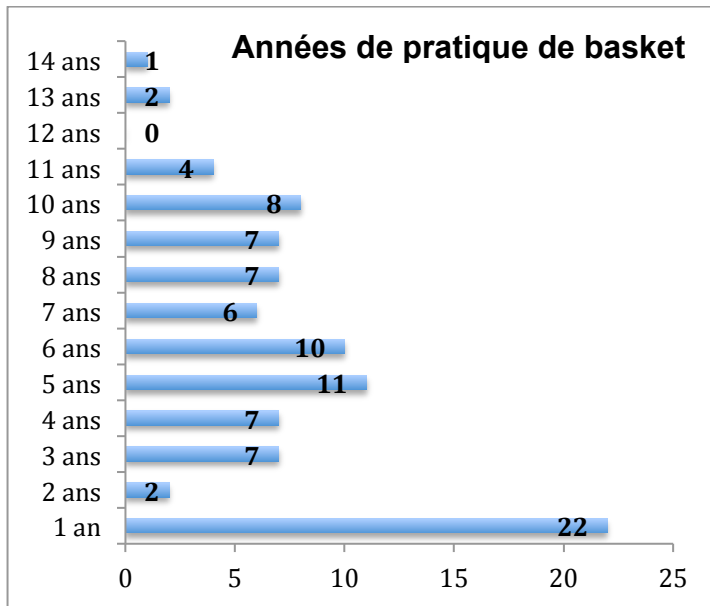
J'ai eu l'opportunité de faire passer mon questionnaire dans 5 catégories d'âge, ce qui me permet d'avoir, dans le cadre de cette recherche, les réponses de jeunes faisant partie de « ma définition de l'adolescence », c'est-à-dire entre 13 et 18 ans.

U15² = catégorie des moins de 15 ans, être dans l'année de ses 14 ou 13 ans.

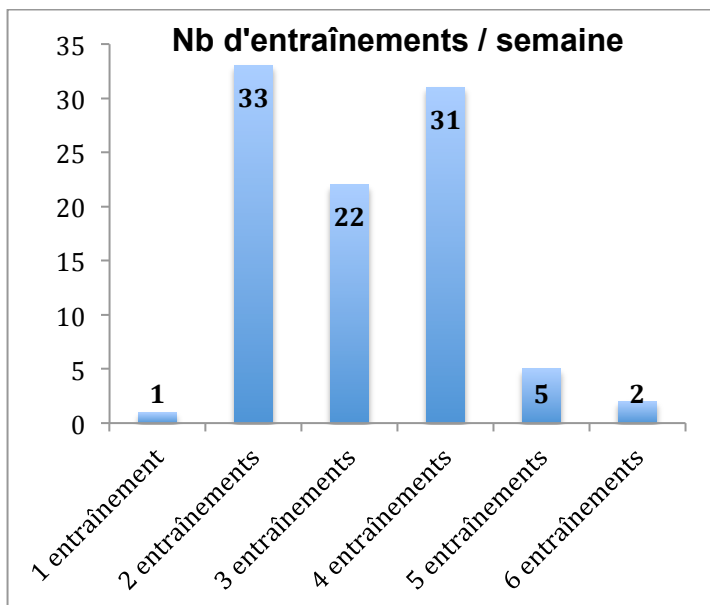
U17 = catégorie des moins de 17 ans, être dans l'année de ses 16 ou 15 ans.

U20 = catégorie des moins de 20 ans, être dans l'année de ses 19, 18 ou 17 ans.

² U », de l'anglais « Under » qui signifie « moins de »



Ce graphe représente le nombre d'années de pratique de basketball des adolescents que j'ai sollicités. On peut remarquer que cette statistique est hétéroclite et que cela signifie que les réponses proviennent de personnes ayant une expérience bien différente, puisque plusieurs ont débuté il y a une année ou moins, alors que d'autres pratiquent ce sport depuis plusieurs années, certains même depuis l'âge de 4-5 ans.

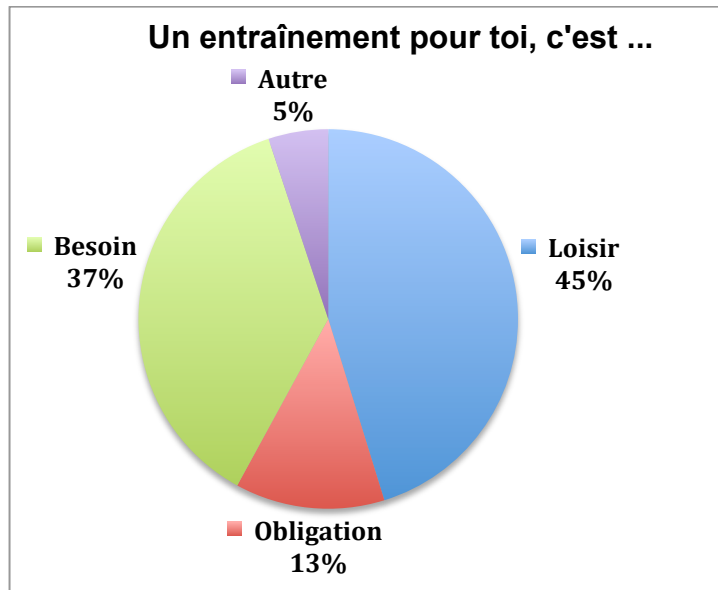


Le nombre d'entraînements est lié à la catégorie et au club. La plupart des catégories U15 s'entraînent deux fois par semaine, les U17 et U20 trois à quatre fois par semaine. Les adolescents ayant répondu 4, 5 ou 6 entraînements sont généralement ceux qui s'entraînent avec deux équipes différentes (pour les filles, en U17 et en ligue B³, pour les garçons, U20 et 1^{ère} ligue⁴) ou qui font partie d'un programme sport-études.

³ La ligue B représente la deuxième meilleure ligue du niveau Suisse.

⁴ La 1^{ère} ligue représente la troisième meilleure ligue du niveau Suisse.

Il est intéressant de relever sous ce point que les jeunes passent beaucoup de temps ensemble et en présence de leur coach. Sachant que les entraînements durent globalement 1h30 à 2h, et qu'il y a un match de championnat par semaine environ, ce sont en moyenne plus de 7h par semaine vécues communément.

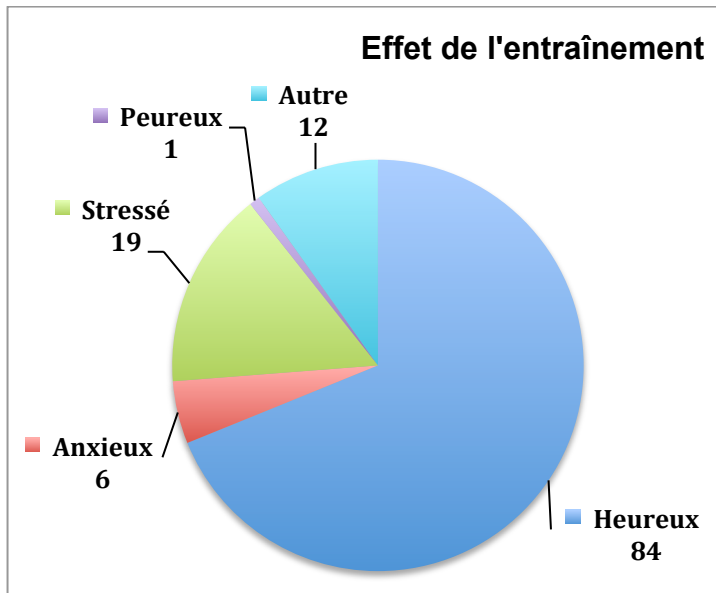


J'ai souhaité demander aux jeunes ce que représentait un entraînement pour eux, afin de connaître l'état d'esprit général des adolescents face à leur engagement dans le sport et l'équipe. Plusieurs réponses étaient possibles à cocher : un loisir, une obligation, un besoin ou autre.

Pour la grande majorité de ces jeunes (82%), un entraînement représente un loisir et/ou un besoin. Après discussion avec certains adolescents, j'ai pu me rendre compte que la notion d'obligation était globalement reliée à celle d'un engagement personnel et non à celle d'une exigence extérieure (parents ou autres).

La catégorie « autre » a été utilisée dans 8 cas pour les réponses suivantes : objectif de perte de poids, souhait de bien occuper son temps libre, désir d'avoir un moyen de se défouler, occasion d'avoir du plaisir ou de se préparer à un match.

On peut constater ci-dessus que les besoins et les attentes des jeunes sportifs concernant leur sport se rejoignent certes pour la plupart mais peuvent aussi être différents. Un groupe (une équipe) se caractérise par la communication, l'échange mais aussi par la nécessité d'un intérêt et d'objectifs communs, puis finalement de règles qui offrent le cadre indispensable au bon fonctionnement d'une équipe. (DeVito, Chassé & Vezeau, 2014) Or, il semble évident que ces éléments ne peuvent être devinés par chaque membre du groupe, y compris par le coach. C'est pourquoi le coach, responsable du groupe et leader de par sa fonction, doit sans doute prendre le temps, en début de saison sportive, d'en discuter avec les jeunes dans le but d'avancer tous ensemble dans la même direction.



Après avoir découvert ce que représentent les entraînements pour les jeunes sportifs, voici des renseignements sur l'effet que les entraînements ont sur eux et pourquoi.

Pour 84 adolescents sur 94, les entraînements les rendent heureux, pour plusieurs raisons : la bonne ambiance, le plaisir, l'amour de ce sport, la possibilité de se dépenser, de progresser, d'apprendre de nouvelles choses, de se changer les idées, ainsi que de voir des amis.

Parmi les réponses « autre », certains ajoutent encore que les entraînements leur permettent de devenir plus fort psychologiquement, d'être meilleur, de pouvoir s'évader, de déstresser.

À contrario, certains jeunes ne vivent pas les entraînements de manière complètement sereine. En effet, 26 d'entre eux se disent anxieux, apeurés, ou stressés lors des entraînements. Ils relatent ressentir de la pression, avoir peur de l'avis des autres, et surtout être stressés par la crainte de se faire réprimander par leur coach.

On constate donc que si le sport en lui-même leur apporte beaucoup de positif, les quelques difficultés rencontrées sont principalement liées à la relation avec leur coach et l'attitude que ce dernier a envers eux.

Ainsi, revenons aux hypothèses énoncées au début de cet écrit. Rappelons qu'elles portent essentiellement sur le coach, son rôle et son impact auprès des adolescents et leur estime d'eux-mêmes. Ainsi, l'analyse des données recueillies sur le terrain va permettre d'explorer l'éventuel impact du coach, à travers la communication, sur l'estime d'eux-même des adolescents et de comprendre de quelle manière le coach peut prêter attention à sa manière de communiquer et d'agir afin de favoriser l'estime de soi des jeunes.

10. Hypothèses et analyse

Hypothèse 1 : Un coach, lorsqu'il communique avec ses joueurs, a un impact évident ou certain sur l'estime de soi des adolescents.

Hypothèse 2 : Un coach, dans sa communication avec les joueurs « adolescents », n'a aucun impact sur leur estime d'eux-mêmes.

Comme évoqué dans le cadre théorique de ce document, la communication est inévitable. Elle est nécessaire, primordiale même à la vie sociale et au développement de relations interpersonnelles. Son impact sur l'équilibre psychologique des personnes est direct et peut être positif ou négatif. (Thiry, M., 2011)

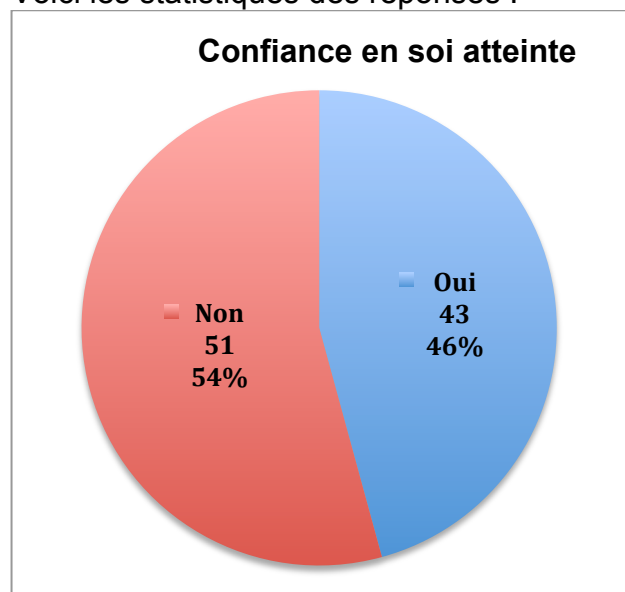
L'estime de soi se construit entre autres à travers le regard porté sur soi par les personnes importantes dans sa vie. Les paroles adressées ainsi que les gestes faits par autrui, sont des indicateurs qui servent à se connaître soi. (Duclos, Laporte & Ross, 1995)

Rappelons qu' *“ Il suffit parfois d'une parole, d'une action appropriée au moment opportun pour permettre à un enfant d'aller de l'avant et de faire croître son estime de lui-même (...) ”*. (Poletti, Dobbs-Zeller, 1998, p.34)

Mais soulignons aussi qu'au contraire, la parole est pleine de pouvoir et peut se révéler être une arme destructrice. (Ruiz & Clerc, 2016)

À ce propos, je trouve intéressant de se pencher sur une des questions posées aux adolescents dans mon questionnaire : **« Peux-tu dire que ta confiance en toi a déjà été touchée suite à une parole, un geste, un ton de voix ou autre de la part de ton coach ? »**

Voici les statistiques des réponses :

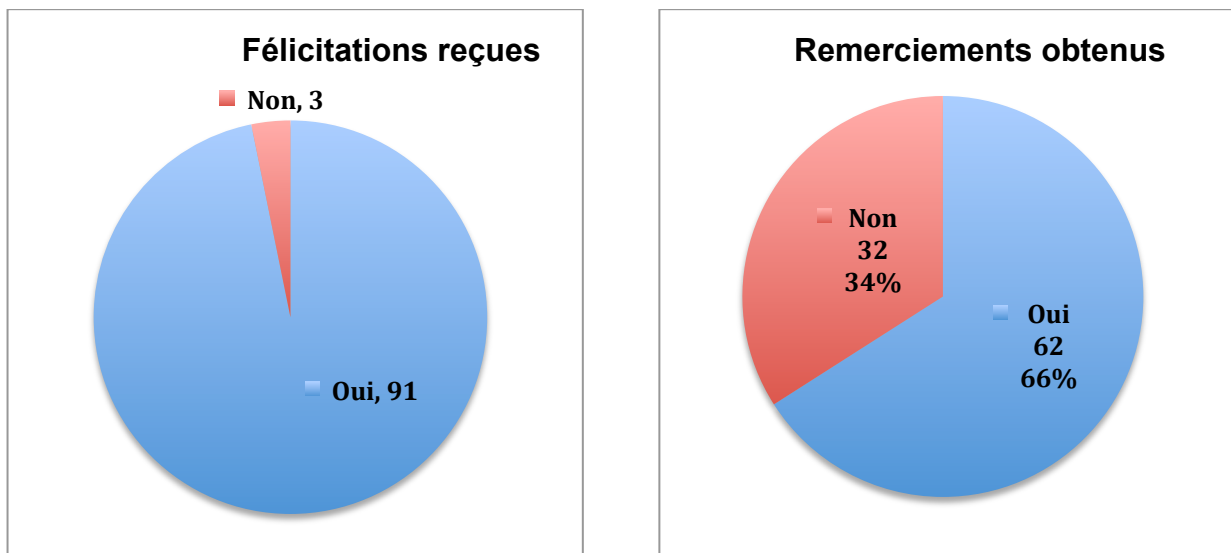


Ainsi, 46% des jeunes disent avoir été touchés dans leur confiance en eux suite à une parole, un geste ou un ton de voix adopté par l'un de leurs coachs. Ils avancent le ton de voix très élevé du coach, expliquent s'être fait réprimander, rabaisser, avoir été comparés aux autres membres de l'équipe, ou encore avoir été la cible de phrases percutantes telles que des insultes ou par exemple : « tu ne sais pas jouer », « tu fais de la merde », ou « t'as pas de cerveau ».

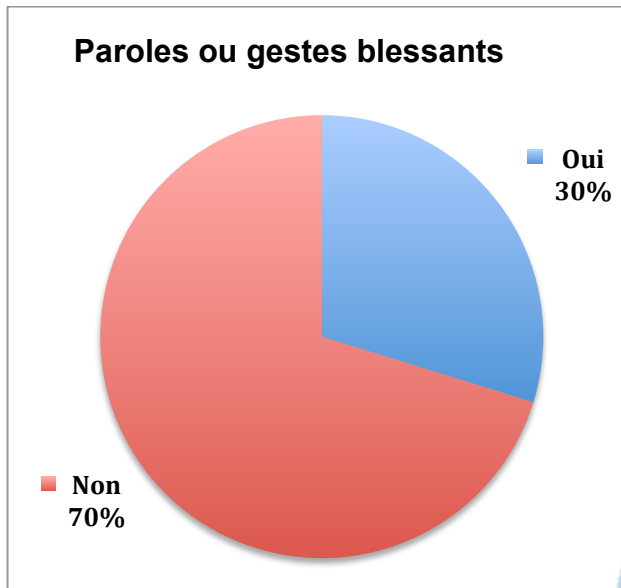
Quand j'ai posé la question de la confiance atteinte, j'avais à l'esprit un impact négatif. J'ai trouvé intéressant de constater que parmi ces 46%, plusieurs adolescents (8) m'ont répondu avoir été touchés dans leur confiance, mais de manière positive. Ils m'ont relaté avoir été mis en confiance, avoir reçu des encouragements.

Ainsi, l'encouragement fait partie des éléments auxquels l'adulte doit accorder une grande importance afin de construire une relation saine avec l'adolescent.

Parmi les autres éléments clés pour une relation constructive avec l'adolescent basée sur le dialogue, la **valorisation** est primordiale.



Si les félicitations et les remerciements (pour services rendus, présence et engagement principalement) sont heureusement généralement courants dans l'échange coach-adolescents comme illustré ci-dessus, ces derniers reçoivent tout de même aussi passablement de paroles ou gestes inappropriés qui sont susceptibles de fragiliser leur estime d'eux-mêmes.



30% des participants se rappellent avoir déjà reçu une parole ou un geste venant de leur coach, qui les ont blessés. Les exemples de paroles ci-après sont authentiquement relatés :

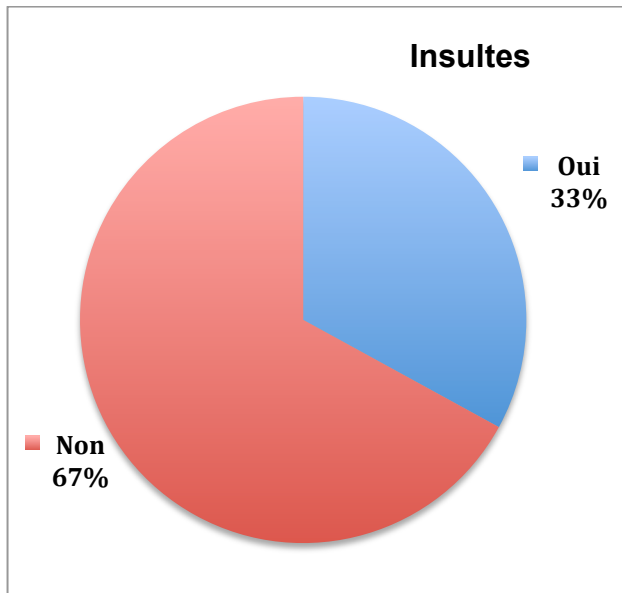
- « Tu cours aussi vite que ma grand-mère en chaise roulante »
- « Ta gueule ! »
- « Tu joues moins bien que ... »
- « Tu es nul »
- « Qu'est-ce que tu fous-là, casse-toi ! »
- « Tu fais de la merde, tu sais réfléchir ? »
- « Soit tu t'en fous, soit tu es stupide ! »
- « Tu n'as pas ta place ici »

Certaines de ces phrases peuvent prêter à sourire et donner l'impression d'une simple boutade lancée dans un esprit de rigolade. Mais il est intéressant de voir que pour certains joueurs en tout cas, cela n'est pas reçu de cette manière-là et cela peut les blesser. L'importance des termes choisis, même dans un esprit d'humour, reste primordiale.

Au niveau des gestes les deux exemples principaux sont les suivants : jets d'objets en état de rage et coup sur la tête.

Au-delà des paroles et des gestes, la réponse de l'un des jeunes qui dit avoir perçu des regards menaçants de la part de son coach nous rappelle que la communication non-verbale n'est pas à négliger. Le regard, l'un des canaux de cette forme de communication, est puissant et a du pouvoir. Il peut facilement mettre mal à l'aise ou blesser. (DeVito, Chassé & Vezeau, 2014)

Revenons-en aux paroles et arrêtons nous sur les insultes précisément.



À peu près un tiers des adolescents rapportent avoir déjà reçu des insultes de la part de leur coach. Il peut s'agir d'insultes générales ou individuelles, d'insultes dans une langue étrangère ou encore de paroles telles que : « t'es une merde », « vous êtes tous des merdes », « fuck », « puceau », « enculé », « t'es con ou quoi », etc.

Les adolescents, en pleine construction identitaire et en quête d'amour, de valorisation, sont forcément très sensibles à toute forme d'attaques personnelles comme celles-ci qui peuvent les déstabiliser voire même détruire leur confiance en eux.

Trois autres réponses m'ont paru surprenantes et ont particulièrement retenu mon attention. Un des jeunes a répondu « sûrement » en précisant par un mot-clé que la raison était la langue étrangère parlée par le coach. Cela signifie que le jeune ne sait pas réellement ce qui lui est dit, puisque le coach parle dans une autre langue mais qu'il pense qu'il s'agit très probablement d'insultes. La deuxième réponse qui m'a beaucoup interpellée et questionnée est la suivante : « évidemment ! ». Une hypothèse me traverse alors l'esprit : ce jeune trouve-t-il évident, normal qu'un coach insulte ses joueurs ? La dernière réponse est la suivante : « pour rigoler... ». Ces trois réponses me questionnent, car elles illustrent la banalisation qui peut être faite par certains jeunes d'aujourd'hui en termes d'insultes.

Parmi les coaches interviewés, à la question « regrettes-tu l'une de tes paroles, l'un de tes gestes ou autre, depuis que tu entraînes des jeunes, et si oui, lequel(le)-s ? », les expériences sont différentes, mais la vision globale reste la même : s'il y a eu paroles ou gestes durs, ça n'était jamais mal intentionné.

Voici leurs propos :

« Tous les jours (rires), je suis parfois émotionnel et je peux perdre mes nerfs parfois, m'emporter, mais je suis jamais direct, je n'attaque jamais les jeunes, mais parfois la voix est plus forte, des mots durs peuvent sortir mais jamais dans le but de les offenser. »

« J'essaie toujours de mesurer mes propos. »

« À un match, j'ai envoyé une chaise au mur, mais c'est l'acte sportif qui m'a énervé, pas les joueurs. »

« Oui, une fois j'ai été très frustrée d'un match et j'ai simplement exprimé aux jeunes n'avoir rien à leur dire. Je regrette, car ce n'est pas la bonne attitude. »

« Il a pu arriver que je jette une bouteille par terre ou que des jurons sortent. Je regrette car cela n'est pas constructif. »

« Je ne crois pas avoir eu de paroles blessantes mais ce qui a pu arriver, c'est que cela a été interprété comme tel et puis chez moi ce n'était pas du tout conscient. »

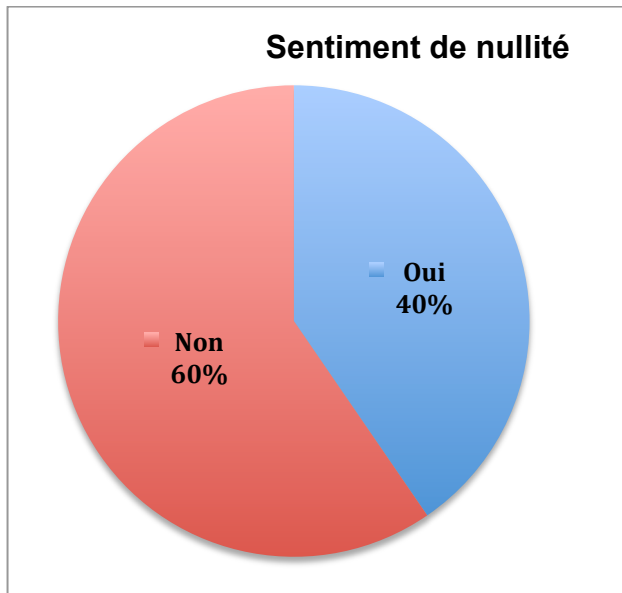
« Je ne me rappelle pas avoir eu de mauvais gestes. Les paroles, parfois criées, elles, s'envolent. Mais j'étais plus virulente à mes débuts comme coach, maintenant j'arrive mieux à me maîtriser. »

« Oui, plusieurs paroles. Ça me sort, tout simplement parce que j'aime tellement ce que je fais et que je suis passionné par la chose. »

Les coachs ne sont jamais mal intentionnés, certes, et nous sommes obligés d'admettre qu'ils vivent bien sûr des émotions parfois fortes et les expriment à leur manière. Il n'en reste pas moins que l'impact sur les jeunes est réel, mais pas forcément réalisé, connu, ni compris. Pour rappel, 46% des adolescents questionnés disent avoir déjà été touchés dans leur estime d'eux-mêmes suite à ce type d'attitudes.

Comme évoqué dans le cadre théorique de ce travail, la responsabilité de l'émetteur se limite à ce qu'il émet. La manière ensuite dont le message est reçu lui échappe car l'impact va dépendre de la personne qui reçoit le message (son histoire, son éducation, son état du moment, ses résonances).

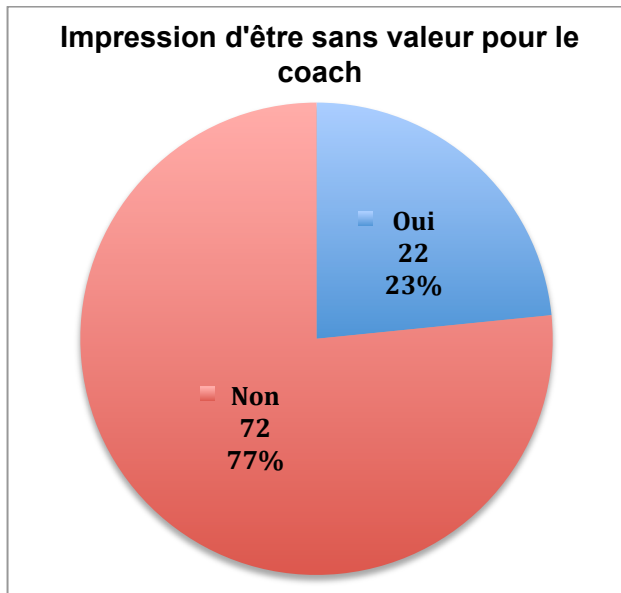
Ce genre de remarques, gestes ou attitudes, peut entraîner parfois un sentiment de nullité chez l'adolescent sportif.



38 adolescents sur les 94 concernés, se sont déjà sentis nuls suite à une parole ou un geste de leur coach, dont les exemples ont déjà été évoqués plus tôt dans ce chapitre.

Le besoin d'être reconnu, d'exister et de se sentir compétent est humain et se ressent encore davantage durant l'adolescence. Cette période de vie correspond à une étape de construction de soi. En tant qu'adolescent, la recherche de son identité, la quête de savoir quelle est sa place et le besoin d'être aimé sont particulièrement marqués.

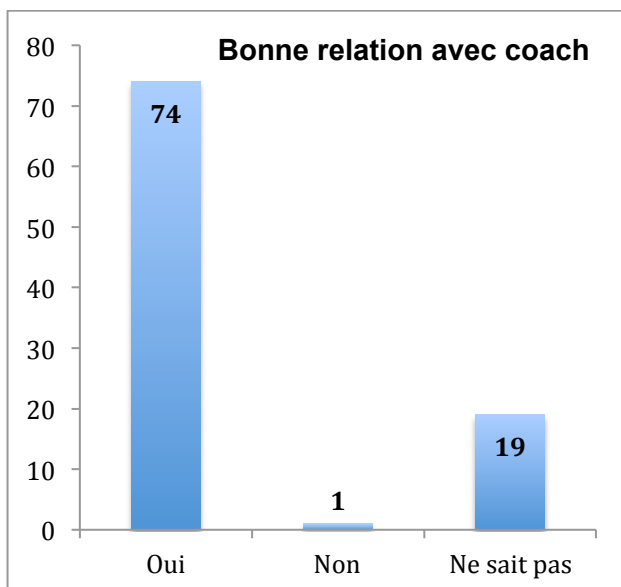
Au-delà de ce qui peut être dit ou fait, n'oublions pas de rappeler que l'un des sept besoins de l'adolescent est celui d'être aimé (Fize, 2006), et ainsi d'être écouté et de recevoir de l'attention. Il n'y a tout simplement rien de pire pour un adolescent que l'indifférence. (Solioz, 2013) Selon moi, l'indifférence peut être destructrice, car elle donne le sentiment d'être sans valeur aux yeux de la personne qui nous la fait subir.



Si une majorité n'a heureusement encore jamais eu l'impression d'être sans valeur aux yeux de leur coach, un quart de ces adolescents sportifs ont déjà vécu ce sentiment. Les raisons principales et récurrentes sont les suivantes : être ignoré, ne pas avoir de temps de jeu, ne pas se faire corriger lors des entraînements.

Toutes ces réponses démontrent une fois de plus l'importance de la communication et du lien dans la relation interpersonnelle coach-adolescent.

Après avoir exploré et pris conscience des éléments pouvant entraver ou favoriser la communication et relation entre un coach et un adolescent, voici la vision globale des adolescents sur leur lien avec leur coach : le considèrent-ils comme bon ?



On peut constater, grâce aux statistiques ci-dessus, que la grande majorité estime avoir une bonne relation avec leur coach, ce qui est positif et rassurant. Je trouve cependant intéressant et questionnant de voir que presque un cinquième de ces jeunes ne parvient pas à dire si cette relation est bonne ou non. Un seul de ces

jeunes a complété sa réponse en disant que « cela dépend s'il est à l'écoute ou pas ». Alors est-ce un manque de lien ? Un manque de communication ? Un manque de partage ? Ou alors le fait que la question ne soit jamais posée ? Finalement, qu'est-ce qui peut permettre à un jeune de qualifier sa relation avec son coach de « bonne » ? D'autant plus que dans le cadre du sport, on peut faire la différence entre apprécier le joueur ou la personne. « Penses-tu que ton coach t'apprécie comme joueur ? » et « penses-tu que ton coach t'apprécie comme personne ? » sont deux interrogations qui figurent dans le questionnaire auquel les jeunes ont répondu. Les réponses sont variées, mais ce qui m'a interpellée est surtout le fait que beaucoup d'entre eux m'ont fait part de leur difficulté à répondre à cette question.

Ces réflexions pourraient faire l'objet d'une autre étude, mais dans tous les cas, comme on a pu le voir dans la théorie sur l'adolescence et les besoins de l'adolescent, les éléments comme la considération et l'écoute sont essentiels afin qu'un jeune se sente aimé et en sécurité avec l'adulte.

En conclusion, après la mise en commun de tous ces éléments théoriques et résultats empiriques énoncés, l'hypothèse qui avance un impact du coach sur l'estime de soi des adolescents à travers sa communication est validée. Il s'agit toutefois de préciser que l'impact peut être positif ou négatif.

Grâce à cette analyse, mon **hypothèse n°11** se révèle être validée également. Elle en devient même la conclusion idéale :

Une communication adéquate, respectueuse et valorisante dans le cadre du sport permet de favoriser le développement socio-affectif des adolescents.

Hypothèse 3 : Tout coach sportif endosse un rôle d'éducateur social dans sa relation/communication avec les adolescents sportifs.

Hypothèse 4 : Un coach sportif n'endosse en aucun cas un rôle d'éducateur social auprès des jeunes adolescents sportifs.

Afin de pouvoir confirmer ou invalider ces hypothèses, et avant de réunir les éléments théoriques et les données recueillies sur le terrain, rappelons en quelques mots tout d'abord quel est, en théorie, le vaste rôle d'un éducateur social. En résumé, il accompagne en favorisant le développement, l'autonomie, et le bien-être de la personne. Il co-construit avec cette dernière en tenant compte de ses ressources et besoins.

Le rôle du coach sportif se caractérise en théorie par la fonction d'entraîner une équipe ou un sportif, et d'en développer les performances.

Mais le coach, n'a-t'il pas aussi cette tâche d'accompagner les jeunes, de favoriser leur développement physique et mental, de construire des objectifs avec eux, tout en tenant compte de leurs capacités et besoins ? À mon sens, si l'on voit la fonction de coach sous cet angle-là, elle se rapproche beaucoup de celle du travailleur social, avec la notion sportive en plus.

À ce propos, il est intéressant aussi de se rappeler que dès sa création, le sport a été identifié comme porteur de missions sociales, éducatives. (Martinache, 2015)

Voici ce que les coaches interviewés pensent de cela, à travers trois questions que je leur ai posées :

1. « Comment définirais-tu la notion de coach ? »

« Quelqu'un qui doit transmettre ses connaissances. »

« Des responsabilités envers des joueurs. Quelqu'un qui transmet des connaissances qu'il a dans un domaine et qui inculque certaines notions qui sont courantes dans la vie. Le respect, etc. »

« Être coach c'est plus que juste être dans la salle et apprendre aux joueurs le sport. C'est aussi un mode de vie, surtout pour les jeunes joueurs, de leur apprendre comment se comporter socialement et les préparer aussi pour la vie plus tard, avec l'école, le travail, la famille, etc. »

« Une personne qui fait partie de l'équipe, qui est à l'écoute des joueurs et qui donne confiance à son équipe. C'est aussi être assez stricte pour imposer des limites et fixer des objectifs. Le coach est celui qui instaure la ligne conductrice pour tout ce qui se passe dans l'équipe. »

« C'est quelque chose d'extrêmement complexe à mon avis, très subtil, que je n'ai pas l'impression de maîtriser encore aujourd'hui et que je ne maîtriserai peut-être jamais je n'en sais rien. Je trouve cela tellement délicat. C'est le fait d'entourer, d'être tuteur de joueurs, d'être enseignant, de prendre soin d'eux, être un peu le parrain, mais aussi s'occuper de tout ce qui est du travail mental notamment. Le fait de croire en soi, etc. Donc un travail beaucoup au niveau de la personnalité je dirais. »

« Un coach a un rôle de bousculer les joueurs, les sortir de leur zone de confort, qui des fois n'est pas très drôle. C'est le leader de l'équipe, qui doit entourer son équipe, entourer ses joueurs pour qu'ils puissent arriver à un meilleur niveau et c'est quelqu'un qui est responsable de sa propre formation et la formation de ces joueurs. »

« Le coach a plusieurs casquettes : il y a le coach entraîneur, le coach pendant les matchs, le coach qui doit suivre la psychologie des joueurs, le coach-ami, le coach-« méchant ». Pas toujours facile de savoir quelle casquette utiliser avec qui, comment, ... **c'est un beau métier !** »

2. « Comment perçois-tu ton rôle ? Penses-tu être ou devoir être un modèle, un exemple pour les jeunes ? »

« Les joueurs sont aujourd'hui baignés dans tout ce qui est télé et ordinateurs et puis ils n'ont plus la notion de la vie réelle et le coach doit leur montrer ce qu'il y a derrière. Si tu peux te battre sur un terrain de basket, tu peux aussi te battre dans la vie. Beaucoup de liens peuvent être faits entre la vie et le sport, l'esprit d'équipe est super important par exemple, parce que seule tu ne vas pas loin. Et oui, je pense que je devrais en être un, parce que quand tu es coach, tu es censé être un modèle, l'exemple de ce que les jeunes, les joueurs, devraient être. Tu es censé être l'image que ton équipe renvoie. Je veux faire le maximum pour qu'ils s'épanouissent dans le domaine, pour qu'à la fin ils sortent gagnants (niveau sport et social) de l'expérience qu'ils ont eue avec moi comme coach. (...) Je pense que je suis un modèle pour les jeunes. Dans mon cas je ne suis pas le plus athlétique mais j'essaie d'apporter aux jeunes des notions sur la façon de manger sainement, sur comment vivre, comment traiter leur corps, comment traiter leur âme. Je pense que quand les jeunes quittent la maison des parents, le coach est celui qui prend une grande responsabilité sur leur chemin. »

« J'ai envie de donner l'exemple, de leur inculquer qu'il y a certains comportements qu'on peut avoir et d'autres qu'on ne doit pas avoir et que ça leur soit utile dans la vie de tous les jours et pas seulement au basket. Alors oui, il faut être un modèle pour les jeunes parce que ça leur montre comment aller de l'avant et pour les aider à grandir. En termes de communication, je pense qu'un coach doit pas savoir seulement communiquer avec son joueur mais il doit être capable de permettre aux joueurs de communiquer entre eux, de faire en sorte qu'il y ait une vraie équipe. »

« Un coach ça doit être la première image de l'équipe. Donc forcément il est, doit être un modèle dans le sens par exemple des petites règles : être à l'heure, être équipé correctement, etc. Être coach c'est un rôle de formateur et aussi un peu d'éducateur dans un sens : formateur au niveau technique pour le basket et il y a aussi un côté rôle social, surtout avec les jeunes. »

« Être un modèle, oui, pour ne pas faire juste comme on dit mais faire aussi comme on fait. Le coach est un mentor, un représentant de l'autorité parfois pour certains ados qui sont difficiles à la maison par exemple. Mais le rôle peut être limité aussi pour des questions de genre, c'est pourquoi je demande toujours à avoir une assistante coach jeune femme si possible pour être plus proche des jeunes pour certains aspects. »

« Je pense être un modèle. Vu ma taille, mon parcours au niveau du basket, je pense que je peux encourager toutes les personnes de petites tailles à jouer au basket et leur dire qu'elles peuvent arriver jusqu'en ligue nationale en tout cas puisque j'y suis arrivé et qu'il ne faut pas abandonner. Le coach doit pousser les joueurs au niveau de la motivation. »

« Un coach devrait être irréprochable malgré le fait qu'on est des être humains et qu'on fait des erreurs comme les autres. Mais dans les comportements de base, être irréprochable et accompagner les joueurs de l'équipe d'une manière efficiente pour arriver aux objectifs. »

3. « Penses-tu avoir un rôle dans le développement du jeune et son éducation ? »

« On a un rôle oui, mais c'est pas le coach qui fait l'éducation du joueur. Il participe à l'éducation d'un jeune mais, à côté. D'abord il y a les parents et le coach est là pour donner un supplément. »

« Je pense, oui. J'essaie toujours d'être honnête avec eux et j'attends d'eux qu'ils le soient avec moi. Et avec le temps que tu passes ensemble, ils commencent à te faire confiance et s'ouvrir à toi et te poser des questions pas seulement concernant le basket mais aussi concernant la vie privée et j'essaie d'aider du mieux que je peux. »

« Oui, je pense avoir un rôle dans le respect de l'autre, et dans le fait de canaliser le joueur pour lui permettre de mieux accepter certaines situations de tous les jours. »

« Oui, beaucoup je pense. La plupart des jeunes arrivent avec une notion sportive et il s'agit de réussir à donner une notion plutôt globale qui n'est pas que de se défouler physiquement mais aussi faire des liens avec un travail intellectuel, de la réflexion, de l'analyse, ... Il y a des liens importants à faire entre le sport et la vie. »

« Oui je pense qu'on est une référence adulte. Pas les parents, pas un copain, on est quelqu'un à côté. Je pense que le basket, comme n'importe quel sport, c'est aussi une éducation de la vie, les règles sont importantes. Il y a un rôle d'éducation assez important. »

« Les joueurs que j'ai s'entraînent beaucoup, 4 à 5 entraînements par semaine. Il y a plus d'affinités avec certains qu'avec d'autres, et certains viennent parfois se confier avec les problèmes qu'ils ont à la maison donc on a quand même un rôle éducatif. Parfois il faut intervenir entre les parents et les enfants. »

« Le sport c'est l'école de vie, à partir de là, tout est dit. »

Comme on peut le constater, ces coaches ne résument pas leur rôle à une simple transmission de connaissances sportives pratiques aux adolescents. Ils exposent au travers de leurs témoignages la complexité de ce statut de coach et de tout ce qu'il implique. L'aspect social de ce rôle dans la relation avec les adolescents, les équipes, est clairement relevé, tout comme l'importance de l'image que le coach renvoie ainsi que celle d'être un modèle pour ces jeunes. Finalement, l'avis des coaches sur leur rôle social dans le développement des adolescents et leur éducation est unanime. En effet, tous affirment avoir une responsabilité.

Certains d'entre eux relatent justement qu'il leur est déjà arrivé d'endosser un rôle autre que celui de « simple » coach sportif dans certaines situations. À titre d'exemples : confident, conseiller, personne de soutien, médiateur en cas de conflits.

Par moment, selon l'un des coachs, une prise de rôle qui s'apparente à celui de parents ou de travailleur social, lorsqu'il s'agit de recadrer des jeunes en difficulté qui se comportent mal est mise en exergue. Il faut parfois détecter les problématiques et avancer avec elles.

Alors y a-t-il un rôle éducatif inévitable dans la fonction de coach ? Quelle est la vision des coachs à ce propos ? Les entraîneurs prêtent-ils attention au développement des adolescents sportifs ou privilégient-ils uniquement les prouesses sportives et les résultats ?

Afin de répondre à ces questionnements, j'ai confronté les coachs au questionnaire suivante : « (...) L'ado en construction ou le sportif d'élite futur ? »

« Les deux en même temps. J'essaie de les faire progresser au niveau du basket mais j'essaie aussi de les faire passer d'ados à hommes, qu'ils se responsabilisent. L'un mène finalement à l'autre parce que tu ne peux pas devenir un joueur pro si tu n'as aucune responsabilité. »

« Les deux. Pour moi c'est important, ils consacrent beaucoup de temps, les parents dépensent beaucoup d'argent pour qu'ils puissent s'entraîner. C'est mon job et ma passion de leur apprendre le basket et les amener plus loin comme joueurs mais aussi, grâce notamment à tout le temps passé ensemble, de leur apprendre d'autres choses, pas que le basket. »

« Je mise sur l'adolescent en construction. Il ne faut pas penser que le sport c'est ce qu'il y a de plus important dans leur vie. Il faut qu'ils réussissent à avoir des bonnes relations avec leurs parents, leurs amis, etc, que leur parcours scolaire se passe bien et je pense qu'à partir du moment où tout ce qui est extérieur au basket va bien, ça ne peut que bien aller dans le sport parce qu'ils auront envie de se donner, se défouler, ... et après pourquoi pas utiliser cette énergie pour devenir sportif d'élite. »

« C'est 90% le plaisir qui doit être là, l'ado en construction, et après il y a des gens qu'on aimerait essayer de pousser plus mais on sait qu'on est en Suisse et que ce n'est pas forcément le meilleur endroit pour faire ça. »

« L'ado en construction si c'est quelqu'un que je pense qu'il ne va pas devenir sportif d'élite mais s'il est sportif élite ou démontre l'envie d'aller loin, j'ai de la peine à pardonner certaines choses. Je serais beaucoup plus stricte. »

« Je pense que c'est un mélange. À chacun son niveau technique de basket mais au niveau du développement humain je donne une chance à tout le monde. »

Après avoir pris connaissance de la vision des coachs sur leur rôle sportif et social, voici des résultats qui permettent de connaître globalement la façon dont les jeunes voient leur coach, la place qu'il occupe dans leur vie. Est-il leur simple coach de basket ? Le voient-ils comme un ami au delà de sa fonction d'entraîneur ? Ont-ils la représentation d'un coach également éducateur ?

52 adolescents sportifs ont la vision d'une personne **coach uniquement**, cependant, **3** ajoutent un complément : *donneur de savoir, personne de confiance et personne importante*.

25 représente le nombre de jeunes qui perçoivent leur coach comme **un coach mais aussi un ami**.

10 indiquent qu'ils reconnaissent leur coach comme **un coach, mais aussi un éducateur social**.

3 jeunes répondent ne voir leur coach que comme un ami et **2** jeunes uniquement comme un éducateur.

De plus, **2** jeunes répondent voir leur coach comme un coach, un ami et un éducateur.

Ces chiffres sont parlants. Ainsi, un peu plus de la moitié des jeunes concernés ont une vision unique du coach, liée à sa tâche de les entraîner ainsi que de développer leurs performances.

À peine moins de la moitié dénote un aspect social et relationnel plus marqué en parlant d'ami ou éducateur.

Je pense qu'il y a là une réelle conclusion à tirer : pour énormément de jeunes sportifs, le coach a une place importante dans leur vie et fait entièrement partie des personnalités adultes qui les encadrent, passent du temps et créent du lien avec eux, notamment un lien de confiance.

Ces adolescents sportifs passent plusieurs heures par semaine (plus de 7h en moyenne entre les entraînements et les matchs) en compagnie de leur coach et ceci est déjà un indicateur de l'importance du rôle et de l'impact de ce dernier dans la vie des jeunes.

En effet, selon moi, un coach ne se substitue en aucun cas aux parents, mais de par son investissement, son rôle d'enseignement dans un domaine, la relation qu'il crée avec les adolescents et le temps passé avec eux, il fait entièrement partie des personnes qui ont un grand impact sur le développement du jeune et son estime de lui-même. Dans le développement social et affectif d'un jeune, les remarques, paroles, attitudes et comportements des adultes comme les parents, les éducateurs ou toute autre personne importante et responsable de son entourage comme par exemple leur coach, sont d'une importance capitale.

Afin d'appuyer mes propos, voici l'avis du psychologue du sport et préparateur mental Olivier Schmid, que j'ai pu entendre s'exprimer lors d'une émission de « Sport Dimanche » (2017) : il expose l'importance des adultes qui sont impliqués dans le sport chez les enfants, notamment celle des entraîneurs et des parents, leur implication et leur collaboration sont indispensables pour permettre un développement adapté et que le jeune sportif puisse développer non seulement les compétences physiques et sportives vers la performance mais aussi un développement personnel.

En conclusion, ayant à présent juxtaposé la théorie et les avis des adolescents et des coachs, j'estime pouvoir valider l'hypothèse que tout coach sportif endosse un rôle d'éducateur social dans sa relation/communication avec les adolescents sportifs.

Mais ce rôle, le coach sportif possède-t'il les outils nécessaires et est-il formé pour l'assumer ?

Hypothèse 5 : Un coach sportif est formé en communication et en accompagnement de développement socio-affectif de l'adolescent.

Hypothèse 6 : Un coach sportif n'a aucune connaissance de communication et d'accompagnement d'adolescents au niveau du développement socio-affectif.

En vue de l'analyse de cette hypothèse, il était indispensable que je me renseigne sur la formation suisse des coachs de basketball, ce qu'elle comporte et si, oui ou non, les coachs reçoivent lors de ces cours des informations sur la communication, l'adolescence, le développement et l'estime de soi.

Voici tout d'abord quelques informations concernant la formation de coach, dans le cadre du basketball, terrain de ce travail de recherche, confirmées par M. Roduit, président de la commission fédérale des entraîneurs, lors d'un entretien téléphonique :

Swiss Basketball (Fédération Suisse de Basketball) est partenaire de Jeunesse et Sport pour l'organisation et la définition du contenu des cours pour entraîneurs.

Toute personne voulant entraîner et coacher une équipe en Suisse, doit suivre les formations proposées par « Jeunesse et Sport ». Chaque degré de cours permet de coacher jusqu'à une certaine catégorie. Il faut savoir qu'il existe des exceptions comme les cas de personnes qui, grâce à une dérogation, peuvent coacher (à court terme) sans avoir suivi de formation et les cas où les papiers d'entraîneurs ne sont pas contrôlés. Cependant, les formations J+S suivies permettent aux clubs de recevoir des indemnités, raison pour laquelle les entraîneurs sont, dans une grande majorité des cas, volontaires mais aussi « forcés » à suivre ces cours.

“ Une formation complète – de base et continue – est proposée en basketball. (...) La formation J+S Basketball permet d'acquérir la reconnaissance de moniteur J+S puis, après avoir franchi deux niveaux de formation continue, de devenir entraîneur de la relève et/ou expert J+S.” (Formation de base et formation continue, consulté le 22.12.17)

Selon M. Roduit, c'est lors de la formation mini-basket (pour catégories U7, U9 et U11) ainsi que lors de la formation de base, qui offre la possibilité de coacher les catégories U13 et U15 ainsi que d'être entraîneur-assistant en catégorie U17, que le développement de l'enfant est abordé comme thématique de cours. Un cours de 2h, qui traite de la façon de coacher ainsi que de la relation à avoir selon l'âge et le développement des enfants.

Puis, c'est lors des cours « Sélection-Relève » (degré parmi les plus élevés de la formation suisse) que sont abordées les questions de comment travailler avec les adolescents (et adultes), quel est leur développement physique et mental, etc.

En plus de ces cours obligatoires en fonction des catégories, il existe des cours à option, facultatifs et qui concernent tous les sports, comme expliqué ci-après sur le site de Jeunesse et Sport :

“ Les modules transdisciplinaires sont des formations continues J+S qui peuvent être suivies aussi bien par les moniteurs Basketball que par ceux exerçant une activité

dans d'autres sports. " (Formation de base et formation continue, consulté le 22.12.17)

Dans le cadre de ces modules transdisciplinaires, il existe le module « Coaching 1 », dans lequel le contenu est le suivant : « *Conduite d'un groupe; composition d'une équipe; résolution de conflits; stratégie, tactique et système de jeu; partage des responsabilités; communication.* » (Modules pluridisciplinaires, consulté le 22.12.17)

En conséquence, la formation helvétique Jeunesse et Sport offre quelques informations sur le développement de l'enfant uniquement lors d'un cours de base limité de 2h et des informations sur l'adolescence exclusivement lors des cours de haut niveau. En ce sens, on peut difficilement valider l'hypothèse qu'un coach est formé en communication et en accompagnement de développement socio-affectif de l'adolescent. Bien sûr certains, dont les entraîneurs de haut niveau, ont tout de même acquis certaines connaissances de par les cours puis leur expérience dans ce domaine ou même privée, mais cela semble rester insuffisant. Cependant, au vu de la formation Jeunesse et Sport qui aborde tout de même ces thématiques et si l'on tient compte des expériences personnelles des coaches sportifs, l'hypothèse qu'un coach n'a aucune connaissance de communication et d'accompagnement d'adolescents au niveau du développement socio-affectif est aussi invalidée.

Ainsi, il semble y avoir une marge de manœuvre dans la formation des entraîneurs afin de renforcer leurs connaissances et compétences en matière de communication et de développement des adolescents. Mais quel est le regard des entraîneurs à ce sujet ?

À titre empirique, voici donc l'avis des coaches. La question qui leur a été posée est la suivante : « penses-tu connaître les besoins de tes adolescents en termes d'encadrement, d'écoute et de construction identitaire ? ».

« Je ne pense pas non. Je pense qu'il faudrait développer cela. »

« Parfois je pense que je les connais, mais ensuite ils m'apprennent différemment. Car les jeunes et leur mentalité sont de nos jours très différents de quand moi j'étais jeune. Les temps changent, les jeunes changent et aujourd'hui tout va très vite, vous pouvez les motiver très rapidement mais aussi les perdre très rapidement. »

« J'espère les connaître mais je pense que j'ai encore quelques lacunes. Je pense que ça se fait surtout en apprenant à les connaître, c'est quelque chose qui se fait sur du plus long terme. »

« Je pense les deviner par toutes sortes de perceptions assez sensibles mais je pense aussi passer aisément à côté de certaines choses. »

« Oui, je dirais oui parce qu'on est passé par là aussi, même si les adolescents ne sont pas les mêmes que quand je l'étais. »

« Pour la plupart oui, mais je pense qu'on se trompe aussi. Aussi du fait que certains ne communiquent pas beaucoup. Personnellement, je fais toujours un bilan avec eux à mi-saison et un en fin de saison donc j'ai besoin qu'à ce moment-là ils soient honnêtes pour savoir ce qu'ils pensent. »

« J'ai une idée là-dessus, j'ai ma vision des choses, je pense qu'on doit leur mettre un cadre suffisamment rigide pour qu'ils puissent évoluer. »

En tenant compte du fait que, comme énoncé dans le chapitre concernant le développement identitaire à l'adolescence, le point essentiel dans l'accompagnement des adolescents représente la connaissance de leurs besoins, ces réponses obtenues sur le terrain mettent en lumière la complexité de cette compétence et le besoin d'en savoir plus.

Au vu du rôle social et éducatif confirmé du coach sportif, la vision de similitudes avec le métier d'éducateur social se fait de plus en plus clair. Et si tous les coachs sportifs étaient travailleurs sociaux de profession ? Et si le coaching d'adolescents sportifs ne se faisait plus qu'en présence d'un binôme formé d'un entraîneur et d'un travailleur social ?

Les hypothèses suivantes abordent ces questions-là et permettront de répondre à ces interrogations.

Pour terminer, le besoin d'apports concernant la communication, les adolescents, leur développement et leur estime d'eux-même durant la formation pour coachs de basketball sera évalué.

Hypothèse 7 : Le travailleur social est formé pour favoriser le développement socio-affectif chez les adolescents.

Dans le cadre de la formation bachelor en travail social, les futurs éducateurs sociaux étudient les thématiques suivantes :

De manière théorique entre autres : le développement de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, la gestion des émotions et la communication. Autant de thématiques au cœur de cette profession qui sont sans aucun doute utiles et en lien direct avec les compétences nécessaires aux éducateurs qui sont amenés à encadrer des adolescents et à développer leurs habiletés socio-affectives.

D'un point de vue plus pratique, de nombreuses mises en situations sont effectuées au travers de jeux de rôles. Les étudiants effectuent également deux formations pratiques d'une durée de 5 mois, qui leur permettent d'acquérir de l'expérience pratique dans différents domaines du travail social directement sur le terrain, aux côtés des professionnels du domaine et des bénéficiaires.

L'accompagnement d'adolescents fait partie intégrante du métier de travailleur social. Les outils pour le réaliser de manière adéquate, professionnelle et constructive sont dès lors abordés lors de la formation.

Si le coach sportif est travailleur social de profession et qu'il est ainsi formé pour assurer et accompagner le développement socio-affectif des adolescents, ne serait-ce pas l'association idéale que tout coach sportif devrait représenter ?

Hypothèse 8 : Un coach, travailleur social de profession, dispose à lui seul, de toutes les compétences qu'exige le coaching sportif d'adolescents.

Comme cela a pu être évoqué auparavant, le coaching sportif d'adolescents exige évidemment des connaissances et des compétences au niveau sportif, mais pas seulement. Il a été prouvé préalablement dans ce travail, qu'il exigeait aussi au niveau social, des capacités qui permettent la création de lien, la communication saine et constructive, le vivre ensemble en équipe et l'accompagnement adéquat du développement des adolescents.

Or, toutes ces compétences sociales citées font entièrement partie de celles étudiées et exercées par le travailleur social au cours de sa formation et de son expérience professionnelle.

Alors oui, au regard de tout ce qui a pu être développé préalablement concernant le rôle du coach sportif et la relation coach-adolescents, cette hypothèse se valide : je pense pouvoir affirmer qu'un coach travailleur social de profession, dispose effectivement de toutes les compétences sportives et sociales qu'exige le coaching sportif d'adolescents.

Hypothèse 9 : La prise en charge et l'accompagnement d'un groupe d'adolescents sportifs par un binôme coach – travailleur social assurent une communication adéquate.

Hypothèse 10 : La prise en charge d'un groupe d'adolescents sportifs par un binôme coach – travailleur social multiplie la complexité de la communication.

L'analyse des hypothèses précédentes ainsi que les résultats obtenus ont démontré que les compétences d'un coach sportif et d'un éducateur social misent en commun se révèlent être un atout pour le coaching de jeunes adolescents sportifs. Ceci tant en termes de communication, qu'au sens plus global de l'accompagnement sportif et humain.

La question se pose plutôt au niveau de la faisabilité d'un binôme dans la réalité du terrain.

Cette hypothèse ayant émergé au cours du travail et du recueil de données sur le terrain, c'est uniquement l'avis de deux coachs que je suis à même de relater et d'analyser. L'un est au positif, l'autre au négatif. Les voici :

OUI : ce coach est d'avis favorable, pour autant que l'éducateur soit aussi dans le sport. Selon lui, c'est une idée très intéressante, parce qu'aujourd'hui et dans les générations qui viennent, par rapport à l'investissement des coachs qui sont là bénévolement, le comportement et le non-respect des enfants voire même des parents (qui ne saluent pas les coachs ou ne viennent même pas voir à qui ils confient leur enfant) est choquant. Les coachs perdent parfois la patience face à ce genre de choses et le côté social de l'éducateur pourrait aider.

NON : ce coach n'a pas la vision du sport de cette manière-là. Il est d'avis que dans les équipes il faudrait laisser les jeunes se développer eux-mêmes avec les compétences sociales « minimales » qu'a un coach. À moins qu'on ait des équipes avec des jeunes en difficulté. Par contre, il estime important que le coach ait la fibre sociale, et s'il a des connaissances en travail social c'est encore mieux.

Je pense que ces deux opinions différentes démontrent qu'il est tout simplement difficile de répondre catégoriquement à cette hypothèse. Ça n'est pas noir ou blanc, mais zone grise. Cela peut dépendre selon moi du contexte du club, de l'équipe, des coachs et travailleurs sociaux qui seraient concernés, en l'occurrence de leurs caractères, leurs objectifs, leurs motivations, leurs visions et valeurs ainsi que leur capacité à collaborer. Ce d'autant plus qu'il faut savoir que la plupart des coachs exercent leur activité auprès des jeunes bénévolement, et qu'il serait probablement difficile de trouver des travailleurs sociaux prêts à s'engager dans un tel projet éventuellement sans rémunération. Cette liste n'est probablement pas exhaustive mais elle permet un éclairage sur les éléments qui peuvent faire toute la complexité d'un projet de binôme tel que celui-ci, malgré le fait que dans le concept, l'idée de réunir les compétences paraît intéressante.

Hypothèse 12 : Une sensibilisation faite dans le cadre des cours J+S sur la communication, l'adolescence, le développement et l'estime de soi apporterait une base commune impérative à l'accompagnement adéquat de tout adolescent sportif.

Suite à toutes ces réflexions, mes questionnements et mes hypothèses déjà exposés et analysés, voici la dernière hypothèse avec laquelle je souhaite terminer ce travail de recherche.

Au regard de tous les éléments théoriques apportés dans ce document, premièrement sur la communication, ce qu'elle comporte et implique, puis sur l'estime de soi, ce qui peut l'impacter et ses enjeux à l'adolescence ainsi que finalement sur l'adolescence elle-même et les besoins à cette période de vie, j'estime pouvoir affirmer en théorie, que l'importance d'une sensibilisation auprès des coachs ne fait aucun doute.

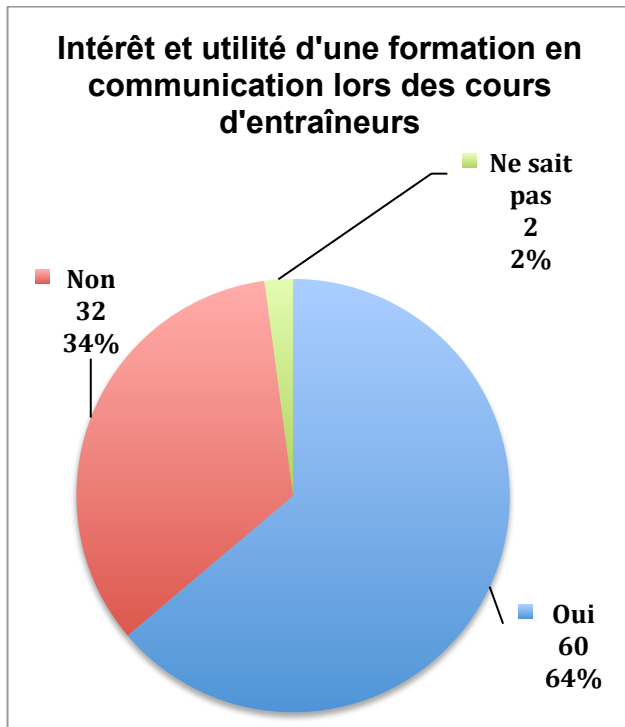
Cependant, une théorie devant toujours être vérifiée, il s'agit de connaître les avis et besoins des personnes concernées et la réalité vécue sur le terrain. Un premier regard sur la formation actuelle et les connaissances des coachs au sujet des adolescents a déjà été donné plus tôt dans cette analyse et a confirmé un certain manque de savoir des coachs.

Le besoin de développer des possibilités permettant aux coachs d'approfondir leurs connaissances s'est révélé et j'ai pu le vérifier sur le terrain.

Concrètement, je me suis préalablement positionnée en émettant l'hypothèse qu'une sensibilisation relative à la communication, l'adolescence, le développement et l'estime de soi faite lors des cours d'entraîneurs serait indispensable à l'accompagnement adéquat d'adolescents sportifs. Par la suite, j'ai exposé ce postulat sur le terrain.

C'est ainsi que j'ai premièrement interrogé les adolescents sportifs à ce sujet à travers la question suivante : « Trouverais-tu intéressant/utile que les coachs reçoivent une formation en communication lors de leurs cours d'entraîneurs ? ».

J'ai jugé nécessaire de poser la question aux adolescents sportifs, eux qui ne savent pas forcément ce que les coachs reçoivent comme contenu théorique d'informations lors de leurs cours d'entraîneurs, mais qui vivent la réalité pratique à leurs côtés. Ceci s'est d'ailleurs avéré révélateur :



On peut voir que 64% des jeunes pensent que cela serait bénéfique que des cours de communication soient donnés aux entraîneurs lors de leurs cours de formation.

Il était essentiel pour moi de connaître et comprendre les raisons de cet avis. Voici les principales réponses que j'ai obtenues :

OUI...

- pour qu'ils apprennent à corriger de manière positive
- car souvent ils n'ont pas de tact avec nous
- pour nous mettre en confiance et ne pas toujours nous rabaisser
- pour mieux gérer leurs émotions
- car certains coachs n'arrivent pas à comprendre la psychologie des joueurs
- pour qu'ils communiquent avec nous sans insultes
- car la pédagogie est importante dans le sport avec les jeunes
- pour une meilleure pédagogie et communication avec les joueurs
- parce que la communication fait partie du travail de coach
- pour apprendre à parler de façon correcte aux joueurs
- parce qu'il y a trop de mauvais coachs
- parce que certains ne sont peut-être pas bons dans ce domaine et ça ne peut qu'être positif
- car la communication est très importante pour coacher une équipe
- pour être plus à l'écoute des joueurs et mieux les comprendre
- parce qu'ils peuvent rabaisser des gens sans forcément que ça soit voulu
- car ça aide à l'approche coach – joueurs
- pour savoir quel ton adopter et comment parler aux joueurs
- pour permettre à leurs joueurs d'être bien dans l'équipe

- pour qu'ils nous comprennent mieux et qu'on les comprenne mieux
- pour qu'ils comprennent ce qu'on ressent
- car ils doivent apprendre à se contrôler
- pour ne pas dévaloriser les joueurs mais au contraire les féliciter

Ces réponses sont significatives de l'importance que les jeunes portent à la communication qu'ils ont avec leurs coachs et leur souhait qu'elle soit adaptée et constructive plutôt que dévalorisante.

Les coachs m'ont eux partagé leur opinion à la question suivante : « Est-ce que des informations sur l'adolescence, la communication et l'estime de soi des adolescents t'auraient semblé utiles lors des cours d'entraîneurs ? ».

« Je pense que c'est important, car ce n'est pas la même chose de coacher des adolescents que des adultes, encore moins des enfants. L'adolescence, c'est une partie de vie qui n'est pas toujours facile et je pense que c'est important de voir les changements qu'un jeune subit à l'adolescence. »

« Dans les derniers cours (avis d'un coach professionnel ayant suivi tous les degrés de cours J+S), l'aspect psychologique a beaucoup été abordé. Plus tu vas haut dans la formation de coach, plus cela devient psychologique. C'est important d'aborder ces sujets, car quand tu commences à travailler/coacher avec des personnes plus adultes elles ont leur propre esprit/avis et tu dois être plus psychologue pour trouver un moyen ensemble d'atteindre des objectifs. Parfois c'est pas toujours comme moi je voudrais mais c'est le mieux pour l'équipe. »

« Oui, parce que souvent en tant qu'entraîneur on a du mal à se mettre à la place des jeunes, sachant qu'une fois qu'on est adulte les priorités changent. J'ai reçu quelques notions durant la formation, on m'a parlé de comment un jeune peut se comporter, par exemple, mais cela reste manquant. Face à certaines réactions, les coachs sont parfois totalement perdus et je m'inclus parmi eux. Il faudrait mettre en place plus de choses pour gérer ce genre de situation. »

« Je trouve que sur l'ensemble de la formation d'entraîneurs, ce serait très utile d'en avoir plus. On parle de technique, de différents aspects et il y a des choses qui sont abordées parfois, mais vraiment juste abordées et puis pas plus. Donc là je trouve que c'est dommage qu'on n'aille pas plus loin, qu'on n'approfondisse pas, car moi j'aimerais bien en apprendre plus et développer ces aspects-là aussi. C'est vraiment pas dans ces cours-là que j'ai appris grand chose mais plutôt par de la recherche et des démarches personnelles. (...) Si on était plus conscient de ces thématiques en tant que coach je pense qu'on verrait les choses un peu différemment et peut-être qu'on s'y prendrait autrement. C'est beau d'accompagner des jeunes pendant un certain temps dans un groupe, c'est des moments précieux et magnifiques et je pense que c'est très porteur pour les années qui viennent. »

« Tout au début de la formation, le développement du jeune a été un peu abordé, avec des éléments surtout par rapport au groupe, comment gérer le groupe au complet, avec des caractères différents, mais c'est vrai que cela peut être un chapitre intéressant. D'ailleurs c'est vrai qu'il peut y avoir des paroles ou des gestes qui peuvent influencer un jeune, que ça soit conscient ou pas de la part du coach,

c'est des choses auxquelles on doit faire attention. Ce que l'on dit et comment on le dit surtout, pour que le message passe. Parce que ça peut être interprété et puis ensuite on peut avoir des personnes qui arrêtent le sport à cause de ça, ce qui n'est pas voulu. »

« Lors des cours d'entraîneurs on parle du développement physique des garçons et des filles et à quoi il faut faire attention à quelle période chez les filles et à quelle période chez les garçons, mais on n'entre pas dans les détails. C'est vrai que cela pourrait être intéressant. Il y a des cours sur le psyché en tout cas en fin de formation, mais c'est vrai que c'est peut-être pas assez détaillé. Je pense que ce serait bien que ce soit traité, oui. »

« Oui je pense que c'est très important, d'ailleurs dans le cours de base, il y a une leçon sur le développement de l'enfant où l'on parle de la puberté, etc., c'est super important. »

En conséquence, pour les raisons citées, la majorité des jeunes ainsi que tous les coachs interviewés parlent en faveur d'une sensibilisation plus soutenue dans le cadre des cours J+S d'entraîneurs, qui porterait sur les thématiques de la communication, de l'adolescence, du développement socio-affectif des joueurs ainsi que de leur estime d'eux-mêmes.

11. Conclusion

La conciliation d'une obligation de rédaction d'un travail de recherche de fin d'études avec l'intérêt personnel marqué pour la thématique choisie, s'est avérée être très importante pour le bon déroulement du travail. Les recherches effectuées, les rencontres vécues sur le terrain, l'analyse des données ainsi que finalement les résultats de cette recherche, m'ont enrichie tant au niveau personnel que professionnel.

11.1 Positionnement personnel et professionnel

Je peux affirmer qu'avoir approfondi cette thématique de la communication interpersonnelle et de ses impacts sur l'estime de soi m'a énormément appris en tant que personne et me permet désormais d'être plus attentive aux détails parfois insoupçonnés qui peuvent avoir un grand impact sur autrui, dans ma manière et celle des autres de communiquer et d'être en relation. De plus, étant moi-même coach de basketball, cette recherche m'a apporté un regard important sur la relation coach-joueurs et sur ce qu'elle implique en termes de lien, d'attention et de rôle auprès des jeunes, qui confirme ma vision personnelle.

En tant que future travailleuse sociale, j'estime que ce travail m'est extrêmement bénéfique pour ma vie professionnelle. Les thématiques de communication, d'adolescence, d'estime de soi et de relations interpersonnelles abordées dans ce document étant centrales dans le travail social, je dispose dorénavant de connaissances théoriques et empiriques plus pointues qui me seront utiles au quotidien dans l'accompagnement des bénéficiaires.

11.2 Processus de recherche

En ce qui concerne le processus de recherche, ma question de recherche a évolué au cours du travail. J'ai tout d'abord pris la direction de m'intéresser à la question de(s) impact(s) et enjeux éventuels du coach à travers la communication sur le développement socio-affectif des adolescents sportifs. Par la suite, je me suis rendu compte que le développement socio-affectif représentait une thématique trop large pour le cadre défini de ce travail et j'ai opté pour l'aspect du développement socio-affectif qui m'interpellait le plus : l'estime de soi.

J'ai effectué le recueil de données sur le terrain auprès des adolescents et des coachs après avoir terminé le cadre théorique et défini mes hypothèses. Au cours de ce recueil, les premières réponses obtenues ont suscité en moi des réflexions qui m'ont amenée à programmer deux interviews de plus et à y ajouter une question. Le questionnaire n'a pas été modifié au cours de la recherche afin d'obtenir des statistiques cohérentes, mais des améliorations (formulations, précisions, etc.) sembleraient intéressantes si cela était à refaire. Cependant, j'ai obtenu toutes les réponses nécessaires à l'analyse de mes hypothèses.

De plus, ce travail a été effectué dans le cadre du sport, plus particulièrement du basketball, mais la conclusion de l'impact de la communication sur l'estime de soi des adolescents découvert au travers de la théorie et de l'analyse est clair et ne semble pas dépendre du contexte. J'estime donc que les résultats obtenus sont

applicables à d'autres sports, mais aussi dans d'autres cadres comme ceux de la famille, de l'école ou encore du professionnel.

11.3 Vérification des objectifs

Les objectifs du travail qui consistaient à visiter, découvrir et répertorier les enjeux et impacts de la communication sur l'estime de soi des adolescents ainsi qu'à éclaircir la question du rôle du coach sportif et de la communication que celui-ci entretient avec les adolescents, ont été atteints. En effet, au travers du cadre théorique et du chapitre de l'analyse, l'impact du coach à travers sa communication sur l'estime de soi des adolescents et son rôle éducatif ont été confirmés. Il a aussi été découvert que les informations données à ces sujets lors de la formation des coachs s'avèrent être insuffisantes et que le besoin d'une sensibilisation plus pointue dans ce cadre se ressent tant du point de vue des adolescents que de celui des coachs.

Lorsque j'ai formulé mes objectifs, j'ai posé deux questions : y'aurait-il un langage parfait ? Un manuel du coach idéal pour adolescents sportifs ?

Au terme de ce travail, je pense pouvoir dire qu'un langage parfait n'existe pas, car même avec toutes les meilleures intentions, l'émetteur ne peut pas maîtriser ce qui se passe chez le récepteur. Cependant, avec des connaissances et une attention particulière, on peut s'approcher d'un langage quasi idéal. Ce langage qui permet une relation saine doit être bienveillant, valorisant, constructif, et doit toujours tenir compte de la personne en face, dans toute sa complexité et avec tous ses besoins. La réflexion est la même pour la question d'un manuel du coach idéal pour les adolescents sportifs : il y a des éléments importants à connaître et auxquels prêter attention dans la relation et la communication, qui pourraient être en partie acquis lors de la formation de coach, mais chaque personne agit ensuite selon sa vision, son caractère et ses objectifs.

Finalement, j'avais émis le souhait qu'idéalement ce travail puisse aboutir à un outil concret qui permette d'optimiser les relations coachs-adolescents sportifs et de favoriser leur développement socio-affectif. À mes yeux, ce travail constitue un document informatif théorique et empirique qui peut effectivement servir de base de connaissances, mais j'ai le sentiment que c'est uniquement grâce à l'avis des personnes concernées qui pourront lire ce travail, que je saurai si cet objectif est concrètement atteint ou non.

Les objectifs de ce travail ont ainsi été atteints, mais cette recherche n'est pas exhaustive et différentes ouvertures sont imaginables.

11.4 Limites et perspectives de la recherche

De par le cadre temporel et dimensionnel de ce travail, la recherche a été limitée. En effet, si ce cadre avait été plus large, les sujets abordés, qui sont extrêmement vastes, auraient pu être approfondis. L'enquête de terrain aurait pu être élargie avec notamment une augmentation du nombre de participants dans le but d'avoir un taux de réponse plus élevé qui aurait donné davantage de poids aux constats finaux, ou encore avec une analyse effectuée dans le contexte de plusieurs sports.

Les résultats de ma recherche me permettent d'envisager différentes pistes tant professionnelles que personnelles. Je trouverais par exemple très intéressant de

Comme évoqué auparavant, l'estime de soi fait partie intégrante du développement socio-affectif, qui lui, englobe notamment la socialisation, la capacité à entrer en relation, la capacité à s'intégrer, la manière de communiquer dans les interactions sociales, les compétences sociales et du point de vue affectif la gestion des émotions et l'attachement entre autres. Il serait donc imaginable d'approfondir la recherche et de se poser la question suivante : La communication a-t-elle des impacts également sur tous ces aspects du développement socio-affectif d'un adolescent ?

Au niveau sociétal, n'y aurait-il pas une prévention imaginable au sujet des impacts d'une communication inadéquate sur l'estime de soi ? Et si l'idée d'un binôme coach-travailleur social se mettait en place, un soutien financier étatique serait-il accordé aux clubs ?

Le champ d'action des éducateurs sociaux ne pourrait-il pas être élargi à d'autres domaines comme par exemple celui du sport ?

Quelle place et quel rôle ont et prennent les parents dans la vie sportive de leur enfant ?

Une communication adéquate qui permet la création du lien, faciliterait-elle la possibilité de déceler des troubles du comportements chez l'adolescent ?

Le sport d'équipe représente-t-il un cadre favorisant le dialogue verbal et non-verbal dans un esprit d'apprentissage de savoir-être ?

Quoi qu'il en soit, la communication reste primordiale et il est nécessaire d'y prêter une attention particulière afin de toujours prendre soin de soi et de l'autre dans toute relation interpersonnelle.



12. Références

12.1 Dictionnaires

Bertaud du Chazaud, H. (1999). *Dictionnaire de synonymes et contraires* (Ed. revue et corrigée]. ed., Les usuels du Robert). Paris : Dictionnaires le Robert.

Le Petit Larousse illustré : [2007] : En couleurs : 87000 articles, 5000 illustrations, 321 cartes, cahier thématique, chronologie universelle. (2006). Paris : Larousse., p.62 ; 259 ; 271 ; 360 ; 395 ; 414 ; 566 ; 990

12.2 Bibliographie

Abrial, G. (2012). *Nos ados et nous : Les comprendre, les accompagner* (Les psychoguides). Paris : PUF.

Bariaud, F. (2012). Connaître et optimiser le développement des adolescents (Enfance : psychologie, pédagogie, neuro-psychiatrie, sociologie 2012, 3). Vineuil : NecPlus.

Barrier, G. (2014). *La communication non verbale : Comprendre les gestes : Perception et signification* (7e éd.. ed., Formation permanente en sciences humaines 117). Issy-les-Moulineaux : ESF., p.69-70

DeVito, J., Chassé, G., & Vezeau, C. (2014). *La communication interpersonnelle : Sophie, Martin, Paul et les autres* (3e éd.. ed., Erpi Sciences humaines). Saint-Laurent (Québec) : Ed. du Renouveau pédagogique.

Duclos, G., Laporte, D., & Ross, J. (1995). *L'estime de soi de nos adolescents : Guide pratique à l'intention des parents* (Estime de soi). Montréal : Hôpital Sainte-Justine.

Duclos, G., Laporte, D., & Ross, J. (2002). *L'estime de soi des adolescents* (Parents. Ed. de l'Hôpital Sainte-Justine). Montréal : Hôpital Sainte-Justine - Centre hospitalier universitaire mère-enfant.

Fize, M. (2006). *L'adolescent est une personne*. [Paris] : Seuil.

Hall, E., & Petita, A. (1971). *La dimension cachée* (Points. Seuil 89). Paris : Ed. du Seuil.

Martin, J. (2010). *La bible de la communication non verbale*. Paris : Leduc.s Ed.

Martinache, I. (2015). *Sport(s) et social* (Informations sociales. Paris 187). Paris : Caisse nationale des allocations familiales.

Meunier, J., & Peraya, D. (2010). *Introduction aux théories de la communication* (3e éd.. ed., Culture & Communication. Licence, master, doctorat). Bruxelles : De Boeck.

Nelsen, J., Delacroix, S., & Sabaté, B. (2012). *La discipline positive*. Paris : Éd. du Toucan.

Philippart, M. (2011). *La communication non verbale : Bases, applications, exemples* (Doc' AMP : la revue pratique des aides médico psychologiques Hors série 2011,2). Revigny-sur-Ornain : Doc Editions.

Poletti, R., & Dobbs-Zeller, B. (1998). *L'estime de soi : Un bien essentiel* (Pratiques Jouvence 39). Bernex/Genève : Éditions Jouvence.

Ricaud-Droisy, H., Oubrayrie-Roussel, N., & Safont-Mottay, C. (2014). *Psychologie du développement : Enfance et adolescence* (2e éd. rev. et corr. ed., Manuels visuels de licence). Paris : Dunod.

Rosenberg, M. (1999). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la communication non violente*. Bernex : Jouvence.

Ruiz, M., & Clerc, O. (2016). *Les quatre accords toltèques : La voie de la liberté personnelle* (Poches Jouvence 1). Chêne-Bourg ; Saint Julien en Genevois : Jouvence.

Tartar Goddet, E. (2002). *Savoir communiquer avec les adolescents : Comprendre les conduites adolescentes, instaurer le dialogue, donner des repères, savoir apporter une aide* (Savoir pratiques). Paris : Retz.

Thiry, M. (2011). *La communication non verbale : Bases, applications, exemples* (Doc' AMP : la revue pratique des aides médico psychologiques Hors série 2011,2). Revigny-sur-Ornain : Doc Editions.

12.3 Cyberographie

CNRTL (2012) : <http://cnrtl.fr/definition/socio-affectif>, consulté le 7.09.16

Psychologies :

<http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Coach>, consulté le 22.09.16

WACQUEZ, J. (2013). Le noyau dur du métier d'éducateur. Revue Rhizome. Récupéré du site : <http://www.educ.be/carnets/fondamentaux/fondamentaux.pdf>, consulté le 23.12.17

Marshall Rosenberg : https://fr.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg#cite_note-1 consulté le 7.11.17

Communication :

<http://www.bernardwerber.com/unpeuplus/innerview/pages/Communication.htm>, consulté le 8.11.17

Formation de base et formation continue :

<http://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/basketball-uebersicht/aus-und-weiterbildung.html>, consulté le 8.12.17

Modules pluridisciplinaires :

<http://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/basketball-uebersicht/aus-und-weiterbildung/sportartenuebergreifende-module/mehrsportartenmodule.html>, consulté le 8.12.17

12.4 Supports de cours

GRAU, C. (2014). *Relation à l'autre, individuelle et collective, rapport à soi*. Module C4. Sierre : Haute Ecole de Travail Social HES-SO/Valais. Non publié.

SOLIOZ, E. (2013). *Psychologie du Développement, L'adolescence*. Module C4. Sierre : Haute Ecole de Travail Social HES-SO/Valais. Non publié.

12.5 Mémoire de fin d'études

LEROYER L. (2015). Les huiles, essentielles pour le travail social ?!., Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES·SO en travail social, en ligne : http://doc.rero.ch/record/235822/files/TB_Lorraine_Leroy.pdf

13. Illustrations

Illustration 1 – Informations sur la communication, Mieux-être et psychologies : <https://mieux-etre-et-psychologies.fr/verbal-para-verbal-non-verbal/>, consulté le 29.08.17

Illustration 2 – Dialogue On Political Views : <https://embassynetwork.com/locations/redvic/events/670/dialogue-on-political-views-2/>, consulté le 29.08.17

Illustration 3 – Les meilleures illusions d'optique : <http://www.neurozinzin.com/128,illusions-optique-65.html>, consulté le 29.08.17

Illustration 4 – Déclaration d'estime de soi, Poletti, R., & Dobbs-Zeller, B. (1998). *L'estime de soi : Un bien essentiel* (Pratiques Jouvence 39). Bernex/Genève : Éditions Jouvence.

Illustration 5 – Hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow : <http://a395.idata.overblog.com/5/74/12/00/Schemas/Maslow.jpg>, consulté le 8.11.17

14. Annexes

Annexe 1 : Exemple du questionnaire d'enquête de terrain

Annexe 2 : Exemple des questions d'entretien

Annexe 3 : Retranscription d'un entretien

Annexe 1 : Exemple du questionnaire d'enquête de terrain

QUESTIONNAIRE :

Impact du coach à travers la communication auprès d'adolescents sportifs, sur leur estime d'eux-mêmes.

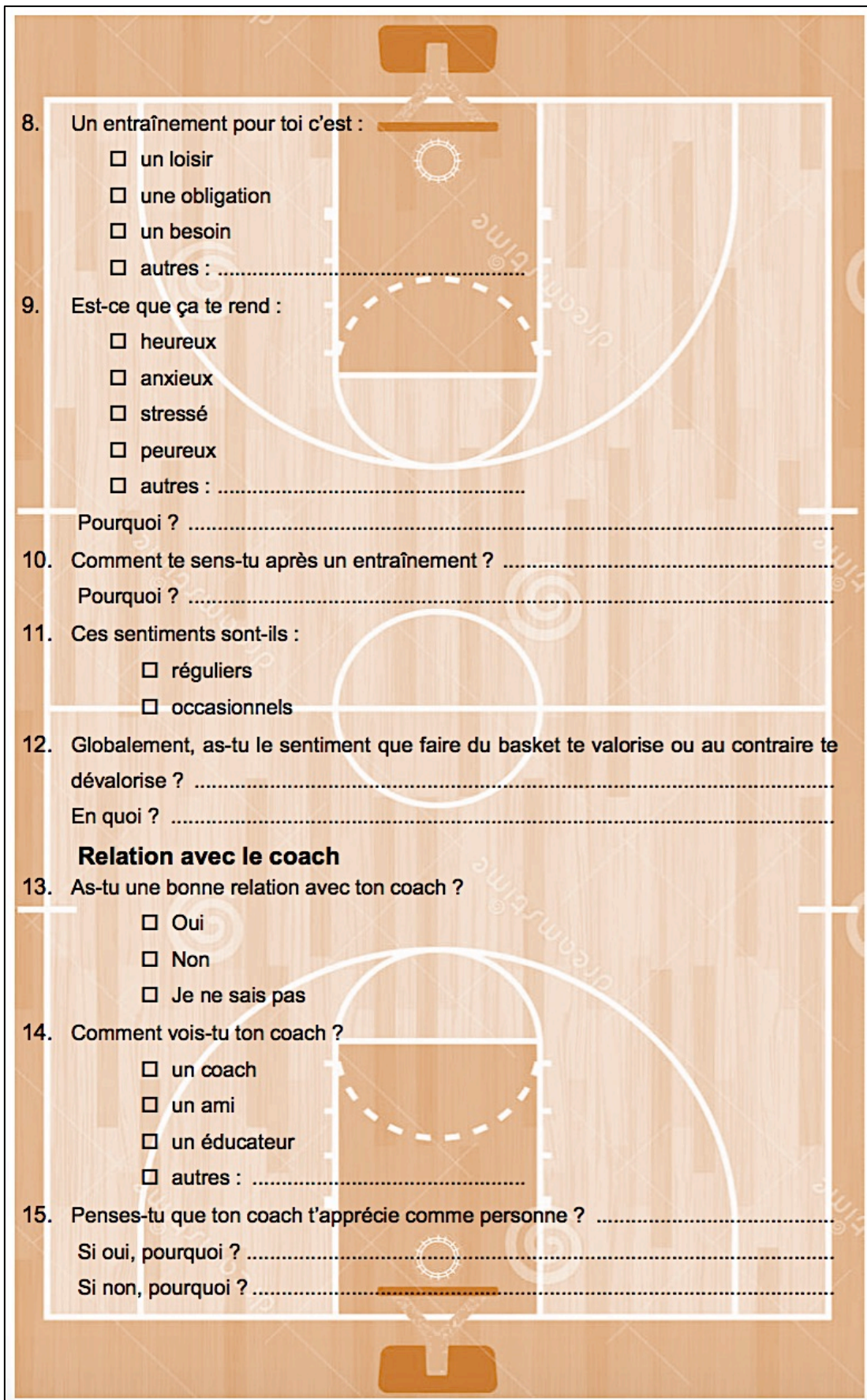
Genre : Âge :
Catégorie: Date :

Je te remercie vivement d'avoir accepté de répondre à ce questionnaire et d'ainsi participer à l'enquête que j'effectue dans le cadre de mon travail de Bachelor en vue de l'obtention du diplôme d'éducatrice sociale.

*la forme masculine sera utilisée tout au long de ce document afin d'en faciliter la lecture.

Le basket

- Depuis combien d'années pratiques-tu le basket ?
- Combien as-tu d'entraînements par semaine ?
- Combien as-tu déjà eu d'entraîneurs différents ?
- Depuis combien de temps as-tu l'entraîneur actuel ?
- Qu'est-ce qui t'a amené au basket ?
 - ☐ envie d'un sport d'équipe,
 - ☐ copains qui font aussi,
 - ☐ parents en ont fait,
 - ☐ obligation des parents,
 - ☐ perte de poids,
 - ☐ autres :
- Qu'est-ce que le basket t'apporte ?
 - ☐ copains
 - ☐ confiance
 - ☐ plaisir
 - ☐ santé
 - ☐ autres :
- Est-ce que l'esprit d'équipe t'importe ? Ou pratiques-tu ce sport juste pour toi ?
.....



8. Un entraînement pour toi c'est : ☐ un loisir
☐ une obligation
☐ un besoin
☐ autres :

9. Est-ce que ça te rend : ☐ heureux
☐ anxieux
☐ stressé
☐ peureux
☐ autres :

Pourquoi ?

10. Comment te sens-tu après un entraînement ?

Pourquoi ?

11. Ces sentiments sont-ils : ☐ réguliers
☐ occasionnels

12. Globalement, as-tu le sentiment que faire du basket te valorise ou au contraire te dévalorise ?

En quoi ?

Relation avec le coach

13. As-tu une bonne relation avec ton coach ? ☐ Oui
☐ Non
☐ Je ne sais pas

14. Comment vois-tu ton coach ? ☐ un coach
☐ un ami
☐ un éducateur
☐ autres :

15. Penses-tu que ton coach t'apprécie comme personne ?

Si oui, pourquoi ?

Si non, pourquoi ?

16. Penses-tu que ton coach t'apprécie comme joueur ?
 Si oui, pourquoi ?
 Si non, pourquoi ?

17. Te sens-tu considéré par ton coach ?

18. As-tu l'impression d'être traité de la même manière que tes coéquipiers par ton coach ?

19. As-tu déjà eu l'impression que ton coach s'est senti supérieur à toi ?

20. As-tu déjà eu peur de ton coach ?
 Si oui, pourquoi ?

Communication avec le coach

21. Ton coach parle-t-il français lors des entraînements ?
 Si non, quelle langue ?
 Si non, est-ce que ça te pose problème ?
 Si oui, en quoi ?

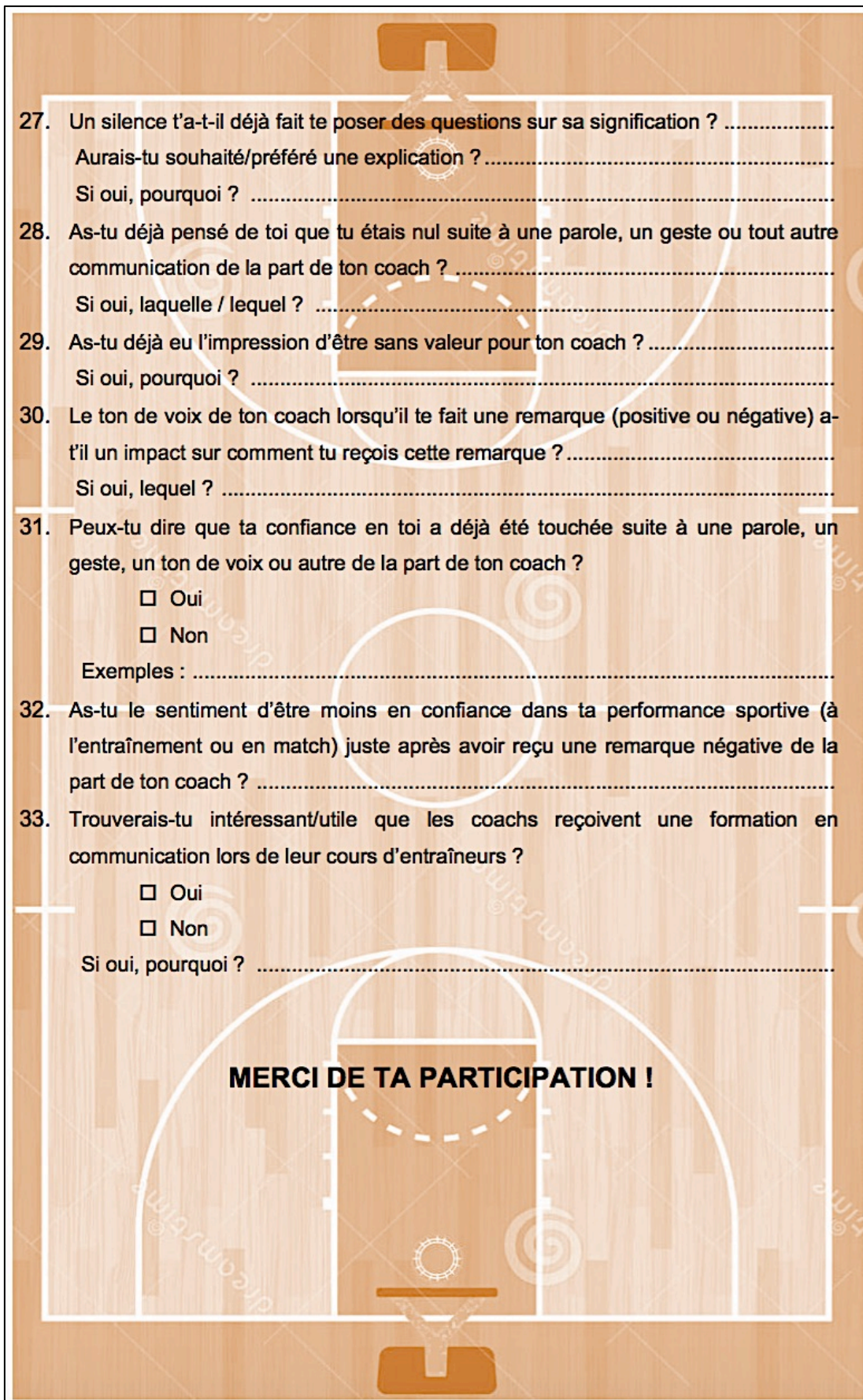
22. As-tu déjà reçu une parole ou un geste de la part de ton coach que tu estimes blessante ?
☐ Oui
☐ Non
 Si oui, laquelle / lesquelles ? :

23. T'es t-il déjà arrivé de ne pas comprendre ton coach ?
 Si oui, était-ce :
☐ une parole
☐ un geste
☐ ton de la voix
☐ un silence
☐ autres :

24. Ton coach t'a-t-il déjà félicité ?
 Quels mots a-t-il utilisé ?

25. Ton coach t'a-t-il déjà insulté ?
 Quels mots a-t-il utilisé ?

26. Ton coach t'a-t-il déjà remercié ?
 Si oui, pourquoi ?



27. Un silence t'a-t-il déjà fait te poser des questions sur sa signification ?
Aurais-tu souhaité/préféré une explication ?
Si oui, pourquoi ?

28. As-tu déjà pensé de toi que tu étais nul suite à une parole, un geste ou tout autre communication de la part de ton coach ?
Si oui, laquelle / lequel ?

29. As-tu déjà eu l'impression d'être sans valeur pour ton coach ?
Si oui, pourquoi ?

30. Le ton de voix de ton coach lorsqu'il te fait une remarque (positive ou négative) a-t'il un impact sur comment tu reçois cette remarque ?
Si oui, lequel ?

31. Peux-tu dire que ta confiance en toi a déjà été touchée suite à une parole, un geste, un ton de voix ou autre de la part de ton coach ?
☐ Oui
☐ Non
Exemples :

32. As-tu le sentiment d'être moins en confiance dans ta performance sportive (à l'entraînement ou en match) juste après avoir reçu une remarque négative de la part de ton coach ?

33. Trouverais-tu intéressant/utile que les coachs reçoivent une formation en communication lors de leur cours d'entraîneurs ?
☐ Oui
☐ Non
Si oui, pourquoi ?

MERCI DE TA PARTICIPATION !

Annexe 2 : Exemple de questions d'entretien

Questions d'entretien

Informations : Sexe – Âge – Nombre d'années d'expérience de coaching

1. Quel est ton parcours professionnel ?
2. As-tu une formation de coach ? Si oui, quel degré ?
3. Comment définirais-tu la notion de coach ?
4. Comment perçois-tu ton rôle ? Penses-tu être ou devoir être un modèle, un exemple pour les jeunes ? Si oui, pourquoi et de quelle manière ? Si non, pourquoi ?
5. Penses-tu avoir un rôle dans le développement du jeune et son éducation ? Si oui, lequel ?
6. Fais-tu des différences de traitement entre tes joueurs ? Pourquoi ? Et si oui, lesquelles ?
7. Te conditionnes-tu avant les entraînements afin d'avoir la même attitude à tous les entraînements ?
8. L'humeur de ta journée influence-t-elle, conditionne-t-elle ton appréhension du groupe ?
9. Est-ce un choix de coacher des filles ou des garçons ? Si oui, pourquoi ?
10. T'es-tu déjà retrouvé dans une situation où tu as dû endosser un rôle autre que celui de coach sportif avec tes joueurs ? As-tu des exemples ?
11. Penses-tu connaître les besoins de tes adolescents en termes d'encadrement, d'écoute, de construction identitaire ?
12. Es-tu plutôt normatif, cadrant, stricte, ou plutôt affectif, plus encourageant, permettant la déconnade ? Es-tu du genre à veiller à ce qu'ils se développent en tant qu'adolescents ou ne laisses-tu rien passer et c'est le basket qui compte ? L'adolescent en construction ou le sportif d'élite futur ?
13. Regrettes-tu l'une de tes paroles, l'un de tes gestes ou autre depuis que tu entraînes des jeunes ? Si oui, laquelle, lequel ?
14. Est-ce que des informations sur l'adolescence, la communication et l'estime de soi des adolescents t'auraient semblé utiles lors de tes cours d'entraîneurs ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
15. Penses-tu qu'un binôme coach-travailleur social serait imaginable et pourrait être bénéfique pour les jeunes ? Avec l'idée que le coach s'occupe du côté sportif, technique et que le travailleur social gère le côté social, comportemental.

Annexe 3 : Retranscription d'un entretien

Retranscription d'un entretien

Coach - F - 39 ans - 10 ans d'expérience

1. Quel est ton parcours professionnel ?

« Alors j'ai fait des études universitaires à Fribourg en géologie et puis actuellement je travaille à Sion dans un bureau de géologue, comme géologue. »

2. As-tu une formation de coach, et si oui, quel degré ?

« Alors oui, j'ai suivi la formation suisse, la filière suisse quasi complète. J'ai passé mon examen pour le dernier stade, c'est-à-dire le cours de ligue nationale A. Il me manque juste un petit complément pour l'avoir mais c'est bon. »

3. Comment définirais-tu la notion de coach ?

« Hmm... pour moi la notion de coach c'est vraiment... c'est quelqu'un qui doit transmettre ses connaissances. Bon, moi j'ai eu un vécu de joueuse aussi et puis en fait, c'est pourquoi j'ai fait coach. C'était aussi un peu pour transmettre mes connaissances pour pas que ça, ce soit perdu, et que ça puisse servir aux jeunes aussi. »

4. Comment perçois-tu ton rôle, penses-tu être ou devoir être un modèle, un exemple pour les jeunes ? Si oui pourquoi et de quelle manière ? Si non, pourquoi ?

« Oui, alors je pense que c'est sûr qu'un coach il doit être..., ça doit être déjà la première image de l'équipe, donc forcément t'es un modèle dans le sens de tout ce qui est des petites règles toutes bêtes : d'être à l'heure, d'être équipé correctement..., pour moi un coach il doit arriver, il n'est pas en jeans, il arrive à l'heure, etc, donc oui dans ce sens-là tu dois être un peu un modèle oui. »

Ok, et puis ton rôle tu le perçois comment ?

« Hmm, alors c'est un rôle un peu de formateur, un peu éducateur aussi dans un sens, formateur disons au niveau technique pour le basket et puis après, t'as aussi un petit côté aussi rôle social surtout avec les jeunes tu peux devenir un confident pour certaines personnes, pas pour tous mais il y a aussi ce côté-là qui est intéressant. »

5. D'accord. Alors, penses-tu avoir un rôle dans le développement du jeune et son éducation et si oui, lequel ?

« Oui, je pense que quand même, on est aussi une référence un peu adulte, on on est pas les parents, on est pas un copain, on est quelqu'un hmm..., à côté, et puis voilà je pense que le basket comme n'importe quel sport c'est aussi une éducation. On dit souvent c'est une éducation de la vie et puis voilà c'est toutes ces règles-là dont j'ai parlé avant qui sont importantes et qui font qu'il y a un rôle d'éducation assez important. »

6. Fais-tu des différences de traitement entre tes joueurs, pourquoi ? Et si oui, lesquelles ?

« Alors... Oui, je dirais oui, si tu as des joueurs avec des âges différents dans la même équipe. Si tu parles que par exemple des juniors, enfin, du mouvement jeunesse en basket, où c'est des gens qui ont maximum 3 ans de différence, normalement y aurait pas vraiment de différences à faire. Mais si après on parle des seniors y'a une petite différence. Mais je dirais que si on parle là que des adolescents, il n'y a pas de différences à faire non. »

7. Ok. Te conditionnes-tu avant les entraînements afin d'avoir la même attitude à tous les entraînements ?

« Hmm, bonne question. N... je dirais non, parce que souvent j'ai eu la journée de travail avant et puis ça peut être le rush pour arriver à l'entraînement etc. Je dirais, se conditionner hmm..., plus dans le contenu de l'entraînement disons tout ce qui est la préparation de l'entraînement, mais sinon pas spécialement non. »

8. D'accord. Et, l'humeur de ta journée influence-t-elle ou conditionne-t-elle ton appréhension du groupe ?

« Alors ça je dirais que c'est inconscient si c'est le cas. C'est... voilà c'est pas conscient mais peut-être qu'à la fin de l'entraînement tu te dis ah ben peut-être que j'ai réagi comme ça par rapport à une situation, ou parce que j'ai eu une journée difficile ou voilà. »

9. Est-ce un choix de coacher des filles ou des garçons, et si oui, pourquoi ce choix ?

« Alors... j'ai commencé avec des filles, un peu tout naturellement parce que moi j'ai été joueuse et justement dans cette notion de transmettre, je connaissais un peu le caractère féminin et puis voilà c'était... plus simple pour moi. Et puis là je viens de prendre des garçons maintenant cette année. C'était aussi un choix par rapport à avoir un changement, comme ça faisait 10 ans que j'avais des filles, je voulais changer, puis au final, en tout cas d'expérience maintenant de deux mois de recul, c'est à peu près le même... ça change pas beaucoup on va dire. »

10. Ok. T'es-tu déjà retrouvée dans une situation où tu as dû endosser un rôle autre que celui de coach sportif avec tes joueuses et si oui, as-tu des exemples ?

« Hmm... Oui, il y'a des fois des moments où t'as... où tu peux avoir des conflits à gérer disons... où tu sens que les joueurs, les joueuses ont un conflit avec les parents par exemple ou alors il y a des situations familiales que tu sais qui sont un peu difficiles, et puis voilà j'ai eu des gens qui ... hmm... là j'ai un exemple en tête où j'ai une joueuse qui n'osait plus venir à l'entraînement parce qu'elle ne voulait pas me dire qu'elle était pas bien à ce moment-là, mais c'est assez rare on va dire, hmm... mais ça peut arriver. »

11. Penses-tu connaître les besoins de tes adolescents en termes d'encadrement, d'écoute et de construction identitaire ?

« (silence) Alors hmm... bonne question aussi. (rires) Oui, moi je pense que tout ce qui est sport c'est une bonne... c'est un bon cadre justement pour leur faire apprendre..., d'être un peu strict avec ces règles, simplement d'être à l'heure d'être là, d'être présent. Surtout ce que je trouve dommage un peu maintenant, c'est aussi la facilité d'abandonner... voilà donc c'est peut-être plus un rôle éducatif. »

Mais, globalement, tu as l'impression que tu connais les besoins de tes adolescents ?

« Oui, alors je dirais oui parce qu'on est aussi passé par là et puis on voit un petit peu comment... même si c'était pas la même chose quand nous on était ados c'est clair mais, quand même oui. »

12. Es-tu plutôt normative, cadrante, stricte ou plutôt affective, encourageante, permettant la déconnade ?

« Alors je pense qu'un peu les deux..., ça dépend les moments, ça dépend aussi peut-être les humeurs mais oui je pense que c'est important surtout avec des jeunes, on veut quand même les envoyer dans une ligne un peu hmm... élite je dirais, mais on sait qu'on va pas former des joueurs pros... à part de rares exceptions, donc il faut quand même garder un côté plaisir qui est important je pense pour les jeunes. »

D'accord. Et es-tu du genre à veiller à ce qu'ils se développent en tant qu'adolescents ou ne laisses-tu rien passer et c'est le basket qui compte ? En gros, est-ce que c'est l'ado en construction ou le sportif d'élite futur ?

« Oui alors, hmm..., c'est quand même je dirais 90% le plaisir qui doit être là. »

Donc... L'ado en construction ?

« Exactement, c'est l'ado en construction, et puis après, il y a des gens qu'on aimerait essayer de pousser un petit peu plus mais... hmm..., voilà on sait qu'on est en Suisse, que c'est pas forcément le meilleur endroit pour faire ça. »

13. Ok. Regrettes-tu l'une de tes paroles, l'un de tes gestes, ou autre depuis que tu entraînes des jeunes ? Et si oui, laquelle, lequel ?

« Hum, honnêtement, je crois pas, que j'ai eu des paroles blessantes ou comme ça. Ce qui a pu arriver c'est que ça a été interprété comme tel et puis moi, chez moi c'était pas du tout..., conscient. Je dirais ça oui. »

14. Ok. Est-ce que des informations sur l'adolescence, la communication et l'estime de soi des adolescents, t'aurais semblé utiles lors de tes cours d'entraîneurs, ou est-ce que tu en as eu ? Et si oui, pourquoi, si non pourquoi ?

« Oui, on a peut-être eu un petit peu..., ça a été peut-être abordé un petit peu ces problèmes. Par rapport au groupe, comment gérer le groupe au complet, justement avec des caractères différents, ça a pu être... traité, mais c'est vrai que ça, ça peut être aussi un chapitre intéressant justement. Ce qu'on a eu comme cours..., oui, tout au début tu as un petit peu la formation du jeune, le développement du jeune, hmm... voilà ça y'a quand même, par rapport à ce qui est mini basket ou basket plus jeunesse, t'as donc quand même un petit peu... par exemple, tout ce qui est condition physique ça, on a, c'est beaucoup traité, qu'est-ce que tu fais comme exercice avec un gamin de 10 ans ou de 15 ans, c'est pas la même chose. »

15. D'accord. Et puis, est-ce que tu aurais quelque chose à rajouter par rapport à cette thématique d'estime de soi, d'impact du coach, etc ?

« C'est vrai que... c'est je pense très intéressant comme étude, je me réjouis de lire la tienne. Et puis c'est vrai qu'il peut y avoir des paroles ou des gestes qui peuvent influencer un jeune et puis que ça soit conscient ou pas de la part du coach, c'est des choses qu'on doit..., on doit faire attention un petit peu à ce qu'on dit, comment on le dit surtout. Et puis que le message il passe, parce que ça peut être justement interprété d'une manière un peu, hmm... voilà, et puis on peut avoir des gens qui tout d'un coup arrête le sport à cause de ça, ce qui n'est pas voulu ! »

Merci beaucoup.