

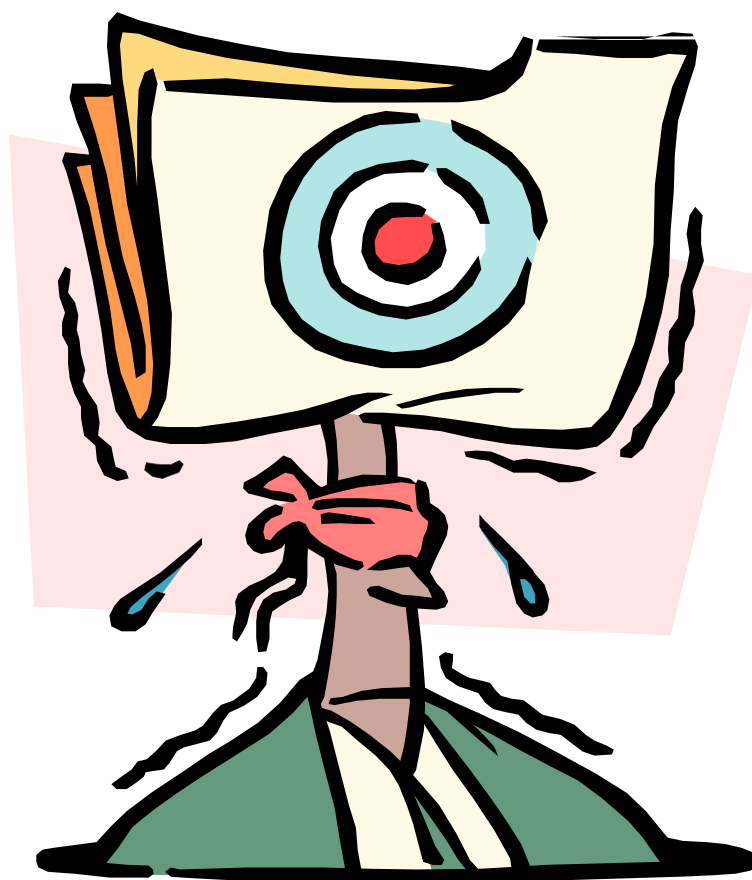


LA GESTION DE L'INQUIÉTUDE

RESSENTIE

FACE

À UNE ÉVALUATION



Révision : 2008-09, NN

GESTION DE L'INQUIÉTUDE RESSENTIE FACE À UNE ÉVALUATION

1. EXPLICATION DE CETTE INQUIÉTUDE

C'est décidé, l'officiel en formation est prêt pour une évaluation !

C'est souvent juste avant de passer à l'action que survient tout un éventail d'émotions chez l'officiel qui sera évalué : le doute, le manque de confiance, l'anxiété, la peur, l'angoisse, parfois même la panique totale. Les officiels ne ressentent pas toutes ces réactions et ne les vivent pas de la même manière. Certaines personnes utilisent ces réactions comme catalyseur d'une meilleure performance alors que d'autres sont complètement bouleversées et ne peuvent fonctionner normalement. Pour certaines personnes, l'émotivité devient une véritable menace psychologique.

Chose certaine, tout officiel qui compte poursuivre sa carrière en participant à des compétitions de haut niveau, ce qui est habituellement le cas des officiels seniors et des maîtres officiels, aura à vivre régulièrement un stress similaire et doit apprendre à le gérer efficacement.

Bien se préparer pour une évaluation pourra être très bénéfique à un officiel en formation car il réalisera par la suite qu'il est capable de bien gérer son stress et le prouvera à son parrain de carrière et à son examinateur.

Les causes

Notre cerveau primitif fonctionne pour assurer en priorité la sécurité de notre organisme. Face à une situation nouvelle, trois types de réaction peuvent se produire : l'acceptation ou adaptation, la lutte ou la fuite. Lors que notre cerveau perçoit une menace, il se mobilise pour adopter l'un des deux comportements suivants : lutte ou fuite. Les raisons pour lesquelles il considère qu'il y a menace varient d'une personne à l'autre :

- la situation est inconnue
- il existe un risque de dévalorisation auprès des autres
- des expériences antérieures ont peut-être été décevantes

Les manifestations

La mobilisation générale de notre organisme se déclenche avec des modifications :

- Du rythme cardiaque (palpitations, rougeurs)
- Du rythme respiratoire (saccadé)
- De la réaction musculaire (crispations, tremblements)
- Endocriniennes (chaleur, transpiration)
- De la capacité de concentration

Toutes ces manifestations préparent le corps à réagir rapidement. Notre cerveau primitif se trompe en mobilisant tout notre corps face à un danger hypothétique.

Comment échapper à ces comportements instinctifs ?

En gérant bien son inquiétude. Par gestion de l'inquiétude, on entend diminuer les symptômes négatifs qui s'y rattachent et canaliser les manifestations positives pour les utiliser à son avantage.

2. GESTION DE L'INQUIÉTUDE AVANT L'ÉVALUATION.

La préparation

- La meilleure façon de diminuer l'inquiétude liée à une évaluation est de s'assurer que l'officiel est prêt à être ÉVALUÉ.

Il ne suffit pas qu'un officiel ait réalisé un nombre prédéfini d'expériences à chacun des postes que ce même officiel soit à l'aise et confiant lorsqu'il travaille à un poste donné comportant beaucoup de responsabilités.

L'officiel en formation et son parrain de carrière DOIVENT PROCÉDER ENSEMBLE à une rétrospective du type d'expériences vécues, des problèmes rencontrés et des solutions trouvées. Le parrain de carrière doit être convaincu et doit convaincre l'officiel sur le point d'être évalué que ce dernier a un bagage suffisant et diversifié de connaissances pour pouvoir affronter un éventail de situations difficiles. Les rapports de parrainage recueillis tout au long du cheminement de l'officiel en formation seront d'un grand secours à ce stade-ci.

Après cet exercice, si l'officiel sur le point d'être évalué démontre encore un niveau d'inquiétude anormal et incontrôlable, il faudra songer à retarder l'évaluation pour lui permettre de parfaire sa formation ce qui devrait le rassurer sur ses connaissances et ses capacités.

- La meilleure façon de canaliser l'inquiétude positive pour l'utiliser à son avantage est de s'assurer que l'officiel prêt à être évalué connaît parfaitement les règlements de la natation et les tâches qu'il aura à accomplir.

Pour ce faire, l'officiel en formation et son parrain de carrière doivent procéder ensemble à une récapitulation des règlements de la natation et des méthodes de travail reliées aux fonctions que remplira l'officiel lors de son évaluation. À ce stade-ci, le parrain de carrière doit laisser la parole à l'officiel en formation et/ou lui poser des questions pertinentes pour vérifier ses connaissances et sa méthode de travail.

L'officiel doit être à l'aise avec son parrain et doit aussi pouvoir verbaliser ses connaissances.

Après cet exercice, si l'officiel sur le point d'être évalué démontre encore un niveau d'inquiétude anormal et incontrôlable, il faudra songer à retarder l'évaluation pour lui permettre de pratiquer davantage afin de mieux assimiler les règlements et d'être plus à l'aise dans le poste en question.

Savoir ce qui nous attend

Pour mieux connaître le déroulement d'une évaluation, pourquoi ne pas se renseigner auprès de ceux qui l'ont vécue récemment ?

De plus, lors qu'un parrain de carrière est convaincu qu'un officiel est prêt pour l'évaluation mais que ce dernier ne peut vraiment pas contrôler sa nervosité malgré tous les préparatifs, il peut lui suggérer de se soumettre à une **PRÉ-ÉVALUATION** par un maître officiel de son choix. Cette démarche leur donnera alors l'heure juste sur les performances de l'officiel en situation d'évaluation sans qu'entre en jeu le facteur « échec ».

Contrôler l'environnement

Une fois la décision d'une évaluation prise, l'officiel et son parrain devraient décider ensemble de la compétition et de l'endroit de l'évaluation. L'officiel devrait choisir un endroit qu'il connaît bien et où il est à l'aise.

Si possible, le parrain de carrière de l'officiel évalué devrait discuter à l'avance avec ce dernier des examinateurs potentiels et tenter de le faire évaluer par une personne qui le connaît bien et qui l'a vu travailler souvent. L'officiel se sentira ainsi plus à l'aise et en confiance.

Une autre démarche pouvant aider l'officiel en évaluation à bien gérer son stress serait de lui faire connaître à l'avance son examinateur.

Lorsque les circonstances le permettent, le parrain pourrait même, quelques jours avant l'évaluation, contacter le responsable des officiels de la rencontre pour connaître les officiels qui seront aussi présents durant la session d'évaluation afin que son officiel parrainé se sente bien à l'aise.

Un dernier préparatif qui pourrait aussi sécuriser l'officiel en évaluation serait de se procurer à l'avance les documents relatifs à la compétition durant laquelle aura lieu son évaluation (invitation et bulletin technique). Il pourra alors en prendre connaissance à l'avance et en toute tranquillité. Il y relèvera calmement les règlements spécifiques à la rencontre et les points à surveiller durant la session

d'évaluation. (Ex : départs à l'autre extrémité, longues distances à deux nageurs par couloir, etc.) Encore ici, son parrain pourrait lui apporter une aide rassurante.

Pratiquer l'autosuggestion

Une épreuve est une source de développement. Si l'officiel évalué fait preuve de pensée positive, ses réactions le seront aussi au moment de l'évaluation.

Exprimer sa peur

Le fait d'évoquer ses appréhensions libère la personne en grande partie de celles-ci. Partager ses craintes avec une personne avec laquelle il n'est pas lié affectivement et qui ne le jugera pas, permettra à l'officiel d'exprimer spontanément ses inquiétudes et de libérer son esprit.

3. GESTION DE L'INQUIÉTUDE AU MOMENT DE L'ÉVALUATION

Les dernières minutes

C'est pendant cette période que se produisent les plus fortes mobilisations de l'organisme, le trac est à son point culminant. Il importe donc, à ce point, de pouvoir lever tous les blocages.

L'officiel évalué doit se dire qu'il connaît la manière d'y faire face, et qu'au pire, cela passera dès le début de l'action !

Chasser de son esprit toute idée négative

Être optimiste et ne penser qu'aux côtés positifs seront des atouts pour réussir.

L'officiel doit prendre conscience qu'il s'est préparé méthodiquement, et qu'il n'a donc pas de surprise à craindre.

Son examinateur a été soigneusement choisi, il n'est pas un bourreau, il saura apprécier et reconnaître ses qualités.

Retrouver la force qui pousse à agir

Quelles sont les motivations de l'officiel évalué ? Il doit replacer cet événement dans son plan de carrière d'officiel et ne voir en lui qu'une étape à franchir.

L'action

C'est dans l'action qu'on se retrouve. Nous possédons tous une agressivité positive, c'est cette force intérieure qui nous permet de relever des défis.

Toutes nos limites, tous nos blocages proviennent de notre esprit. En visualisant la réussite de ce qu'il désire, l'officiel pourra beaucoup mieux se réaliser. Notre puissance réside dans notre confiance en nous-mêmes, en la foi de notre avenir.

- **Un officiel bien préparé et reposé arrivera plus détendu à la compétition.**

Une consigne à respecter qui permettra certainement à l'officiel évalué de diminuer l'inquiétude reliée à la période des réunions préparatoires est sans aucun doute d'arriver très tôt avant le début de la compétition afin d'accomplir quelques tâches avant l'arrivée de la majorité des officiels : lecture des documents pertinents, rencontre avec le directeur de rencontre, visite du bassin, organisation du travail avec son adjoint, etc.

Un officiel ne travaillant habituellement pas seul lors d'une évaluation, il aurait psychologiquement avantage à se faire au préalable, un allier de son adjoint.

- lui demander de surveiller l'heure qui s'écoule vite durant les réunions préparatoires et de lui faire signe discrètement si des propos inutiles s'engagent durant les brefs,
- lui demander de rassembler les personnes qui occuperont un poste spécifique pendant qu'il révise une dernière fois les informations à transmettre, si nécessaire,
- lui demander d'attendre la fin du bref pour ajouter ses commentaires mais l'inciter à le faire si des informations sont manquantes car une session bien préparée diminue l'inquiétude.

Un officiel en évaluation ne doit pas s'inquiéter outre mesure s'il a oublié de transmettre une information à un groupe d'officiels durant la réunion préparatoire, il est toujours temps d'y remédier. (Il ne subira pas d'échec pour autant.)

Pour diminuer l'inquiétude durant une session d'évaluation (ou n'importe quelle session), il est toujours préférable que l'officiel délègue certaines tâches à son adjoint, à son examinateur ou à une autre personne susceptible de l'aider si le travail s'accumule et que ça retarde le déroulement normal de la compétition. L'officiel doit cependant s'assurer que le travail est complété selon les règlements.

Pour ne pas ajouter d'inquiétude inutile à une session d'évaluation, un officiel doit éviter de changer, à la dernière minute, sa méthode de travail sous prétexte qu'il est observé et qu'il doit plaire à son examinateur qui a peut-être des méthodes de travail différentes. Il n'y a pas qu'une seule bonne méthode et l'examineur saura reconnaître une méthode de travail différente mais efficace.

Un officiel en évaluation doit savoir que chaque session connaît sa part d'anicroche et qu'il sera jugé non pas sur le fait qu'il y en ait beaucoup, peu ou pas du tout mais sur la façon qu'il aurait pu les prévoir (si c'était possible) et sur la façon qu'il les règlera.

Un officiel doit pouvoir se concentrer sur la session en cours et oublier la nervosité.

Le parrain de l'officiel en évaluation a aussi un rôle à jouer pour diminuer l'inquiétude que ressent son parrainé. IL DOIT ÊTRE PRÉSENT À DISTANCE. L'officiel en évaluation ne doit **pas sentir qu'il a deux examinateurs**.

4. GESTION DE L'INQUIÉTUDE APRÈS L'ÉVALUATION

Il ne faut surtout pas penser que l'inquiétude disparaît instantanément lorsque le dernier nageur touche le mur à l'arrivée du dernier départ de la session ou après la réunion de retour sur la session. L'officiel évalué doit utiliser à son avantage le stress qui demeure.

Avant même de rencontrer son examinateur, l'officiel évalué doit prendre le temps d'analyser, seul ou avec l'aide de son parrain, la session qui se termine. Il doit poser un œil critique sur sa performance afin de pouvoir répondre aux questions de son examinateur.

L'officiel doit toujours garder une attitude positive tout en sachant déceler les choses qui ont bien été et celles qui ont moins bien été.

L'officiel évalué doit accepter les commentaires autant positifs que négatifs.

L'officiel doit toujours chercher à s'améliorer.

Le parrain de carrière peut, avec la permission de l'examineur, assister au rapport d'évaluation de l'officiel évalué. Cependant, il est suggéré d'adopter une attitude d'observateur et de répondre aux questions de l'examineur, s'il y a lieu. Cette façon de faire permettra au parrain d'obtenir les informations en même temps que le parrainé et ainsi il pourra mieux expliquer et faire comprendre à son parrainé les points discutés avec l'examineur.

Et après

Il devient important de faire un retour assisté du parrain après l'évaluation pour identifier clairement les prochaines étapes de notre développement. Une évaluation n'est pas une fin en soi, mais une occasion de faire le point, une étape dans notre développement.

Ce n'est qu'un début ! D'autres expériences variées et régulières permettront à l'officiel de se développer, de se dépasser.

L'officiel doit discuter de ses émotions et de ses nouveaux objectifs avec son parrain qui saura le motiver pour la prochaine étape de son développement.