

Insulter pour mieux coacher?

Par **Jonas Creteur**

Paul Van Den Bosch, entraîneur depuis près de 40 ans, dénonce la brutalité de certains comportements dans le métier, longtemps justifiés au nom de la performance.

Paul Van Den Bosch n'est pas du genre à sortir de ses gonds. Le sexagénaire qui s'est fait connaître dans le milieu sportif en accompagnant les carrières du ténor belge du cyclo-cross Sven Nys ou de Tim Wellens, le champion de Belgique de cyclisme, est du genre à exposer ses idées avec détermination, mais calmement. «Cela me met en colère», «désolé si je m'énerve trop», répète-t-il pourtant à plusieurs reprises lors de l'entretien. Parce qu'on ne rigole pas avec la banalisation de comportements inappropriés dans le coaching.

L'homme sait de quoi il parle: depuis 1988, il accompagne des athlètes de haut niveau vers les sommets mondiaux et a écrit plusieurs livres sur son métier. Pourtant, il continue d'être surpris que l'exigence soit trop souvent confondue avec un coaching brutal et irrespectueux.

«Je ne suis pas un saint, mais je peux affirmer en toute sincérité que je n'ai jamais utilisé un seul mot grossier à l'encontre de mes athlètes au cours de toute ma carrière d'entraîneur. Jamais. En tant que coach, je communique aujourd'hui avec Thibau Nys exactement de la même manière qu'avec son père Sven autrefois.»

Paul Van Den Bosch a pourtant connu les années 1980, 1990 et 2000, une période où le coaching brutal sous toutes ses formes était considéré comme normal et où les pratiques abusives étaient parfois passées sous silence. «À l'époque, de nombreux entraîneurs traitaient leurs athlètes de cette manière. Cela pouvait aller bien au-delà des cris, des insultes et des humiliations. Cela s'apparentait parfois à de la violence psychologique.»

Il s'agissait pourtant souvent d'entraîneurs de renommée nationale et internationale, qui ont longtemps été considérés comme des modèles parce qu'ils obtenaient des succès grâce à leurs méthodes rigoureuses. «Mais ces succès avaient un côté très sombre, souligne l'entraîneur. Les athlètes les plus talentueux étaient souvent ceux qui souffraient le moins et pouvaient progresser. Mais à





«Aagje Vanwallegheem a pris des risques pour dénoncer les abus. Rien que pour cela, elle mérite une médaille.»

côté de cela, une armée d'athlètes a été détruite. Conséquence: des blessures mentales, des troubles alimentaires, un besoin d'aide psychologique. Et surtout, beaucoup de talents perdus à jamais.»

Sophisme

Aujourd'hui encore, ces pratiques sont en partie justifiées par un «cela correspondait à l'esprit de l'époque». Non seulement dans le sport de haut niveau, mais aussi dans l'enseignement et la société en général. Paul Van Den Bosch rejette catégoriquement cet argument. «C'est un sophisme. Ce n'est pas parce que cela arrivait souvent autrefois que c'était acceptable. La manière dont on traite les gens n'a rien à voir avec l'esprit du temps. Si cela ne convient pas aujourd'hui, cela ne convenait pas non plus autrefois. Les athlètes étaient les mêmes personnes, avec les mêmes sensibilités psychologiques.»

Paul Van Den Bosch prend l'exemple de l'ancienne gymnaste de haut niveau Aagje Vanwallegheem, qui s'est exprimée en ...

«Je coache aujourd'hui Thibau Nys exactement de la même manière que je le faisais autrefois avec Sven, son père.»

BELGA

... 2020 sur les pratiques abusives de ses anciens entraîneurs. «Souffrances physique et psychiques liées à l'intimidation, harcèlement, pression extrême liée à son poids: c'est terrible ce que ses entraîneurs lui ont fait subir lorsqu'elle avait 11, 12 ans ainsi qu'à d'autres enfants. Le pire est que ça a été justifié pendant des années.»

Aujourd'hui, le coach parle de la gymnaste avec une grande admiration. «Elle a pris des risques pour dénoncer les abus au sein de la fédération de gymnastique, ce que beaucoup d'autres n'ont pas osé faire. Elle l'a fait contre vents et marées, et en tant que figure de proue d'une génération. Rien que pour cela, elle mérite une médaille.»

Un coaching devenu laxiste?

Paul Van Den Bosch s'insurge également contre l'idée selon laquelle les coaches seraient aujourd'hui à l'inverse, trop laxistes, ce qui empêcherait les athlètes de développer leur résilience mentale. «Il ne s'agit pas du tout d'être indulgent. Il s'agit d'être correct et respectueux. On ne rend pas les jeunes plus résilients en tant qu'athlètes ou en tant qu'êtres humains en les insultant. Cela ne peut être toléré. Pour moi, c'est une limite stricte.»

Cela ne signifie pas pour autant qu'un entraîneur ne peut pas être exigeant: «Les entraînements que les athlètes de haut niveau doivent suivre aujourd'hui sont souvent malsains d'un point de vue purement physique. Mais si un athlète veut atteindre le sommet mondial, il doit s'entraîner dur et beaucoup. Sur ce plan, je n'ai jamais été indulgent.»

A l'instar du triathlète Kris Mariën, le premier athlète qu'il a entraîné et qui lui a confié plus tard: «Si tu savais combien de fois j'ai eu envie de te jeter à l'eau.» Paul Van Den Bosch se tenait alors au bord de la piscine, chronomètre à la main. «S'il dépassait un certain temps lors d'un entraînement par intervalles, je le motivais fermement à nager à nouveau en dessous de ce temps.»

Pour le coach, tout réside dans la communication. «Ces exigences élevées peuvent et doivent exister. Mais comment les transmettre? Comment dialoguer avec vos athlètes? C'est là tout l'enjeu. C'était déjà le cas il y a 20 ou 30 ans. Et cela restera vrai demain.»

Autre clé: le respect. La nageuse Roos Vanotterdijk affirme ainsi avoir été durement traitée sur le plan mental par



JELLE VERMEERSCH

Paul Van Den Bosch

- Né le 28 mars 1957.
- Master en éducation physique et sciences du mouvement (KU Leuven).
- Coach depuis 1988. A accompagné/ accompagne notamment: Eric Geboers, Georges Jobé, Marc Herremans, Sven Nys, Tim Wellens, André Greipel, Thibau Nys et Lucinda Brand.
- Donne de nombreuses conférences et a écrit plusieurs livres sur le coaching: *ConneXion*, *Act Like a Coach*, *Coach voor het leven* et *Lead Like a Coach*.

son ancien entraîneur français, lui faisant perdre le plaisir de nager. «Je suis convaincu à 100% que Roos s'entraîne aujourd'hui, sous la houlette de son nouvel entraîneur Mark Faber, aussi dur, voire plus dur qu'avant. Mais elle a désormais un entraîneur qui la traite avec respect. Et elle est plus performante. C'est ça qui fait la différence.»

Mais que faire lorsqu'un athlète ne respecte pas ses engagements ou ne termine pas ses entraînements? «Cela ne vous donne toujours pas le droit de l'insulter. Il n'existe aucune preuve scientifique démontrant que cela ait un effet plus positif qu'une communication empathique et un retour constructif, explique Paul Van Den Bosch. Il faut donc continuer à dialoguer, expliquer, chercher à comprendre. Souvent, il y a une raison plus profonde derrière.»

Des athlètes plus expressifs

Paul Van Den Bosch souligne également l'importance de la contribution de l'athlète. «En tant qu'entraîneur, j'ai le dernier mot, mais j'envoie toujours un programme d'entraînement en proposant d'en discuter. Dans les sports d'équipe, ce type de consultation individuelle est plus difficile. Il faut parfois se montrer plus autoritaire: voici notre vision, voici le jeu. Mais même les meilleurs entraîneurs écoutent leurs joueurs clés. S'ils ne se sentent pas à l'aise dans le système, cela ne mène à rien.» Il faut dire que le sport a changé, porté par

de jeunes athlètes qui sont davantage acteurs de leur préparation, plus audacieux dans le dialogue avec leur coach et plus désireux d'avoir leur mot à dire. «Avant, il régnait parfois un sentiment de subordination de l'athlète par rapport à l'entraîneur. Cela rendait peut-être les choses un peu plus faciles pour l'entraîneur, mais cela empêchait aussi d'aborder les questions qui dépassaient les limites», signale l'Anverso.

Une autre différence réside dans la manière dont les équipes misent aujourd'hui sur l'accompagnement mental et dans le fait que les athlètes individuels font plus souvent appel à des psychologues du sport. Paul Van Den Bosch admet avoir évolué à cet égard. «Avant, je pensais que les athlètes de haut niveau vraiment talentueux devaient être si forts mentalement qu'ils n'avaient pas besoin d'aide psychologique. Je les voyais comme une unité parfaite: tout chez eux devait forcément être parfait, tant sur le plan physique que mental. Aujourd'hui, je constate qu'un soutien psychologique ciblé peut être utile, d'autant plus que la pression exercée sur les athlètes de haut niveau a considérablement augmenté. Les enjeux financiers sont plus importants, les médias et les réseaux sociaux les confrontent constamment à des évaluations. Il est aujourd'hui plus difficile de rester fort mentalement.»

Des chiffres et des hommes

Enfin, le coach souligne l'utilisation accrue des données dans l'accompagnement scientifique. «Les athlètes doivent suivre d'innombrables règles concernant les programmes d'entraînement, le sommeil, l'alimentation... L'aspect humain, spontané, a largement disparu. Aujourd'hui, la première question que posent souvent les entraîneurs est de savoir si l'athlète a atteint ses objectifs chiffrés. Cela exerce une forte pression sur eux. Les données sont très utiles –je les utilise moi-même–, mais elles ne sont pas la panacée. Elles doivent soutenir, pas dominer. À côté du coach data, il doit y avoir le coach humain: celui qui ne se concentre pas sur les performances réalisées par l'individu, mais avant tout sur l'individu qui réalise ces performances.»

Selon Paul Van Den Bosch, la communication et l'écoute empathique restent cruciales. «Il y a cette question simple, mais peut-être la plus importante, qu'un coach doit poser: "Comment vas-tu?"» ●

L'inaperçu Panenka



“ La scène est rapidement devenue virale. Parce que même pour une compétition qui n'était (incompréhensiblement) diffusée par aucune chaîne belge, la longue interruption entre le penalty sifflé sur Brahim Díaz et son botté par le même joueur aura eu le temps de ramener énormément de monde devant un écran. À domicile, le Maroc reçoit un penalty en cadeau dans les arrêts de jeu de la rencontre pour se consacrer champion d'Afrique, dans un succès que beaucoup disent programmé.

Homme fort de la compétition, Brahim Díaz en a vu d'autres. Il porte le maillot du Real Madrid, certes le plus souvent en tant que remplaçant, et est l'homme fort des Lions de l'Atlas depuis le début de la Coupe d'Afrique. Transformer un penalty semble être une formalité, même quand le gardien qui se dresse face à soi, Edouard Mendy, affiche sur le CV un titre de champion d'Europe avec Chelsea. Cela se complique quand la scène fait suite à une demi-heure d'interruption, les Sénégalais quittant le terrain à la suite de cette décision arbitrale qu'ils jugent grossière et orientée, avant de revenir sous les injonctions de leur capitaine Sadio Mané. L'Afrique a toute l'attention du monde, et Brahim Díaz adore visiblement ça.

Le maestro du Maroc tente une panenka. Un geste génial quand il réussit, mais ridicule quand le gardien reste immobile et capte calmement la sphère entre ses gants, sans même devoir esquisser un mouvement. L'humiliant devient alors humilié, et les visions de ce Mendy stoïque face à son audacieuse tentative hanteront sans doute longtemps les cauchemars de Brahim Díaz.

Très vite, les critiques ont évidemment fusé. Péché d'orgueil pour les uns, inconscience pour les autres, la panenka de Brahim Díaz relèverait plus de l'insolence ou de la volonté de marquer l'histoire que du choix sportif. Qu'auraient dit ceux-là si, 20 ans plus tôt, la panenka de Zinédine Zidane face à l'Italie de Gianluigi Buffon, en finale de la Coupe du monde, avait frappé la barre transversale sans redescendre vers les filets? Ou si Joe Hart était resté sur ses appuis lors du geste parfaitement dosé d'Andrea Pirlo en quart de finale de l'Euro 2012?

Pour tout gardien, un penalty se résume à un choix: rester en place jusqu'à ce que le tireur affiche ses intentions, ou choisir un côté quoi qu'il arrive. Ceux qui font le second choix sont les cibles privilégiées des adeptes de la panenka. Les premiers sont, en revanche, leurs pires ennemis. Dans les jours à venir, beaucoup diront que Brahim Díaz aurait simplement dû tirer le plus fort possible. Ceux-là auraient sans doute écrit sur leurs réseaux sociaux qu'ils venaient de voir le ballon passer dans le ciel si le joueur marocain avait manqué le cadre en privilégiant la force à la précision.

Brahim Díaz a choisi la finesse. L'insolence, aussi. Il serait aujourd'hui considéré comme un fou génial si Edouard Mendy avait plongé. Sa panenka manquée l'envoie finalement au panthéon des *epic fails* du football mondial. Pourtant, il n'a fait que choisir l'une des trois options possibles: à gauche, à droite ou au milieu. Le problème, c'est seulement que Mendy avait choisi la même que lui.

Guillaume Gautier
est journaliste au Vif.