

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

GUIDE D'ENTRETIEN, DE RESTITUTION ET DE SUIVI

DU BILAN PSYCHOLOGIQUE

DES JOUEURS ET DES JOUEUSES

*DANS LE CADRE DE LA SURVEILLANCE MEDICALE
REGLEMENTAIRE*

Trans-Faire

SOMMAIRE

I – Pourquoi ce guide ?	p 3
1 – Une volonté du Ministère et de la FFT	p 3
2 – Le contexte législatif	p 3
3 – A qui s’adresse ce guide ?	p 4
4 – L’esprit et les principes du guide	p 4
5 Le tennis, un sport individuel spécifique	p 4
II – Le Bilan psychologique : Conception et déroulement	p 6
1 - Conception	p 6
2 – Procédure préconisée	p 6
A - Bilan partie 1 : Accueil, entretien	p 7
a – L’accueil	p 7
b – Le temps « libre »	p 7
c – Le temps d’approfondissement	p 7
B – Bilan partie 2 : Exploration à l’aide de tests ou d’un Questionnaire	p 9
a – Le test projectif	p 9
b – Le questionnaire	p 9
C – Bilan partie 3 : Compte-rendu et restitutions	p 11
a – Compte-rendu oral au sportif et aux parents	p 11
b – Compte-rendu écrit au médecin responsable	p 11
c – Discussion avec les entraîneurs	p 11
III – Le suivi	p 12
IV – Conclusion	p 13
V – Les outils	p 14
Outil 1 : Le guide d’entretien	p 14
Outil 2 : Questionnaire fille	p 16
Outil 3 : Questionnaire garçon	p 16
Outil 4 : Fiche de restitution à l’attention du médecin responsable	p 21
VI – Annexes	p 22
Annexe 1 : Fiche de recueil épidémiologique de l’IRMES	p 22
Annexe 2 : Bibliographie	p 26

I – Pourquoi ce guide ?

1 - Une volonté du Ministère et de la Fédération Française de Tennis

Plusieurs « affaires » et incidents récents ont mis en jeu l'intégrité physique et psychique de jeunes athlètes, et ont fait ressortir la nécessité de systématiser et d'optimiser les **bilans psychologiques** dans le cadre du suivi longitudinal et de renforcer l'accompagnement tout au long de la saison, afin de mieux protéger les jeunes joueurs.

Le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports s'est engagé le 20 Juillet 2007 dans un « programme de lutte contre le harcèlement et les abus sexuels dans le sport » souhaitant renforcer la surveillance médicale réglementaire des sportifs de haut niveau.

Il précise ainsi qu' : « Il revient au MSJS de réaffirmer l'importance d'associer obligatoirement les deux versants de la surveillance médicale réglementaire » (niveau physique/biologique et niveau psychologique).

Il souligne également que « ce suivi psychologique doit constituer la première pierre du dispositif d'alerte ».

La Fédération Française de Tennis s'est engagée, pour sa part, dans un plan contre les abus sexuels et les abus d'autorité qui aura plusieurs facettes (aménagement du contrat de travail, formation des entraîneurs...) et qui devra permettre une **harmonisation et une consolidation des bilans psychologiques** menés aux niveaux nationaux et régionaux.

2 - Le contexte législatif

Chaque année, 450 joueurs et joueuses de tennis sont concernés, en France *, par l'obligation de participer à un bilan psychologique, afin, selon les termes de l'arrêté du 16 Juin 2006, de :

- « Détecter des difficultés psychopathologiques et des facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité ou de protection ;
- Prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive ;
- Orienter vers une prise en charge adaptée si besoin ».

Les mineurs sont tenus de participer à 2 entretiens (un au début et un en fin de saison) et les majeurs à 1 entretien annuel.

L'arrêté du 16 Juin 2006 précise que le bilan psychologique est réalisé « lors d'un entretien spécifique, par un médecin ou par un psychologue sous responsabilité médicale ».

C'est dans ce cadre que la FFT souhaite mettre en place une formalisation des bilans psychologiques à travers un protocole précis et une procédure qui spécifie les attentes fédérales concernant les rendus des bilans auprès des médecins responsables, des parents et des entraîneurs. Ces bilans seront pris en compte dans le cadre d'un suivi adapté.

Il s'agira notamment de prévoir des « procédures d'alerte et d'intervention » dans certaines situations qui seront précisées.

* Il s'agit des jeunes des catégories minimales (à partir de 13 ans) à seniors, intégrés dans les groupes avenir régionaux, les pôles France et inscrits sur la liste ministérielle des sportifs de haut niveau.

3 - A qui s'adresse ce guide ?

Concrètement, et en s'appuyant sur la réalité fédérale, ce guide a été rédigé pour nourrir l'expérience **des médecins et des psychologues** (psychologues cliniciens ou psychologues du sport ayant reçu une formation complète à l'entretien clinique) qui mènent déjà ces bilans, ou les nouveaux praticiens qui seront amenés à le faire dans les prochaines années.

Un de ses buts est donc d'aider les médecins non psychiatres à accroître leurs ressources professionnelles dans le domaine de la psychologie.

Nous avons choisi de proposer des alternatives complémentaires en fonction de la formation et de l'expérience du praticien. Par exemple, les questionnaires sont utilisables par tous, alors que les textes projectifs plus spécifiques à la discipline psychologique sont réservés, a priori, aux seuls psychologues.

4 - L'esprit et les principes de ce guide

Ce guide a souhaité se fonder sur une expérience concrète, notamment celle de Mélanie Maillard psychologue de Trans-Faire, organisme de Conseil et de Formation chargé de la rédaction de ce guide, attachée à la DTN de la FFT depuis 9 ans.

Des praticiens du CREPS d'Ile de France et de l'Institut régional de psychologie du sport (IREPS) de Montpellier ont été consultés et ont apporté des éléments complémentaires sur leurs pratiques.

Ce guide a pour but d'être un **outil collaboratif**, d'ouverture, d'appui et de complément aux pratiques déjà en cours, principalement dans un but de **prévention**

Il contient des « propositions », des « orientations », des « clarifications », et vise, avant tout, dans l'esprit des textes, à protéger les jeunes joueurs et à prévenir les risques liés à la pratique du tennis de haut niveau. Il place donc le joueur au centre du dispositif.

Il souhaite se situer dans une **perspective constructive** d'aide aux praticiens, au bénéfice des joueurs et des joueuses, en liaison avec les parents et les entraîneurs qui doivent être associés à ce processus de suivi, dans un but pédagogique, pour une pratique du tennis épanouissante.

Il doit, cependant, permettre de mettre en place un **meilleur « maillage » du territoire français**, garant en la matière du suivi de chaque joueur (se), y compris, **et surtout, ceux qui se situent en dehors des structures fédérales**.

5 - Le tennis, un sport individuel spécifique

Plusieurs caractéristiques de la pratique du tennis concourent à la nécessité d'un suivi psychologique spécifique. Sans que cela ne soit exhaustif, voici quelques points sensibles, que chaque praticien connaît déjà, et qui portent en eux à la fois des valeurs positives de développement de la personnalité et des habiletés, mais aussi des risques d'emprise et d'abus :

- La dimension **individuelle** de la pratique qui fait reposer sur une personne le poids d'un résultat, d'une prestation, et sa répétitivité, qui peuvent générer une angoisse persistante,

- La **précocité** de la pratique qui s'accompagne souvent d'une **quantité** importante de jeu à l'entraînement et en match, avec ses **risques de surentraînement**,
- **L'investissement souvent massif** de l'entourage dans l'activité des enfants et des adolescents : parents, dirigeants, médias... qui peut s'avérer « étayante » dans un certaine limite, ou à l'inverse, source de pression et de stress,
- La **force et la complexité des relations** qui se nouent fréquemment entre l'entraîneur et le joueur et plus encore entre l'entraîneur et la joueuse, dans la pratique du haut niveau, qui permet potentiellement une croissance et une maturation des joueurs, mais porte parfois en soi **les germes d'une emprise trop importante, voire d'abus**.

Pour ces différentes raisons, les bilans psychologiques doivent remplir cette fonction de « médiation », réalisée par des « tiers » professionnels garants de l'évolution des jeunes.

II - Le bilan psychologique du joueur : Conception et déroulement

1 - Conception

Le bilan psychologique est un acte ponctuel, une « photographie » prise à un instant T, permettant de révéler un mode de fonctionnement, un état psychique de la joueuse ou du joueur, d'identifier d'éventuels symptômes liés à cet état, et d'apprécier la qualité des relations avec son environnement.

Ce bilan doit donc impérativement bénéficier d'un temps spécifique qui se distingue des autres temps d'investigation, en dehors de tout acte médical, même si une même personne se charge de différents domaines.

La qualité de la relation durant l'entretien nous semble primordiale pour qu'il remplisse ses fonctions. Elle doit s'appuyer sur la **qualité d'écoute** du praticien qui propose un réel **espace de parole**, ce qui permettra d'instaurer un climat de confiance. Il va de soi que cet entretien ne doit pas être perçu comme un « interrogatoire », et se révéler intrusif. L'interaction est primordiale.

C'est pour cela qu'une durée d'**une heure en moyenne** nous semble nécessaire pour permettre de respecter l'ensemble des étapes du bilan.

La question de la **confidentialité** de ce qui va être transmis doit être abordée rapidement pour contribuer à l'installation du climat.

Nous préconisons les règles suivantes :

- Le compte-rendu sera transmis intégralement au médecin responsable, garant de la confidentialité.
- Les éléments qui seront transmis aux parents des mineurs et à l'entraîneur seront discutés avec le joueur avant la fin de l'entretien.

Le bilan consiste à apporter un éclairage sur :

- Les différentes modalités de conduites psychiques dont dispose un sujet,
- La manière dont s'organise un sujet pour faire face à son monde intérieur (réalité psychique) et à son environnement (réalité externe), tout en tenant compte des potentialités de changements et des particularités inhérentes au cadre sportif

2 - Procédure préconisée

Le bilan se déroule en 3 parties

- Partie 1 : Accueil, entretien,
- Partie 2 : Tests, questionnaire,
- Partie 3 : Compte-rendu au médecin responsable, au joueur (se), aux parents des mineurs, à l'entraîneur.

A - Bilan, partie 1 : Accueil, entretien

L'entretien nécessite un cadre d'accueil particulier. C'est un rendez-vous « formel », et il est important que le joueur (se) sache pourquoi il (elle) vient, et les parents aussi s'il (elle) est mineur(e).

Nous proposons 3 temps pour cet entretien :

a - L'accueil :

Un petit temps en début d'entretien est nécessaire pour préciser au joueur et éventuellement au parent :

- Le contexte du bilan: suivi longitudinal du sportif de haut niveau,
- Le cadre légal : Une rencontre (majeurs) ou deux rencontres dans l'année (mineurs) afin de dépister et de prévenir toute difficulté d'ordre psychologique ou relationnel

b - Le temps « libre »

L'entretien se poursuit avec le joueur seul, en face à face.

La disposition dans l'espace doit être différente des entretiens médicaux habituels (par exemple en face à face sans bureau), l'enfant ou l'adolescent comprenant ainsi la nature spécifique de cet entretien.

Le praticien encourage le sportif à s'exprimer, à se « raconter » dans un entretien semi-directif. Ce type d'entretien privilégie la parole du joueur, et utilise en majorité des questions ouvertes.

Ainsi le praticien cherchera avant tout à développer une écoute compréhensive que l'on pourrait résumer par les points suivants :

- Attitude d'intérêt ouvert : disponibilité optimale, sans préjugés ni a priori, une manière d'être et de faire qui soit un encouragement continu à l'expression spontanée du joueur (se);
- Attitude de non-jugement ;
- Intention authentique de comprendre le joueur (se) dans sa « propre langue », et de penser dans « ses » termes ;
- Effort continu pour rester « objectif ».

Le but principal est de permettre aux joueurs de parler d'eux librement en partant de leur activité et d'avoir ainsi accès à toutes les dimensions de leur discours (verbal et non verbal).

c - Le temps d'approfondissement

Après ce « temps libre », et selon ce qui a été spontanément évoqué ou non, le praticien cherchera à orienter les questions vers des **thèmes** précis qui vont permettre d'avoir une vision générale de l'équilibre et du bien-être psychologique du sportif.

Ces thèmes sont, notamment :

- La vie sportive au quotidien,

- La relation à la famille,
- La vie dans l'institution (ligue, fédération, club),
- Les relations à l'environnement (partenaires, amis...)
- La vie scolaire, les occupations extra sportives,
- Les perturbations éventuelles,

C'est à l'occasion de l'exploration de ces thèmes qu'apparaissent **des signes voire des symptômes** à investiguer.

Par exemple : Des troubles du sommeil, des problèmes scolaires, des sensations d'inquiétude, de peur, un état de fatigue spécifique, des blessures... qui pourraient mettre en évidence des problèmes d'ordre psychologique : troubles des conduites alimentaires, angoisse, dépression...

Cette exploration peut aussi révéler des **relations problématiques** : Avec l'entraîneur, le père, la mère, un frère, une sœur, un groupe de joueurs, une institution,... qui auront un impact sur la stabilité émotionnelle du sportif.

La durée de cette partie de l'entretien est en moyenne de 30 à 35 minutes.

B - Bilan partie 2 : Exploration à l'aide de tests ou d'un questionnaire

A l'issue de ce temps, le praticien est à même d'élaborer, à partir de ses observations et de la discussion, un certain nombre de constats, d'hypothèses qui vont nourrir le compte-rendu. Une exploration complémentaire nous semble cependant nécessaire pour répondre aux objectifs de l'entretien. C'est pourquoi nous préconisons l'utilisation de tests ou de questionnaires.

a - Le test projectif (pour les psychologues)

Le recours à l'emploi de tests mentaux standardisés est à l'appréciation du psychologue réalisant le bilan. Il existe un éventail de tests validés, soit psychométriques soit projectifs, suffisamment large pour satisfaire tous les courants théoriques et répondre aux objectifs du bilan (Cf les Editions du Centre de Psychologie Appliquée).

Gardons à l'esprit que le psychologue qui reçoit une formation complète aux tests lors de ses études est indépendant dans les choix de ses méthodes et de ses décisions (Code de Déontologie des Psychologues article 8).

Cependant, nous pensons que les tests projectifs (TAT, Rorschach, Patte noire) dans une visée de médiation favorisent l'émergence de la parole et des dimensions dynamiques inconscientes.

Ils constituent donc un outil précieux.

Le TAT est utilisé à Roland Garros depuis plusieurs années. Il est très adaptatif puisque les planches peuvent être sélectionnées en fonction des hypothèses émises lors de l'entretien. Son utilisation nécessite une certaine expertise mais permet une exploration riche.

Pour notre part, s'agissant du joueur de tennis, une des questions essentielles et dynamique qu'il nous paraît crucial d'investiguer par ce test projectif est celle de **l'articulation du projet sportif et du désir du sujet**, de son autonomisation versus une éventuelle emprise d'autres personnes.

Ce que nous pourrions traduire par la question suivante : Le joueur est-il animé par le désir du sport ? Les conditions de l'appropriation de la pratique sont-elles présentes aujourd'hui ? Le projet sportif s'inscrit-il dans le prolongement d'un désir tutorial (parent/entraîneur) d'excellence sportive ?

La durée moyenne de la passation du TAT est de 20 minutes

b - Le questionnaire :

Les praticiens, notamment les médecins, peuvent également s'appuyer sur un questionnaire. Nous avons choisi de proposer des questionnaires différenciés en fonction du sexe et de l'âge, qui se sont inspirés d'un questionnaire pour la santé de l'Organisation Mondiale de la Santé, transmis par l'IREPS et qui est proposé dans les outils.

Pour les plus jeunes, les explications du praticien seront nécessaires.

Remarque : Ce questionnaire ne peut en aucun cas se substituer à l'entretien.

L'intérêt du questionnaire est de permettre de revisiter **en d'autres termes** l'état de santé psychique du joueur, d'étayer ses ressentis et les hypothèses du praticien.

Les résultats pourront aider le médecin dans son travail épidémiologique qu'il complètera en remplissant, après le bilan et en absence du consulté, la fiche anonyme de restitution de l'IRMES (Cf. annexe).

La durée moyenne pour remplir le questionnaire est de 10 minutes.

*Le protocole des tests n'est jamais transmis (afin d'éviter toute erreur d'interprétation).

C - Bilan Partie 3 : Compte-rendu et restitutions
--

a - Compte-rendu oral au sportif et aux parents :

A la fin de l'entretien le praticien opère un compte rendu oral rapide au sujet sportif et à ses parents (s'il est mineur).

Dans cette restitution orale, le sportif est au cœur des préoccupations du psychologue ou du médecin.

Ce compte-rendu aura **préalablement été discuté avec le jeune**, car il doit pouvoir choisir ce qui peut être retranscrit ou non à ses parents ou du moins en parler avec le praticien.

Lors de cette restitution, en présence des parents, il s'agira le plus possible d'établir un dialogue constructif au profit du préadolescent ou de l'adolescent (ou préadolescent), sans oublier de resituer le contexte du bilan.

La durée moyenne est évaluée de 5 à 10 minutes.

b - Compte-rendu écrit au médecin responsable:

S'ajoute à cela la transmission d'un compte-rendu écrit, ou une fiche de restitution pour le médecin responsable ou coordinateur, qui représente le demandeur.

Est à privilégier tout ce qui va dans le sens d'une valorisation du sujet : mettre l'accent sur ses potentialités au-delà de ses difficultés.

Ceci étant, il donne l'opportunité de décrire les problèmes psychologiques et relationnels éventuellement rencontrés

Si le médecin ou le psychologue a un doute par rapport à certains éléments, il ne doit pas hésiter à demander un autre avis comme celui d'un psychiatre ou d'un pédopsychiatre.

De plus, les préconisations vers des prises en charge adaptées tel que le suivi psychologique doivent apparaître très clairement sur le compte-rendu ou la feuille de restitution (Cf outil).

Notons que le joueur peut souhaiter avoir accès au compte-rendu.

c - Discussion avec les entraîneurs :

Notre expérience montre l'intérêt de discuter de certaines difficultés psychologiques repérées, avec l'entraîneur. L'échange vaut mieux qu'un silence de principe, surtout dans la perspective de l'objectif de prévention mentionné.

Intervenir comme tierce personne est un soutien à l'équilibre psychique de l'individu et de l'entraîneur.

III - Le suivi :

Avant tout il nous semble important de distinguer le suivi psychologique post-bilan, de l'accompagnement psychologique et de la préparation mentale.

La préparation mentale est généralement mise en place avec l'équipe technique et se situe uniquement du côté du projet sportif. En effet, elle vise avant tout l'opérationnalité et l'optimisation de la performance.

Les outils associés sont globalement des outils cognitivo-comportementaux de type: fixation d'objectifs, travail des attitudes et du langage corporel, pensée positive, imagerie mentale...

L'accompagnement psychologique quant à lui est généralement sollicité par le joueur, soit dans une démarche personnelle soit après des échanges avec son entraîneur. A travers cet accompagnement le joueur cherche à mieux se connaître, afin de mieux interagir et communiquer avec son entourage mais aussi à maintenir son équilibre émotionnel et sa motivation.

Le suivi psychologique vise avant tout le mieux être du joueur en difficulté. Pour cela il cherchera à réguler l'adéquation entre le projet sportif et l'équilibre de l'individu et à dépasser les symptômes et dysfonctionnements décelés.

Il prend en compte chez le joueur :

- Sa personnalité : ses modes de défenses, son affectivité,
- Son interaction avec un entourage qui peut être soutenant, indifférent, stressant...
- Son environnement spécifique exigeant, celui du sport intensif,
- Un moment de vie particulier qui peut ou non être fragilisant, l'adolescence par exemple

Le suivi se fait en dehors de l'entraînement sportif dans un cadre sécurisant à un rythme défini selon les troubles, ou les besoins identifiés.

En général il a lieu une fois par semaine pendant une période prédéfinie. Le praticien peut être amené à utiliser la relaxation pour diminuer l'état d'anxiété et de tension, avant le temps d'élaboration verbale.

Le suivi peut ensuite (hors phase d'alarme) s'adapter au calendrier sportif.

Dans notre expérience c'est lors de ces rencontres inscrites dans le temps, dans un climat de confiance, qu'un jeune a pu révéler des comportements abusifs de l'entourage ce qu'il n'avait pu faire de façon aussi directe lors du bilan.

Le suivi peut aussi devenir un soutien psychothérapeutique plus conséquent et pour le déclencher, nous préconisons l'avis d'un psychiatre.

IV - Conclusion :

La pratique du bilan relève donc, en priorité, d'une démarche de soutien et d'aide au sujet sportif. Tout bilan doit servir avant tout la personne rencontrée.

En considération du texte de loi mentionné et des principes éthiques inhérents à tout acte clinique, il apparaît qu'un tel bilan peut offrir à un jeune sportif d'élite la possibilité de pouvoir s'exprimer en son nom, en confiance, en dehors de la performance (rendement) avec un professionnel neutre et bienveillant.

Le bilan psychologique en milieu sportif peut être l'occasion pour le sujet d'une ouverture psychique vers l'extérieur.

Pour le praticien il ne s'agit pas tant d'évaluer les capacités d'adaptation d'un ou d'un jeune sportif soumis aux contraintes d'un environnement à la pointe de la compétitivité (une bonne adaptation aux contraintes inhérentes au haut niveau sportif n'étant pas nécessairement synonyme de bien être psychique) que d'apprécier, *le cours ou le décours d'un cheminement qui mène quand tout va suffisamment bien à l'autonomie et à la sociabilisation.*

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en prenant acte du caractère complexe de la psyché humaine, et d'une réalité qui ne s'appréhende pas uniquement avec des auto-questionnaires (CQP) se situant dans le registre du manifeste.

Une parole singulière, individuelle, recueillie dans le cadre d'un entretien clinique sera bien plus porteuse dans une volonté de lutte contre les abus de tous ordres.

A Roland Garros, ces dernières années nous avons ainsi pu détecter et accompagner des jeunes souffrant de trouble des conduites alimentaires , d'état de stress chronique, de TOC et d'état dépressif mais aussi accompagner une personne ayant souffert d'abus d'autorité avant son entrée au Centre National d'Entraînement.

LES OUTILS

OUTIL 1

Le guide d'entretien

Les questions et les explications que nous avons formulées sont données à titre d'exemples.

1 - Accueil :

S'assurer que les joueurs savent bien pourquoi ils sont là. Cela va donner une orientation à l'entretien.

Savez vous pourquoi nous nous rencontrons aujourd'hui ?

Ce bilan psychologique fait partie du suivi longitudinal qui est une obligation de la loi. (Expliciter). C'est aussi et surtout une occasion, une opportunité de nous rencontrer, et que vous puissiez parler de vous, de vous exprimer dans un cadre protégé et de mieux comprendre votre implication sportive...

Présentation personnelle : Se présenter, et leur demander de se présenter, ainsi que leur famille.

Détailler comment cela va se passer :

Notre rencontre va durer environ une heure et va se dérouler en 2 temps un temps d'entretien et temps de test. (ou de questionnaire ?)

2 - Entretien :

2 – 1 – Le temps « libre »

C'est un temps d'échange, au cours duquel je vais vous écouter me parler de vous, me raconter votre histoire sportive, votre vécu de la saison passée... Où vous en êtes dans votre projet sportif...

On distinguera l'entretien avec ceux pour qui c'est la première fois (E1) et ceux que l'on a déjà rencontré dans ce même cadre précédemment (E2).

Certains se « lancent », s'expriment sans réserve, d'autres auront plus de difficultés.

Pour les accompagner on peut relancer avec des questions plus précises.

Toujours une question à la fois.

E1 :

- *Comment êtes-vous venu au tennis, puis à la compétition ... ?*
- *Comment votre famille vit-elle ce projet ?*
- *Quelle est son implication ?*
- *Quelles sont les personnes les plus impliquées ou les plus détachées... ?*
- *Qui vous entraîne ?*
- *Quels sont vos doses d'entraînement par exemple sur une semaine ?*

...

E2 :

- *Comment s'est déroulée cette année sportive ?*
- *Aujourd'hui, quelles sont vos découvertes, vos progrès, vos difficultés ?*
- *Quels en ont été les points marquants en positif et en négatif ?*
- *Comment voyez-vous demain ?*
- *Quels sont vos objectifs de travail ?*
- *Comment imaginez-vous votre collaboration avec votre entraîneur ? Et lui ?*
- *Quelle relation cherchez-vous à développer avec votre entraîneur ou bien*
- *Qu'attend-il de vous ?*

2 – 2 - Le temps d'approfondissement

Votre vie sportive au quotidien :

Par exemple :

- *Comment vivez-vous les entraînements, les matchs, les voyages ?*
- *Qu'aimez-vous le plus dans votre vie sportive ?*
- *Qu'aimez-vous le moins ?*
- *Qu'est-ce qui vous motive au quotidien ?*
- *Qu'est ce qui vous semble difficile ?*
- *Quels sont vos résultats ? Sont-ils satisfaits pour vous ?*
- *Quels sont vos objectifs pour l'année ?*
- *Comment vous sentez vous dans votre groupe d'entraînement ?*
- *Comment définiriez-vous votre collaboration avec vos entraîneurs et notamment avec votre entraîneur référent ?*
- *Si cela se passe mal, comment comprenez-vous que cela se passe comme cela ?*
- *Globalement que ressentez vous par rapport à votre vie sportive au quotidien ?*

Votre vie dans l'institution (ligue, fédération, club) /relations à l'environnement:

Par exemple :

- *Comment vous sentez-vous dans l'internat ?*
- *Comment vivez-vous l'éloignement familial (pour les mineurs) ?*
- *Votre cadre de vie vous convient-il (pour les majeurs)?*
- *Votre vie amicale vous donne-t-elle satisfaction ?*
- *Comment vous sentez vous dans votre chambre ?*
- *Comment ça se passe avec les « surveillants » ?*
- *Appréciez-vous vos repas ?*
- *Globalement que ressentez vous par rapport à votre vie dans la ligue, le club... ?*

Votre vie scolaire, vos loisirs extra sportifs :

Par exemple :

- *Avez-vous le sentiment de bien pouvoir vous organiser ?*
- *Quels sont vos loisirs ? vos hobby ?*

- *Quel temps pouvez-vous leur accorder ? Sentez-vous qu'ils vous permettent de bien décompresser ?*
- *Globalement que ressentez-vous par rapport à votre vie scolaire ?*

La relation à la famille :

Par exemple :

- *Vos parents sont-ils investis dans votre projet ?*
- *Et votre petit(e) ami(e) (si vous en avez un (e)) ?*
- *Estimez-vous qu'ils soient des soutiens importants ou pas toujours ?*
- *Comment vous sentez-vous par rapport à eux ?*
- *Globalement que ressentez-vous par rapport à votre famille aujourd'hui ?*

- Les perturbations éventuelles :

Par exemple :

- *A quel rythme allez-vous chez le médecin, le kiné, l'ostéopathe ?*
- *Avez-vous eu des blessures des maladies, cette saison ?*
- *Comment les avez-vous vécues ?*
- *Avez-vous vécu dernièrement un évènement (en dehors des compétitions) qui vous a marqué, perturbé ? Voulez-vous en parler ?*
- *Globalement comment vous sentez-vous aujourd'hui ?*