



# DEBRIEFING ET DEDRAMATISATION DU VECU

L'apprentissage en eau vive ne se fait pas sans quelques émotions et sensations plus ou moins bien vécues par les pratiquants. La peur et le plaisir en sont les deux extrêmes, et sont utiles l'un comme l'autre à une pratique sécuritaire et durable. Le plaisir enhardit et motive, la peur peut ralentir et inhiber les progrès ; elle déclenche souvent une plus grande concentration. Les émotions sont donc à prendre en compte dans l'apprentissage par une attention constante du cadre et par l'organisation d'un échange, le débriefing, notamment après la descente de rivière.

## ► Les objectifs du débriefing

Le débriefing consiste à faire parler chaque pagayeur de ses émotions en revenant collectivement sur les moments forts de sa descente. Chaque pagayeur relate les situations où il s'est trouvé en difficulté. Il en analyse les causes. Le groupe l'écoute, corrige éventuellement son analyse technique, et objective les émotions ressenties par rapport au danger réel (si l'émotion n'est pas clairement exprimée, les mots utilisés par le pagayeur traduisent souvent son état émotionnel).

## ► Comment organiser le débriefing ?

Le lieu et le moment sont déterminants pour que chacun puisse s'exprimer sans retenues (personnes introverties, groupe se connaissant peu...).

Voici quelques conseils :

- Choisir un lieu de détente convivial et calme où tout le monde est à l'aise.
- Le faire « à chaud » le jour même, en fin de journée.
- Choisir un moment agréable et convivial comme l'apéro, le café ou le dessert.
- Le moniteur donne la parole individuellement puis au groupe. Il est régulateur des débats et veille à l'expression et au respect de chacun.
- Relativiser l'importance des paroles et des gestes par rapport à l'effet cathartique recherché par le débat (images et vidéos peuvent aussi être un bon support).
- Possibilité de faire ce débriefing par petits groupes ayant navigué ensemble (5 à 7 personnes maximum).

## ► Contenu du débriefing

### ● Bilan collectif

- Taux de satisfaction.
- Etat de fatigue (indicateurs : nombre d'esquimautes, irritabilité, petit bobos, baisse de vigilance...).
- Motivation.
- Logistique adaptée ou non.
- Timing respecté ou non.
- Fiabilité des topes, ... modifications éventuelles de la rivière etc ...

### ● Bilan individuel

- Feedback individuel au niveau technique, physique, psychologique.
- Régulation de ce feedback individuel par l'ensemble du groupe.
- Retour verbal ou photographique sur les passages clefs...
- Echanges entre kayakistes sur la descente.
- Revivre les impressions, les sensations.
- Exprimer les angoisses, les peurs éventuelles, aussi bien de l'encadrement que des participants.
- Attirer l'attention sur des moments trop laxistes de la sécurité pendant la descente.
- Mettre en évidence des comportements non sécuritaires observés (excès...).



## ► Les limites du débriefing

L'image ou la représentation que colporte le groupe de certaines situations comme le dessalage ou l'esquimautage a déjà une incidence sur les émotions qu'elles vont susciter chez chacun des membres.

Le niveau technique et l'expérience personnelle auront un impact déterminant sur les émotions engendrées par chaque situation (il faut accepter ces différences). Attention cependant à ne pas trop banaliser sous prétexte de vouloir tout dédramatiser (rester respectueux de la rivière et de ses dangers potentiels au regard du niveau technique de chacun).

Il faut des pagayeurs expérimentés dans le groupe pour objectiver l'analyse des situations (technique) et des dangers potentiels (sécurité)

Il est important d'être aussi capable de respecter les émotions de chacun sans porter de jugement de valeur.

## ► Exemple d'outil pour un débriefing original

Un jeu de points peut être le prétexte à un retour sur image individuel et collectif de la journée écoulée. Ce jeu permet également d'avoir une image objective du niveau technique de chacun, et de son engagement. Ensuite, il est possible aussi de classer les pagayeurs par leur score sur une journée, plusieurs jours, voir une année. Il y a une double évaluation, celle du pagayeur lui même et celle du groupe qui lui donne un retour (feedback) vu de l'extérieur.

### REGLE DU JEU :

- **DESSALAGE (sortie du bateau) : 10 points**
- **ESQUIMAUTAGE (hors freestyle) : 5 points** (le casque doit avoir été complètement immergé)
- **PORTAGE (sauf Infran) : 10 points**
- **EXCES (mise en danger) : 30 points et + selon appréciation**
- **FORFAIT JOURNEE (si annoncé avant l'embarquement) : 30 pts**
- **PERTE DE MATERIEL (bateau, pagaie, corde, etc...) : 5 points**

Historiquement, les anciens (années 1950 à 60) faisaient une caisse des dessalés à la fin de chaque sortie ou il fallait cotiser une somme d'argent pour chaque dessalage (à l'époque les calages trop rudimentaires ne permettaient pas d'esquimauter). Cette caisse servait à organiser « la fondue des dessalés » à la fin de l'année.

 **AUTEUR** Jean Lamy – CREPS Rhône Alpes site de Vallon Pont d'Arc