

## **Dans ce chapitre :**

### **La personnalité et l'athlète 340**

- Le profil des athlètes et celui des non-athlètes 342
- Profils d'athlètes avec différents niveaux d'habiletés 342
- Les effets du sport sur le développement de la personnalité 343

### **L'anxiété et la performance sportive 345**

- La stimulation, le stress et l'anxiété 345
- La relation entre la performance sportive et l'anxiété 347
- Les interventions de relaxation pour diminuer l'état cognitif d'anxiété 349

### **La motivation et le sport 350**

- La motivation à réussir 350
- La confiance en soi, le sentiment d'efficacité personnelle et la motivation dans le sport 351
- L'attribution causale dans le sport 354
- Les réactions affectives associées aux attributions causales 355
- Les attributions causales, les attentes futures et la motivation 356

### **L'effet des spectateurs dans le sport 357**

- Les implications des premières recherches sur la facilitation sociale 358
- La relation entre les caractéristiques des spectateurs et la performance de l'équipe 360

### **Sommaire 361**





Explorons la psychologie sportive....

# CHAPITRE 14



## L'aspect mental de la performance humaine

**A**près avoir terminé ce chapitre, vous devriez pouvoir :

- définir le sujet de la psychologie sportive ;
- discuter de l'influence de la personnalité sur la performance ;
- décrire les effets du sport sur la personnalité ;
- expliquer la relation entre l'anxiété et la performance ;
- décrire l'effet de la motivation sur la performance sportive ;
- expliquer l'influence des spectateurs sur les réussites sportives.

L'idée d'un esprit sain dans un corps sain vient de la Chine et de la Grèce antique. En revanche, ce n'est que depuis quelques années que le domaine de la **psychologie sportive** est reconnu comme un facteur majeur dans l'étude de la performance sportive. Ceci est tout de même surprenant si l'on considère que les recherches dans ce domaine datent de la fin des années 1800 avec une étude qui avait réussi à montrer à l'époque que les cyclistes avaient une meilleure performance en situation de compétition en présence de spectateurs que lorsqu'ils étaient seuls.

Deux raisons importantes permettent d'expliquer le développement de la psychologie sportive durant les 30 dernières années. Premièrement, les connaissances scientifiques liées au sujet se sont tellement développées que différentes branches de ce domaine ont même émergé. Par exemple, les manuels de psychologie sportive couvrent en général les sujets tels les techniques pour l'amélioration de la performance, les considérations sociales et psychologiques, ainsi que les aspects théoriques du domaine. Une deuxième raison, à laquelle on peut attribuer l'augmentation de l'intérêt pour la psychologie sportive, est la grande couverture médiatique de la discipline. Plusieurs athlètes professionnels et amateurs utilisent maintenant les conseils de psychologues du sport, et ceci est souvent relaté dans les médias.

La valeur de la discipline demeure contestée. Goran Ivanisevic, un joueur de tennis professionnel, aurait dit : « Tu te couches sur le divan, ils prennent ton argent et tu sors de là plus dingue que lorsque tu es entré. » D'autres ne partagent pas ce scepticisme : les recherches révèlent que la majorité des vainqueurs aux Jeux olympiques croient que l'aide d'un psychologue sportif a amélioré leur performance. Des champions et des médaillés ayant parlé publiquement de la valeur de la psychologie sportive ont fait en sorte de dissiper les doutes qui parfois subsistent.

Examinez les scénarios suivants :

- Le meilleur joueur de basket-ball de l'histoire prend sa retraite au sommet de sa carrière parce que la compétition ne le motive plus.
- Un joueur de volley-ball à l'école secondaire donne une performance parfaite lors des pratiques

et une performance médiocre en compétition.

- Un athlète perd la tête à cause d'une mauvaise décision de la part de l'arbitre et jure de ne plus jamais jouer au soccer.
- Une équipe de basket-ball de première catégorie (élite) gagne presque toutes ses parties à domicile, mais perd la plupart des parties jouées à l'extérieur.
- Un des grands joueurs de tennis sort du classement mondial pendant plus d'un an et revient à l'apogée de sa forme.

Tous ces exemples ont des caractéristiques communes. Premièrement, il s'agit d'exemples réels et récents dans le monde des sports. Deuxièmement, ils ont tous des explications psychologiques et, finalement, ils soulèvent la question suivante : les résultats auraient-ils été différents avec l'intervention de la psychologie sportive ?

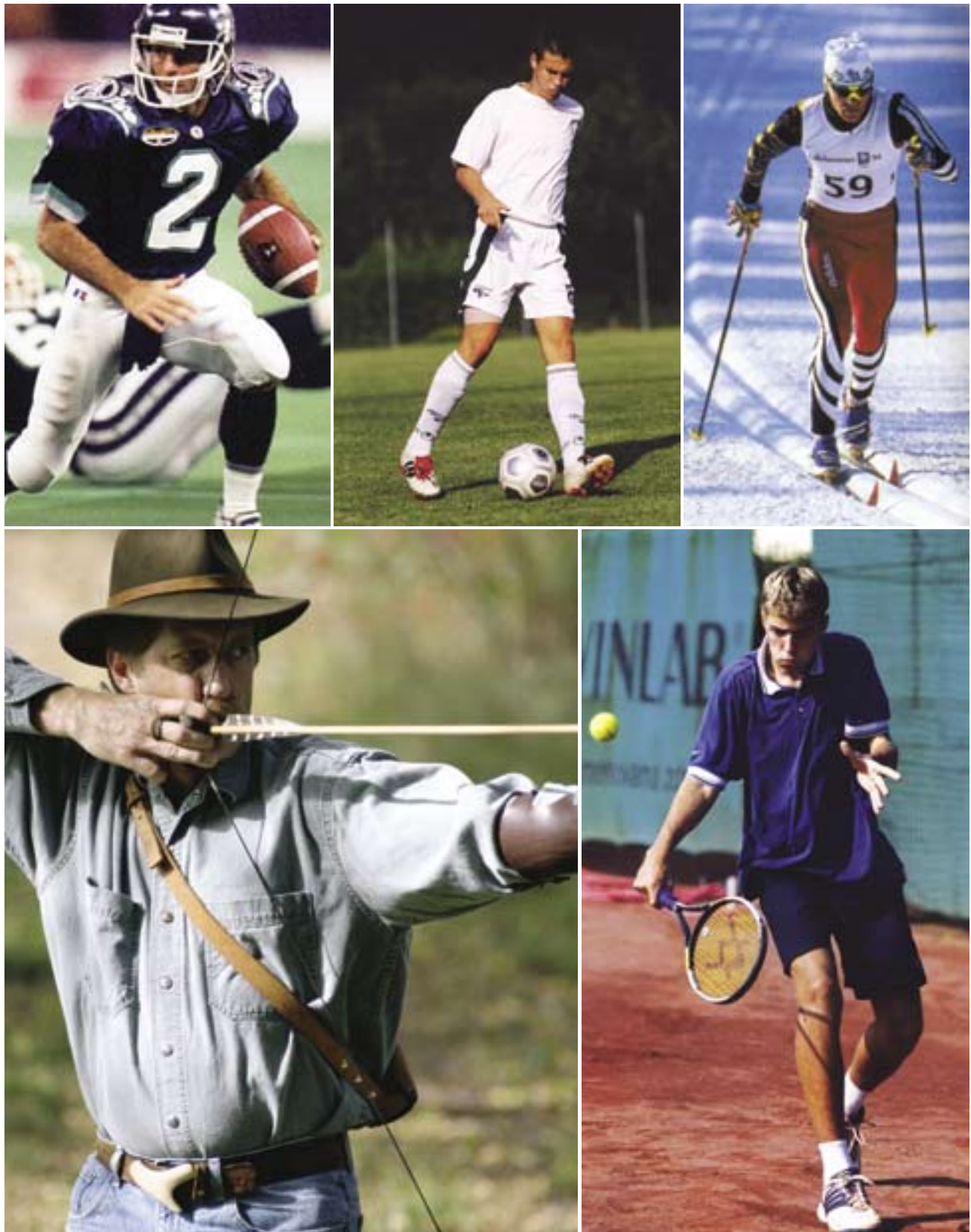
Dans ce chapitre, nous vous présenterons la discipline de la psychologie sportive et le rôle qu'elle peut jouer pour améliorer la performance, ainsi que de la satisfaction de l'athlète. Examinons d'abord la relation entre la personnalité et la performance.

---

## La personnalité et l'athlète

La **personnalité** se définit comme « le type d'émotions, de comportements et de pensées qui caractérise et distinguent une personne d'une autre : caractéristiques qui perdurent dans le temps et indépendamment des situations ». L'étude de la personnalité et le rôle qu'elle peut jouer dans une performance athlétique réussie intéresse les psychologues du sport depuis des décennies. L'intérêt n'est pas seulement académique. Presque tous, autant amateurs que professionnels, seraient intéressés à trouver les réponses aux questions suivantes :

- Est-ce que la personnalité détermine la préférence pour un sport ou est-ce un sport particulier qui forme notre personnalité ?



**Figure 14.1** Depuis des décennies, les psychologues du sport ont essayé d'identifier les facteurs psychologiques qui permettent de différencier les athlètes dans plusieurs sports.

- Est-ce que les athlètes présentent des caractéristiques de personnalité différentes de celles des non-athlètes ?
- Est-ce que les gagnants ont un profil de personnalité différent de celui des perdants ?
- Est-ce qu'on peut changer la personnalité ou demeure-t-elle relativement fixe lors d'une implication sportive ?

La quête de réponses à ces questions ainsi qu'à d'autres du même ordre a généré une série d'études sur la personnalité dans l'environnement des sports (figure 14.1). Plus de 1000 études ont été réalisées pendant les années 1960 et 1970 au cœur des recherches académiques dans le domaine de la personnalité. Nos connaissances au sujet de la relation entre la personnalité et la performance sportive sont encore limitées malgré toutes ces recherches. Dans cette section, nous allons présenter les principaux résultats publiés jusqu'à maintenant.

## Le profil des athlètes et celui des non-athlètes

Une des interrogations récurrentes dans les recherches sur la personnalité sportive concerne la différence entre les profils des athlètes et des non-athlètes. Les premières études ont suggéré que les athlètes étaient plus stables et extravertis. Ces recherches ont aussi indiqué que les athlètes étaient plus compétitifs, dominants, confiants et axés sur la réussite. On a aussi remarqué que les athlètes semblaient être mieux équilibrés psychologiquement et qu'ils démontraient souvent une estime de soi plus élevée que celle des non-athlètes. Les études comparatives réalisées avec des non-athlètes montrent également que les athlètes ont des points de vue politiques plus conservateurs, sont plus autoritaires et font preuve de plus de persévérance.

## Profils d'athlètes avec différents niveaux d'habiletés

Les résultats sont suffisamment nombreux aujourd'hui pour distinguer les athlètes d'élite des

### Quelles sont vos observations ?

Pensez à quelques-uns des meilleurs athlètes de votre école. Quelles sont les différences de personnalité que vous avez remarquées entre ces athlètes et d'autres camarades de classe qui sont non-athlètes ? Selon *vous*, quelles sont les raisons qui engendrent ces différences ? Discutez de cette question avec vos amis proches et comparez vos réponses.

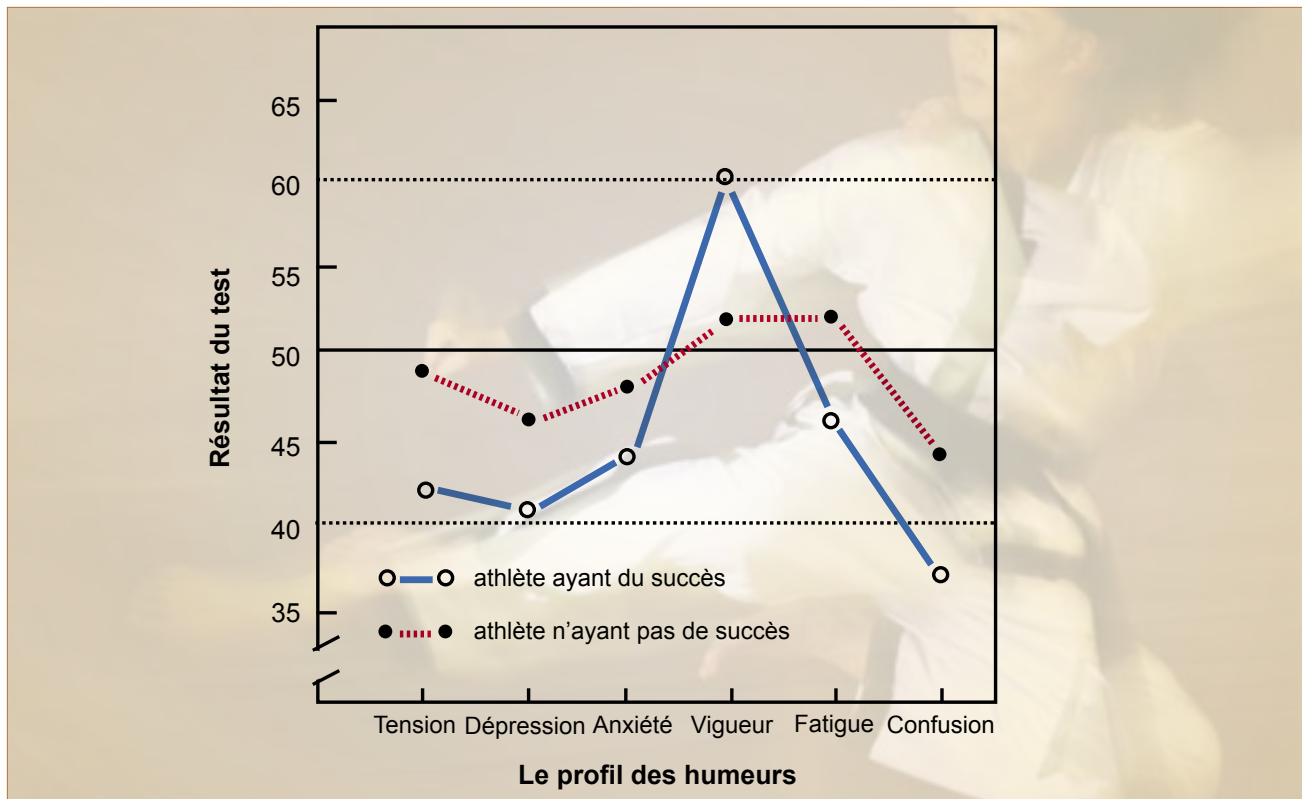
En fait, bien que les différences entre les athlètes et les non-athlètes telles que celles mentionnées dans le texte furent étudiées, un modèle précis de ces différences n'a pas encore été établi. Ce fait est dû en partie à plusieurs défauts méthodologiques des recherches menées dans le domaine de la personnalité sportive.

Comme deuxième exercice, décrivez votre propre personnalité à quelqu'un que vous venez juste de rencontrer. Vous considéreriez-vous ouvert ou gêné, heureux ou triste, agressif ou passif, anxieux ou détendu, têtu ou accommodant, indépendant ou dépendant ? Répondez honnêtement à ces questions et vous aurez un croquis sur le vif de votre propre profil de personnalité.

athlètes moins habiles lorsqu'on considère leur état psychologique. Le **profil des humeurs (PDH)** a identifié un profil « iceberg » chez l'athlète d'élite, illustré à la figure 14.2.

En examinant de plus près cette figure, nous remarquons que les athlètes qui réussissent atteignent des niveaux moins élevés pour la tension, la dépression, la colère, la fatigue et la confusion que les athlètes qui échouent. En revanche, les résultats de ces mêmes athlètes sont visiblement plus élevés si l'on considère leur vigueur. Ce résultat élevé pour la vigueur donne au profil de l'athlète élite la forme d'un iceberg. Dans le cas de l'athlète moins talentueux le profil est plutôt plat.

Bien qu'il soit possible de distinguer l'athlète talentueux de celui qui l'est moins quand il s'agit de *l'état* des sentiments, il n'est pas encore possible de distinguer ces athlètes selon leurs traits de personnalité pour un sport particulier. Pour cette raison, il importe de comprendre la différence entre les traits et les états de personnalité. Les **traits de personnalité** renvoient aux caractéristiques



**Figure 14.2** Le profil psychologique d'athlètes ayant du succès et de ceux n'en ayant pas.

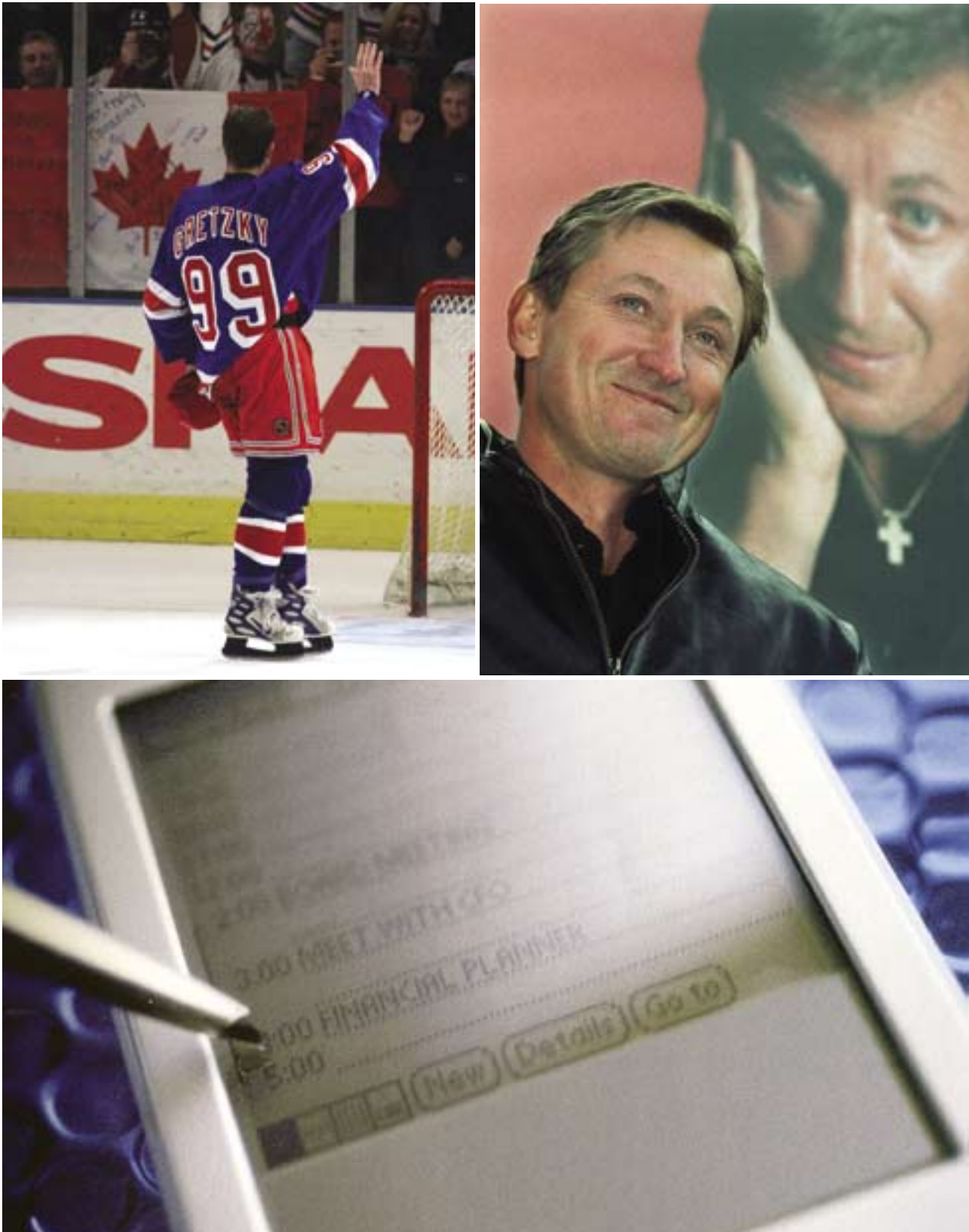
psychologiques de l'athlète qui demeurent relativement stables sur une période de temps. En revanche, les **états de personnalité**, représentent « les sentiments éprouvés présentement » ; des sentiments qui sont spécifiques à une situation. Malgré le fait qu'il existe depuis longtemps un désaccord nommé « la controverse états-traités » et qui souligne l'intérêt d'étudier les états versus les traits, la meilleure approche semble être encore celle qui étudie les traits, les états de personnalité et les facteurs spécifiques à la situation. Ce compromis s'appelle la **théorie de l'interaction** et elle demeure la méthode la plus couramment utilisée dans les recherches sur la personnalité sportive.

## Les effets du sport sur le développement de la personnalité

En début de chapitre, vous avez appris qu'il existe une différence entre les athlètes et les non-athlètes pour définir certaines dimensions de leur personnalité,

telles que l'extraversion, l'indépendance, la confiance en soi et l'anxiété. Par conséquent, plusieurs chercheurs se sont demandés si ces différences étaient le résultat de l'expérience sportive ou si certains traits de personnalité menaient à la participation dans les sports. Bien qu'une réponse définitive semble impossible, les résultats disponibles ont tendance à appuyer ce dernier point de vue. Cette **hypothèse de gravitation** suggère qu'un individu avec une personnalité stable et extravertie semble s'orienter vers l'environnement sportif. Il importe de se rappeler cependant que les recherches indiquent également que la participation aux activités physiques peut rehausser le développement de la personnalité.

On adhère facilement à l'idée que tout athlète continue à apprendre en participant à différents sports. On admet également qu'on puisse transférer nos apprentissages à d'autres intérêts dans la vie. Lorsque les enfants jouent, par exemple, ils développent la base de comportements futurs et il est possible qu'ils développent ainsi des traits de personnalité. Après tout, le jeu est tout de même un



**Figure 14.3** Une formation sportive peut se transférer positivement vers une carrière florissante dans le monde des affaires.



véhicule pour l'apprentissage. De plus, les habiletés acquises dans un sport peuvent facilement être transférées à un autre sport. Ceci explique pourquoi plusieurs joueurs de la LNH sont aussi d'excellents joueurs de golf. L'apprentissage qui a lieu dans l'environnement sportif peut aussi avoir un impact sur d'autres intérêts dans la vie. Plusieurs athlètes deviennent souvent des leaders dans leurs vocations futures à cause des habiletés qu'ils ont développées dans leurs expériences sportives (figure 14.3).

Pour conclure, les recherches en psychologie sportive montrent que :

- Les athlètes ont tendance à être plus extravertis, indépendants et à avoir une plus grande confiance en eux-mêmes ; ils ont aussi tendance à être moins anxieux.
- Nous pouvons distinguer les athlètes d'élite des athlètes moins talentueux selon le profil de l'iceberg ; il est impossible, cependant, de distinguer les gagnants des perdants.
- Les individus avec certains traits de personnalité ont tendance à s'orienter vers les sports ; le sport peut aussi rehausser certains traits de la personnalité.

Et vous, quel effet le sport a-t-il eu dans votre vie ?

---

## L'anxiété et la performance sportive

Avant d'examiner les résultats obtenus par l'expérience, il importe de se poser les questions suivantes :

- Quelle est la différence entre la stimulation, le stress et l'anxiété ?
- Tous les types de stress et d'anxiété sont-ils mauvais pour l'athlète ?
- Quels sont les facteurs qui amènent certains athlètes à faiblir sous la pression ?
- Que peut-on faire pour aider l'athlète à gérer le stress et l'anxiété ?

## La stimulation, le stress et l'anxiété

Voici une histoire intéressante à propos d'un chasseur africain qui perd son arme alors qu'il est poursuivi par un lion. Alors qu'il court aussi vite qu'il le peut, le lion à ses trousses, le chasseur aperçoit la branche d'un arbre à près de 3 mètres du sol. À la dernière seconde, il saute de toutes ses forces, espérant se mettre en sécurité. Il manque la branche de peu, ayant sauté trop haut, mais la rattrape en redescendant ! Cette anecdote illustre très bien le phénomène de la stimulation qui peut parfois générer d'incroyables tours de force, de puissance et d'endurance.

### La stimulation

La **stimulation** est un état physiologique qui permet à l'individu d'être en alerte et en état d'activation psychologique. La neurophysiologie de la stimulation implique le fonctionnement du système nerveux autonome. Un bon exemple de ce fonctionnement se manifeste lorsque nous sommes effrayés par un bruit intense ou qu'un chien se met à grogner devant nous. Il s'agit ici de la réaction de notre corps pour nous préparer à **persévérer ou à abandonner**.

### Le stress

Le **stress** est « la réaction non-spécifique du corps à n'importe quelle exigence qu'on lui impose ». Le stress, tout comme la stimulation, est une réaction sans émotion du corps dans une circonstance difficile. La circonstance difficile peut prendre la forme de l'exercice physique, de l'excitation causée par la joie ou de la crainte des blessures physiques. Le stress peut donc être positif ou négatif. Le stress positif ou le bon stress s'appelle le **stress euphorisant**. Un exemple d'euphorie serait de gagner à la loterie. Le mauvais stress, en revanche, s'appelle la **détresse**. Un individu serait en détresse après avoir échoué à un examen, par exemple. Il est très important de se rappeler que la perception du stress comme élément positif ou négatif varie selon l'interprétation personnelle que l'individu se fait de la situation.