

Louvain-la-Neuve

29 septembre 2024

INTRO À LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

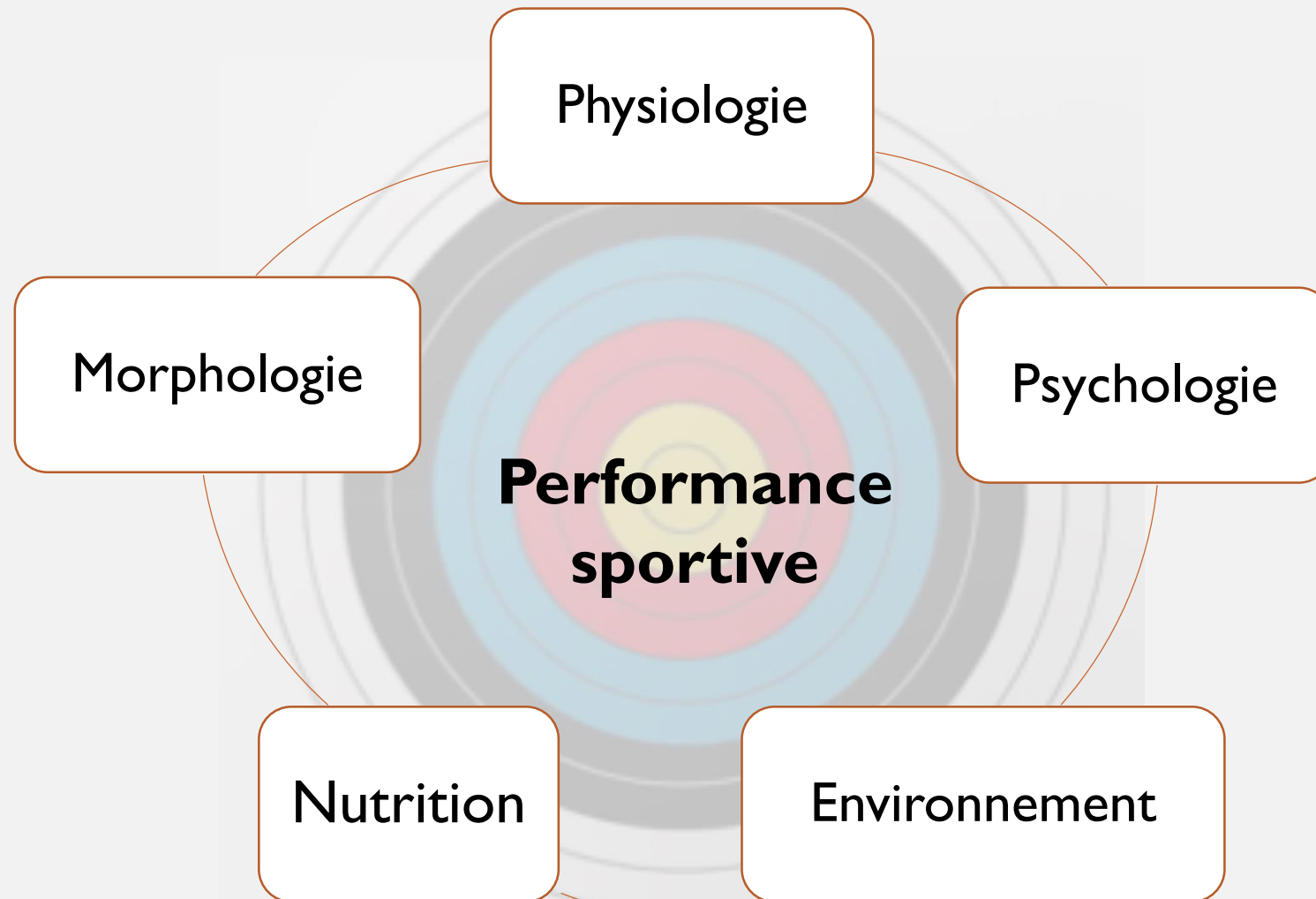


**JUDO
WALLONIE
BRUXELLES**

AU MENU

- Qu'est-ce que la motivation ? Comment se développe-t-elle ?
- Les différents types de motivation
- Les comportements de coaching
- Les émotions
- Les stratégies de régulation des émotions

PSYCHOLOGIE DU SPORT - PRÉPARATION MENTALE



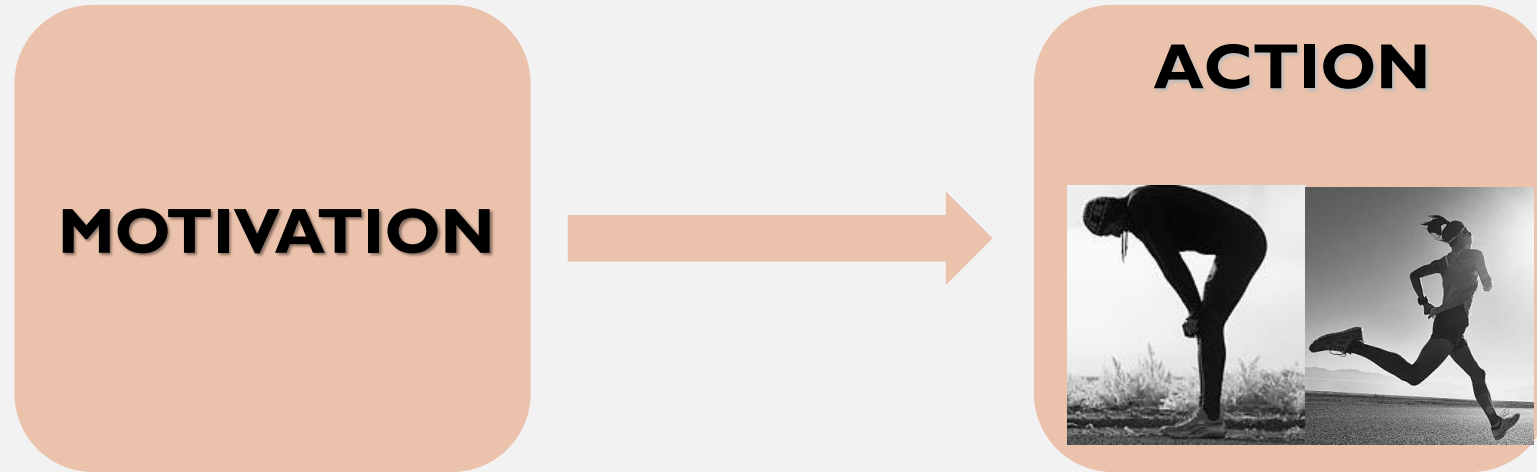
RÉFLEXION PERSONNELLE

- *Pourquoi pratiquez-vous le judo ?*
- *Quels sont vos attentes ?*
- *Quels sont les attentes de votre environnement sportif et familial ?*
- *Quel contrôle avez-vous sur vos attentes et celles de votre entourage ?*
- *Quel est l'impact de vos attentes et de celles de votre entourage sur vos émotions ?*

LA MOTIVATION

- Qu'est-ce que la motivation ?
- Comment se développe-t-elle chez l'enfant ?
- Quelles sont les sortes de motivation ?

QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?



- La **motivation** est le processus qui règle l'engagement d'un individu pour une activité précise.
- La motivation **déclenche l'activité** dans une certaine **direction** avec **l'intensité** souhaitée et en assure la **prolongation** jusqu'à son **aboutissement** ou son interruption.

DÉVELOPPEMENT DE LA MOTIVATION CHEZ L'ENFANT

Entre 2 à 6 ans

- L'enfant va mesurer son habileté à effectuer une tâche en comparaison à la façon dont il l'a exécutée la dernière fois.
- Si l'enfant constate qu'il s'améliore au fur et à mesure qu'il réalise la tâche, il pensera que son habileté est de plus en plus grande et qu'il sait exécuter la tâche.
- L'enfant perçoit tous les efforts qu'il a fournis pour maîtriser la tâche comme la preuve qu'il est très habile et compétent.

→ Motivation orientée vers la tâche

Vers 6-7 ans

- La motivation de l'enfant change car il prend conscience des conséquences de la comparaison sociale.
- En plus d'être compétent et de faire des progrès, l'enfant doit prouver qu'il peut être plus performant qu'un ou plusieurs autres enfants.
- L'enfant commence à percevoir son habileté par rapport aux réussites des autres enfants. L'amélioration de l'exécution de la tâche n'est plus une motivation suffisante, il doit à présent mieux l'exécuter que ses camarades.
- L'enfant va mesurer son habileté par rapport à celle d'autrui et ressentira une grande habileté et compétence seulement si sa performance est meilleure que celle des autres.

→ Rôle de l'environnement social et climat motivationnel

→ Motivation orientée vers l'ego

Vers 11-12 ans

- L'enfant orientera sa motivation vers la tâche ou vers l'ego en fonction des situations qu'il aura précédemment vécues, de la définition de la compétence qui lui a été inculquée et de certaines croyances.
- L'enfant qui sera encouragé à se mesurer par rapport aux autres enfants sera davantage orienté vers l'ego, alors que l'enfant qui sera encouragé à se soucier de la maîtrise de la tâche et de l'amélioration de ses compétences sera principalement orienté vers la tâche.

→ Motivation orientée vers la tâche ou vers l'ego

MOTIVATION ORIENTÉE VERS LA TÂCHE

- La motivation orientée vers la tâche entraîne le développement de la compétence personnelle.
- Objectif: choisir d'effectuer des tâches de plus en plus difficiles pour persévérer dans l'effort.
- Motivation associée à des perceptions et des comportements positifs du sportif qui **établit un lien entre effort et compétence**.

MOTIVATION ORIENTÉE VERS L'EGO

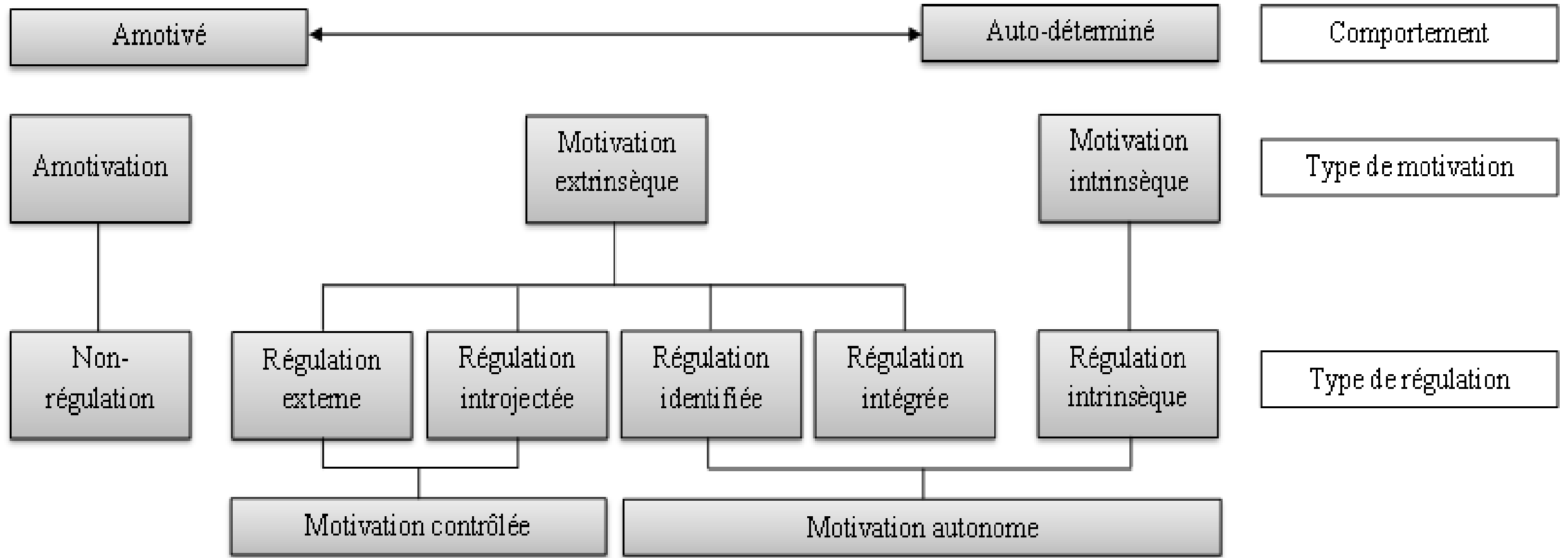
- Réussir une tâche avec une motivation orientée vers l'ego signifie **l'exécuter mieux qu'un ou plusieurs autres sportifs grâce à une plus grande habileté** et non grâce aux efforts fournis ou aux progrès réalisés.
- La motivation orientée vers l'ego présente un grand inconvénient car le sportif prendra plaisir à participer à une activité uniquement s'il est certain d'être autant ou plus compétent que les autres (Carpenter & Yates, 1997; Fry & Duda, 1997; Williams, 1998).

IMPACT DU TYPE DE MOTIVATION

- Deux types d'orientation de la motivation **indépendants l'un de l'autre**.
- Le type de motivation du pratiquant a un impact important dans sa pratique de l'activité sportive.
- Quelle que soit le niveau d'habileté, la motivation orientée vers la tâche semble davantage adaptée que la motivation orientée vers l'ego car le sentiment de compétence, d'auto-efficacité du pratiquant repose sur un processus d'amélioration personnelle

Motivation	Objectif	Définition de la réussite
Vers la tâche	Développer sa compétence personnelle	Compétence = efforts/progrès
Vers l'ego	Exécuter mieux que l'autre	Habileté/compétence supérieure aux autres

SORTES DE MOTIVATION



Continuum de l'auto-détermination (Deci et Ryan, 2000)

AMOTIVATION

- Absence d'auto-détermination. Elle s'exprime par une inaction ou une action réalisée de manière passive.
- Trois raisons de l'amotivation:
 - L'incapacité perçue d'atteindre le résultat souhaité due à une résignation acquise
 - La perception d'un manque de compétence
 - Le manque de valeur accordée à l'activité ou à son résultat

LA MOTIVATION EXTERNE

- La motivation extrinsèque la moins auto-déterminée
- L'activité est contrôlée par des contingences externes
- Réalisation du comportement pour :
 - obtenir une récompense
 - éviter une punition
 - répondre à une demande externe
 - satisfaire une pression sociale

LA MOTIVATION INTROJECTÉE

- Une forme de motivation extrinsèque dans laquelle la personne commence à intérioriser les raisons pour lesquelles elle effectue certains actes.
- Le comportement est motivé par des forces internes (contraintes externes intériorisées) telles que :
 - L'évitement du sentiment de culpabilité ou de la honte
ou
 - La recherche de sentiment de fierté ou de valorisation de l'ego

LA MOTIVATION IDENTIFIÉE

- Forme de motivation extrinsèque
- L'action de la personne est réalisée par libre choix même s'il elle n'est pas vécue comme plaisante.
- Les raisons du comportement sont liées à une bonne compréhension et acceptation des objectifs et de l'importance personnelle des actions pour les atteindre.

LA MOTIVATION INTÉGRÉE

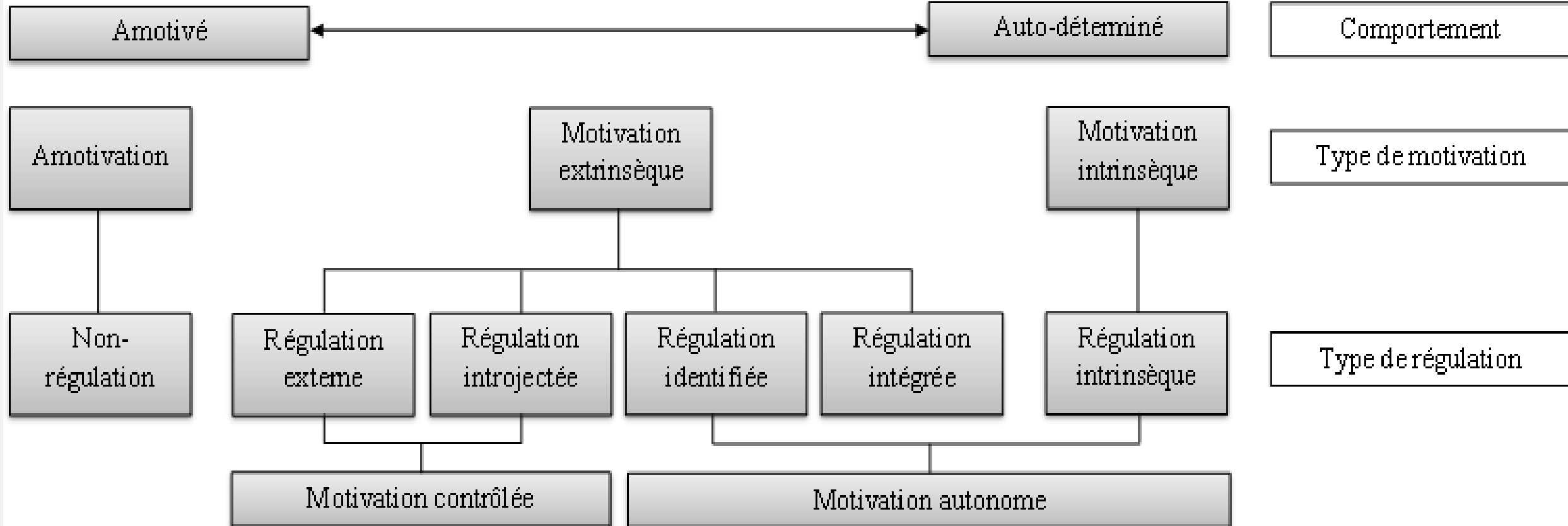
- Le type de motivation extrinsèque le plus intériorisé
- Choix volontaire de réaliser un comportement
- Ce type de motivation est proche du niveau intrinsèque car l'individu a intégré les valeurs et l'importance du comportement et celui-ci est congruent avec ses valeurs et ses objectifs de vie.

LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

- La motivation la plus auto-déterminée.
- Un engagement actif de l'individu dans des comportements qui sont eux-mêmes source d'intérêt, de développement et de plaisir, sans attente de bénéfice.
- Trois types de motivation intrinsèque (Vallerand et al., 1992, 1993) :
 - La motivation à développer des connaissances
 - La motivation d'accomplissement
 - La motivation à faire des expériences stimulantes
- Weiss et al (2001) ont démontré que **le plaisir** induit par la pratique du sport est le facteur essentiel au « sport commitment ».

RÉFLEXION PERSONNELLE

Quels sont les types de motivation qui m'ont poussé à pratiquer le tir sportif hier et qui me poussent à pratiquer le tir sportif aujourd'hui ?



EVALUER LES COMPORTEMENTS DE COACHING



EVALUATION DES COMPORTEMENTS DE COACHING

SMITH & AL. (1977)

Classe I. Comportements réactifs	Classe II. Comportements spontanés
A. L'athlète réussit	A. En rapport avec le match
→ 1. Renforcement positif	→ 9. Conseil technique d'ordre général
→ 2. Pas de renforcement	→ 10. Encouragement d'ordre général
B. L'athlète commet des erreurs	→ 11. Organisation
→ 3. Encouragement lié aux erreurs commises	B. En dehors du match
→ 4. Conseils techniques axés sur les erreurs commises	→ 12. Communication d'ordre général
→ 5. Sanction	ATTENTION ! Ne pas communiquer, c'est déjà communiquer !
→ 6. Conseils techniques axés sur les erreurs commises + Sanction	
→ 7. Erreur non prise en compte	
C. L'athlète se conduit mal	
→ 8. Garder le contrôle de la situation	

QUE NOUS DIT LE CBAS ?

- Avec de jeunes sportifs, les entraîneurs affichent principalement les comportements suivants :
 - Renforcements positifs
 - Conseils techniques d'ordre général
 - Encouragement d'ordre général
- Les comportements « maintien de l'ordre » et « sanction » sont perçus par les athlètes comme plus fréquents qu'ils ne le sont réellement.
- Les comportements tels que les « renforcements positifs » et les « encouragements liés aux erreurs commises » favorisent le **lien avec l'entraîneur** et la **cohésion d'équipe**.
- Inversement pour les sanctions et les critiques négatives

MAIS SURTOUT...

- Il existe une différence notable entre les comportements affichés par les entraîneurs et la perception qu'ont ces derniers de leur conduite
 - Inversement, la perception des enfants des comportements de leur entraîneur est plus conforme à la réalité
- Importance d'un regard tiers et d'objectiver les comportements !

LES PRINCIPES DIRECTEURS ISSUS DU CBAS

1. Gagner = Donner son maximum et progresser

- Climat de maîtrise et non de compétition
- Importance du plaisir

2. La relation entraîneur-entraîné repose sur une approche positive qui privilégie le renforcement positif, les encouragements et les conseils techniques sensés.

- Approche sandwich

3. Les règles instaurées mettent en valeur les obligations d'entraide entre les athlètes.

- Cultiver le soutien mutuel, la solidarité, la cohésion, l'appartenance...

LES PRINCIPES DIRECTEURS ISSUS DU CBAS

4. Impliquer les athlètes dans la prise de décision relative aux règles de vie et au respect de l'éthique de l'équipe.

- Participation citoyenne, réunions de jeunes
- Favorise l'adhésion et le respect

5. Les entraîneurs s'assurent d'un feedback objectif sur leur pratique afin de mieux percevoir leur propre comportement.

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

- Que sont les émotions?
- À quoi servent les émotions et quels sont leurs effets ?
- Identification et régulation des émotions
- Contenu expérientiel d'une situation émotionnelle
- Zone optimale de fonctionnement sur le plan émotionnel





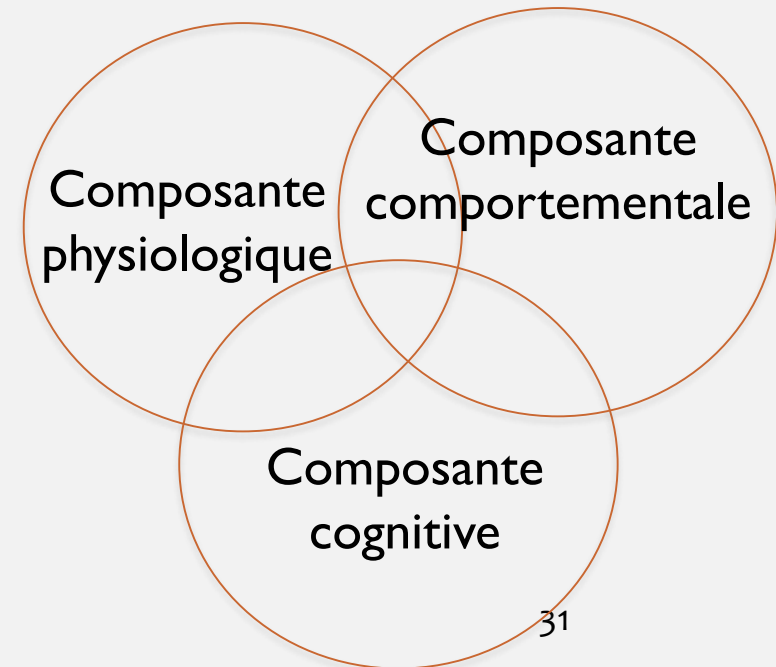
*Quelle(s) émotions(s) ressentez-vous directement par rapport à cette image?
Comment se manifeste(nt)-t-elle(s)?*



Quel(s) type(s) d'action vous vien(nen)t directement à l'esprit par rapport à cette image ?

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

- L'émotion est définie comme un état affectif d'une **durée** relativement **brève**, comportant des sensations appétitives ou aversives liées à un objet précis et s'accompagnant de **manifestations physiologiques particulières** (Deci, 1975).
- Une réaction psychophysiological qui est fonction du **rapport entre l'individu et son environnement**.
- Une émotion est une réaction à un événement/stimulus (**réel ou imaginaire**). Elle implique un changement d'activation au niveau des viscères et des muscles, est associée à un **ressenti subjectif**, engendre des changements au niveau des mimiques faciales et induit des tendances d'action (Deci, 1980).



LES ÉMOTIONS DE BASE

Paul Ekman (1934)



SIGNIFICATION DES ÉMOTIONS DE BASE

Philippot, P. Émotion et psychothérapie (2011)

Émotion	Signification
Joie	Approche ou accomplissement d'un but, d'un état ou d'un rôle valorisé par le sujet
Colère	Blocage – par un agent identifié – d'un rôle ou d'un but valorisé par le sujet
Tristesse	Perte ou impossibilité d'atteinte d'un rôle ou d'un but investi par le sujet ; perte d'un objet d'attachement
Peur	Menace physique ou sociale pour le soi ou pour un rôle/but valorisé par le sujet
Dégoût	Mise à distance d'un objet, d'une personne ou d'une idée réulsive pour le soi (ou ses valeurs) ou pour un but ou rôle valorisé par le sujet

COMPRENDRE LA FONCTION ET LES EFFETS DES ÉMOTIONS

- Les émotions ont une **fonction indispensable** pour notre survie. Elles nous indiquent la **nature de la situation rencontrée** (*exemples : présence d'un danger, d'une souffrance, d'une réjouissance*) et nous aiguillent sur la **réaction la mieux adaptée** pour y répondre.

Les émotions sont normales... ni mauvaises, ni dangereuses.

- Lorsque nous apprenons à repérer les indicateurs de l'émotion sur nous-même et sur les autres, nous arrivons mieux à nous adapter et nous comprenons ce qui est important pour nous et pour les autres.

IDENTIFIER SES ÉMOTIONS POUR LES RÉGULER

- Une fois que l'émotion et ses indicateurs corporels sont identifiés, nous pouvons prendre conscience de nos besoins et nous sommes disposés à réfléchir sur les actions que nous devons mettre en place pour répondre à nos besoins.
- La régulation des émotions renvoie aux processus que les individus utilisent pour influencer quelles émotions ils ressentent, quand ils les ressentent et comment ils les éprouvent et les expriment (Krauth Gruber, S., 2009).
- Réguler ses émotions efficacement consiste donc à apprendre à reconnaître et à nommer nos émotions et les signaux envoyés par notre corps dans une situation afin de comprendre ce qui est important pour nous et pour les autres et d'adapter notre comportement à la situation.

1. Identifier la composante physiologique de l'émotion (corps)

- « Je sens une douce chaleur et une légèreté dans tout mon corps. »
- « J'ai les jambes molles. »

2. Identifier la composante cognitive de l'émotion associée (pensée)

- « Tout va/ira bien. »
- « Personne ne croit en mes capacités. »

3. Identifier l'émotion de base associée (affectif)

- Joie, peur, ...

4. Identifier le ou les besoins associés

- Accomplissement, aide, ...

5. Clarifier son intention

- Mettre de l'énergie pour réaliser la performance.
- Trouver quelqu'un qui peut aider.

6. Passer à l'action

- Réaliser la performance de manière concentrée.
- Contacter la ou les personnes et leur demander de l'aide.

LE CONTENU EXPÉRIENTIEL D'UNE SITUATION ÉMOTIONNELLE

Dans des conditions environnementales similaires, les individus se perçoivent différemment, pensent différemment, se régulent de manière différente, vivent et affichent leurs émotions différemment (*Lazarus, 1998*).

LE CONTENU EXPÉRIENTIEL D'UNE SITUATION ÉMOTIONNELLE

- Les émotions désagréables ne nuisent pas toujours aux performances sportives.

Exemple: la colère, l'anxiété et la tension peuvent parfois être bénéfiques en compétition (*pour une revue, voir Hanin, 1978, 1995; Jones, 1995; Raglin, 1992; Raglin & Hanin, 2000*).

- Les émotions agréables ne sont pas toujours bénéfiques à la performance (*Hanin, 1997, 2000*).

Exemple: Certaines émotions agréables peuvent parfois entraîner une mauvaise performance, en raison d'une complaisance et de la sous-estimation des exigences liées à la tâche ainsi que d'une focalisation insuffisante et à des niveaux d'énergie dysfonctionnels (trop élevés ou trop faibles).

→ Par conséquent, certains athlètes performant de manière optimale lorsqu'ils ne sont pas anxieux et d'autres peuvent délibérément rechercher et utiliser à leur avantage le ressenti d'anxiété/de colère ou autre lors de la compétition.

Modèle IZOF

« individual zones of optimal functioning »

(Hanin, 1997, 2000)

- Modèle de la zone optimale de fonctionnement permettant d'identifier et de caractériser les expériences émotionnelles propres à chaque athlète et importantes sur le plan fonctionnel (ex.: lors de compétitions).
- Les athlètes sont invités à utiliser leur propre vocabulaire pour décrire leurs expériences émotionnelles agréables et désagréables vécues avant (ou pendant) des bonnes ou mauvaises performances.
- Le contenu des émotions est conceptualisé par l'intermédiaire de deux facteurs interdépendants : la valence plaisir-déplaisir et la fonctionnalité de la performance (dysfonctionnelle-optimale au niveau des processus et des résultats).

- Les labels utilisés par les athlètes pour décrire leurs émotions sont classés dans l'une des quatre catégories globales d'émotions en fonction de la valence et de la fonctionnalité :
 - Emotions agréables et fonctionnellement optimales (P+)
 - Emotions désagréables et fonctionnellement optimales (N+)
 - Emotions agréables et dysfonctionnelles (P-)
 - Emotions désagréables et dysfonctionnelles (N-)
- Les expériences émotionnelles optimales (P+ et N+) accompagnent les performances réussies (avant, pendant, après) alors que les expériences émotionnelles dysfonctionnelles (N- et P-) sont généralement liées à de mauvaises performances (avant, pendant, après).

- Les recherches sur les émotions réalisées sur base du modèle IZOF ont fait apparaître que les expériences émotionnelles des athlètes correspondent davantage à des émotions « mixtes » plutôt que « pures ».
- L'utilisation d'un questionnaire mesurant les émotions générées avant, pendant et après une performance (réussie/ratée) et leur intensité permet de décrire les expériences émotionnelles vécues par l'athlète.
- Les contenus et l'intensité des émotions changent au cours d'une même situation de performance.
- Les expériences émotionnelles sont décrites comme un mixte d'émotions plutôt que comme une série d'émotions séparées.

SPORT EMOTION QUESTIONNAIRE

(JONES ET AL., 2012)

	Intensité ressentie de l'émotion				
	Pas du tout 1	Un peu 2	Moyennement 3	Plutôt 4	Extrêmement 5
1. Vexé (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Content (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anxieux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tendu (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Satisfait (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nerveux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Joyeux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Irrité (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Heureux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Furieux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Malheureux (se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Excité (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Enthousiaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Gêné (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Déçu (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Déprimé (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Réjoui (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Inquiet (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Angoissé (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Énergique (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Fâché (e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

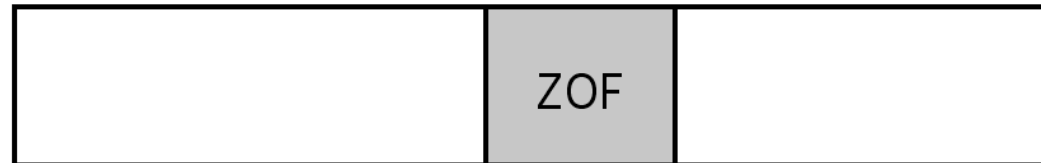
3	4	7	19	20	Anx	1	5	12	16	17	Abatt	9	11	15	22	Col	2	13	14	21	Exc	6	8	10	18	Joy
---	---	---	----	----	-----	---	---	----	----	----	-------	---	----	----	----	-----	---	----	----	----	-----	---	---	----	----	-----

DÉFINIR SA ZONE OPTIMALE DE FONCTIONNEMENT SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

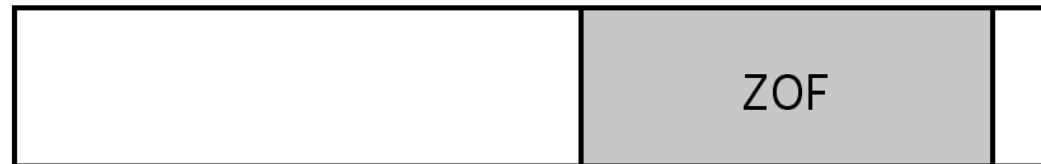
Colère



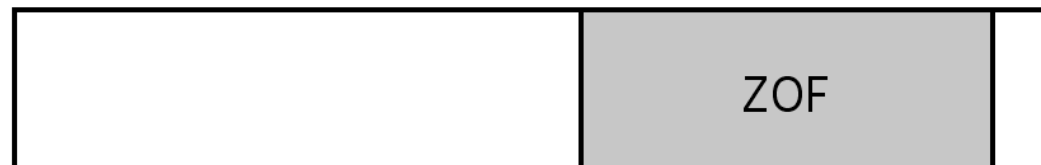
Joie



Stress/peur



Tristesse



Faible —————> Elevé