

INCERTITUDE ET COMPETITION SPORTIVE, LE COPING AU SECOURS DE L'ATHLETE

TRAVERSE C.* #, MENAUT A.*

* UPRES 498 – Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique – Bordeaux 2
member of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)

INTRODUCTION

« L'incertitude et l'absence de contrôle sont de puissants déclencheurs de stress. Moins le sujet dispose de connaissances sur une situation, moins il a de contrôle sur elle, plus la situation sera stressante » (Le Scanff, 1999, p.18). L'incertitude est reconnue comme une source indéniable de stress chez l'athlète (Famose, Sarrazin & Cury, 1999 ; Weinberg & Gould, 1997 ; Hardy, 1992). Selon le niveau et le type de pratique, elle peut toucher des secteurs aussi variés que : l'adversaire (identité, niveau, type de jeu...), la pertinence du système de jeu retenu, le temps (présence du vent, intempéries, température), l'arbitrage, la chance... Toutes ces incertitudes étant reliées à une seule : l'incertitude de résultat. La victoire dépend en effet de facteurs n'étant pas directement sous le contrôle de l'athlète. L'entraîneur est conscient de cette part de hasard qui met en jeu les capacités adaptatives du sujet.

La notion de coping¹ prend ici tout son sens. S'il n'existe pas de stratégie de coping efficace en soi, indépendamment des caractéristiques personnelles et perceptivo-cognitives du sujet et des particularités des situations stressantes, certains résultats semblent se reproduire. Les stratégies de coping centrées sur le problème semblent plus efficaces à long terme et si l'événement est perçu comme contrôlable par le sujet. Elles peuvent se révéler mal adaptées si les sujets persistent dans leur utilisation alors que rien ne peut être fait (Folkman & Lazarus, 1988 ; Lazarus, 1993). Si l'événement s'avère au contraire incontrôlable, alors les stratégies dites passives, c'est-à-dire centrées sur l'émotion, sont plus efficaces. Elles sont généralement plus adaptées à court terme.

Cette étude se propose d'observer les stratégies de coping utilisées par les sportifs de deux pratiques différentes, face à deux types de situations. Deux questions sont posées :

- le sportif se trouve confronté à la fois à des événements contrôlables (tactique à adopter, à modifier...) et incontrôlables (arbitrage, chance, intempéries...). Utilise-t-il par conséquent la combinaison de stratégies (centrées sur le problème et sur l'émotion) ?
- quelles sont les relations entretenues entre les stratégies de coping et le résultat ?

METHODE

Sujets

171 sujets de niveaux équivalents participent à cette étude.

	Niveau de pratique	Age M	Age ET	Moyenne du nombre d'années de pratique	Nombre de sujets
Football Féminin	Inter Régional	21,94	5,71	8,70	49
Football Masculin	C.F.A. ²	25,35	4,04	18,00	48
Tennis Féminin	Seconde série	21,34	5,05	12,74	38
Tennis Masculin	Seconde série	23,27	4,25	14,80	36

Tableau 1: Récapitulatif de la population étudiée.

¹ Elaboré par Lazarus & Launier en 1978, le coping désigne l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique (Quintard, 1994 ; Paulhan & Bourgeois, 1995 ; Paulhan, 1994).

² Championnat de France Amateur

Instrument

Le coping est évalué à l'aide du Questionnaire de Coping de Vitaliano & al. «The Ways of Coping Checklist» (1985). La validation française de Paulhan & al. (1994) permet de dégager : deux coping centrés sur le problème (la résolution de problème et la réévaluation positive) et trois coping centrés sur l'émotion (l'évitement avec pensée positive, l'auto-accusation et la recherche de soutien social).

Pour chacune des stratégies proposées, le sportif doit indiquer, à l'aide d'une échelle en quatre points (non, plutôt non, plutôt oui, oui), le degré d'utilisation de celle-ci dans sa tentative d'ajustement à la situation.

Procédure

Le WCC est réalisé une demi-heure après les matchs. L'évaluation, au plus près du système compétitif, assure la prégnance des ressentis au moment de la passation.

Les stratégies de coping sont évaluées lors de deux types de situations compétitives : une situation de « contre-performance (CP) » (l'adversaire est, « sur le papier », de niveau inférieur) et une situation de « performance (P) » (l'adversaire est, « sur le papier, de niveau supérieur). Six mois plus tard, le protocole est répété pour chaque joueur, nous permettant ainsi de tester chaque sujet, au cours de quatre matchs différents.

RESULTATS

L'utilisation combinée des stratégies de coping

L'observation des moyennes montrent l'utilisation préférentielle et prioritaire des stratégies de résolution de problème et de réévaluation positive quels que soient la situation, la pratique et le sexe (Tableau 2). La stratégie la moins utilisée est toujours la stratégie d'évitement avec pensée positive.

	Résolution de problème	Réévaluation positive	Evitement avec PP	Soutien social	Auto-accusation
Football F					
CP1+CP2	2,53	2,68	1,88	2,28	2,12
P1+P2	2,68	2,73	1,97	2,21	2,28
Football M					
CP1+CP2	2,94	2,86	1,89	2,30	2,25
P1+P2	2,77	2,77	2,15	2,38	2,37
Tennis F					
CP1CP2	2,76	2,72	1,71	2,11	2,14
P1+P2	2,70	2,81	1,78	2,25	2,31
Tennis M					
CP1+CP2	2,77	2,58	1,68	2,03	2,17
P1+P2	2,31	2,18	1,77	1,92	2,24

Tableau 2: moyennes (sur 4) des stratégies de coping en fonction du sexe et de la pratique

Même si les stratégies ne sont pas toutes utilisées à la même intensité, les sportifs les emploient simultanément et en combinaison.

La relation des stratégies de coping avec le résultat

Pour les quatre situations, nous avons dégagé deux groupes de sujets : le groupe A (sujets dont le coping problème est supérieur au coping émotion) et le groupe B (sujets dont le coping problème est inférieur au coping émotion). Ces groupes constitués, nous notons pour chaque individu le résultat du match : victoire, match nul ou défaite pour les footballeurs ; victoire ou défaite pour les joueurs de tennis. Les résultats sont par la suite traduits en pourcentages (Tableaux 3 et 4). Aucun test statistique n'est ici appliqué, seule une description des résultats est réalisée.

	Victoire	Match Nul	Défaite
Football Féminin			
CP :			
Groupe A	100 %	–	–
Groupe B	90 %	10 %	–
P :			
Groupe A	72 %	2%	26%
Groupe B	37%	5%	58%
Football Masculin			
CP :			
Groupe A	89 %	11%	–
Groupe B	83 %	17 %	–
P :			
Groupe A	21 %	46%	33%
Groupe B	23,50%	65%	23,50%

Tableau 3 : Pourcentages de victoire, match nul et défaite pour les footballeurs.

	Victoire	Défaite
Tennis Féminin		
CP :		
Groupe A	87 %	13 %
Groupe B	20 %	80 %
P :		
Groupe A	33%	67%
Groupe B	–	100%
Tennis Masculin		
CP :		
Groupe A	89%	11%
Groupe B	50%	50%
P :		
Groupe A	49%	51%
Groupe B	–	100%

Tableau 4 : Pourcentages de victoire et défaite pour les joueurs de tennis.

DISCUSSION

L'utilisation d'une combinaison de stratégies de coping par le sportif est confirmée. En effet, il utilise à la fois les stratégies centrées sur le problème et sur l'émotion. Même si certaines stratégies semblent privilégiées (stratégies centrées sur le problème), le sportif fait face aux situations stressantes en mettant en place des stratégies variées. Ce résultat avait déjà été démontré (Gould, Eklund & Jackson, 1992, 1993 ; Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996 ; Crocker & Iak, 1997 ; Dale, 2000).

Quels que soient le sexe, la pratique et la situation (à l'exception du football masculin en situation de performance), la prédominance du coping problème semble entretenir des liens avec la victoire. Plus la situation se complique, plus l'impact du coping problème sur la victoire augmente. En d'autres termes, lors de situations compétitives complexes où l'adversaire est d'un niveau supérieur,

les sujets ont intérêt à se centrer prioritairement sur le problème pour accentuer leurs chances de réussite.

Cette observation a, selon nous, des implications importantes dans le domaine de l'entraînement. La majorité des jeunes sportifs ont pour habitude de jouer de façon stéréotypée. Ils vont « jouer leur jeu » avec une certaine monotonie. Cependant « leur jeu » va être plus ou moins adapté à celui de l'adversaire. De plus, ils adoptent souvent la tactique élaborée préalablement par l'entraîneur, sans réflexion sur celle-ci.

Un travail plus important devrait être réalisé pour apprendre au joueur :

- à puiser les informations utiles dans le jeu de l'adversaire
- à adopter une tactique adaptée au jeu adverse, tout en tenant compte de son propre style de jeu et de ses capacités
- à faire évoluer son plan d'action si nécessaire au fil de la rencontre

Ce type d'approche pourrait permettre au sportif d'améliorer ses ressources personnelles et ainsi, réduire l'incertitude ressentie quant à ses capacités de réussite en compétition.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Crocker P.R.E, Isaak K, (1997). Coping during competitions and training sessions : are youth swimmers consistent ? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Dale, G.A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *Sport Psychologist*. 14, 17-41.
- Famose JP, Sarrazin P, Cury F. (1999). La fixation de but : une technique pour surmonter l'anxiété et augmenter la confiance en soi In La gestion du stress, entraînement et compétition, 1999, Revue EPS 43, 26-43.
- Folkman S, Lazarus R.S, (1988). Coping as mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54, 3, 466-475.
- Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson S.A. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence : thoughts and affect during competition. *The Sport Psychologist*. 6, 383-402.
- Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64, 83-93.
- Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J, (1996). Burnout in competitive junior tennis players : I.A Quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10, 322-340.
- Hardy, L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. *British Medical Bulletin*, 48, 2, 615-629.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research : past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Le Scanff C. (1999). Une approche multidimensionnelle de la gestion du stress. In La gestion du stress, entraînement et compétition, 1999, Revue EPS 43, 18-25.
- Paulhan I. (1994). Les stratégies d'ajustement ou « coping ». In Introduction à la psychologie de la santé, 1994, 99-120.
- Paulhan I, Bourgeois M, (1995). *Les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Paris : PUF.
- Paulhan I, Nuissier J, Quintard B, Cousson F, Bourgeois M, (1994). La mesure du « coping », traduction et validation françaises de l'échelle de Vitaliano. *Ann méd psycho*, 152, 5, 292-299.
- Quintard B, (1994). Psychologie de la santé et cancer : les stratégies d'ajustement aux stressors hospitaliers chez le sujet pneumonectomisé, Thèse pour le Doctorat de l'Université de Bordeaux II mention Psychologie.
- Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, Becker (1985). The ways of coping checklist : revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral research*, 20, 3-26.
- Weinberg R.G, Gould D, (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris : Vigot.