

# TABLE DES MATIÈRES

<b>LES AUTEURS</b> .....	5
<b>AVANT-PROPOS</b> .....	9

## **INTRODUCTION**

HISTOIRE ET DÉVELOPPEMENT DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER.....	13
--	----

1. Quelques repères chronologiques.....	15
2. Évolution des courants de la psychologie du sport.....	16
3. Évolution des pratiques d'intervention en psychologie du sport.....	19

## **PARTIE 1**

### ***Les contextes sportifs et déterminants environnementaux de la performance***

#### **CHAPITRE 1**

SPORT ET INSTITUTIONS. DU PLURALISME DES ACTEURS À LA COMPLEXITÉ DE L'ORGANISATION DU SPORT EN FRANCE.....	27
---	----

1. L'institutionnalisation du service public du sport «à la française»: le rôle prépondérant de l'État.....	30
1.1 <i>Une action sportive étatique fragmentée</i> ... ..	30
1.2 <i>Une priorité accordée à la pratique sportive fédérale</i> .....	31
2. L'intervention croissante des collectivités territoriales et de l'intercommunalité dans le domaine sportif ou la perte de centralité de l'État.....	32
2.1 <i>De la reproduction du référentiel étatique à l'élargissement de l'action</i> .....	33
2.2 <i>Une action publique sportive locale intersectorielle et aux finalités multiples</i> ... ..	34
3. L'organisation du sport en France: un système complexe.....	36
3.1 <i>Un financement public du sport à l'avenir incertain</i> .....	36
3.2 <i>L'improbable clarification des rôles</i> .....	39
4. Conclusion.....	40

## CHAPITRE 2

### COHÉSION, EFFICACITÉ COLLECTIVE ET PERFORMANCE EN CONTEXTE SPORTIF... 43

1. Cohésion.....	46	2. Efficacité collective.....	51
1.1 <i>Le concept de cohésion.</i> .....	46	2.1 <i>Le concept d'efficacité collective</i> .....	51
1.2 <i>Corrélatés de la cohésion.</i> .....	48	2.2 <i>Antécédents de l'efficacité collective.</i> .....	53
		3. Conclusion.....	56

## CHAPITRE 3

### LES ÉMOTIONS EN SPORT COLLECTIF ..... 59

1. Définitions.....	61	2.3 <i>Le paradigme holistique: émotions collectives et direction collective des émotions.</i> .....	67
2. Le Processus Émotionnel Interpersonnel (PEI).....	62	3. Les futures recherches.....	68
2.1 <i>Paradigmes holistique et atomistique des émotions en contexte de groupe</i> .....	62	4. Conclusion.....	69
2.2 <i>Le paradigme atomistique: Influence du groupe et de ses membres sur le vécu émotionnel de l'athlète.</i> .....	63		

## CHAPITRE 4

### PRATIQUE SPORTIVE ET INFLUENCE PARENTALE ..... 73

1. Influence parentale et activité physique..	75	2. Influence parentale et sport de haut niveau.....	81
1.1 <i>Le rôle des parents en tant que modèle</i> ....	76	2.1 <i>Stade d'initiation</i> .....	81
1.2 <i>Le rôle des parents en tant qu'interprète des expériences de l'enfant</i> .....	77	2.2 <i>Stade de spécialisation</i> .....	82
1.3 <i>Le rôle des parents en tant que créateurs d'expérience</i> .....	79	2.3 <i>Stade d'investissement</i> .....	83

## CHAPITRE 5

### APPROCHE CLINIQUE DE LA RELATION ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ..... 89

1. L'entraîneur face à lui-même.....	93	3. L'entraîneur au plan socio-institutionnel..	97
2. La relation à l'athlète.....	95	4. Conclusion.....	99

## CHAPITRE 6

### MÉCANISMES PSYCHOSOCIAUX À L'ŒUVRE DANS L'ÉVALUATION DES SPORTIFS: L'EXEMPLE DE LA NORME D'INTERNALITÉ..... 103

1. Les théories de l'attribution causale....	105	2. Le locus of control.....	107
1.1 <i>Le biais de complaisance ou comment l'individu s'autogratifie pour ses réussites et se décharge personnellement de ses échecs</i> ..	106	3. Approche sociocognitive de l'activité explicative: la norme d'internalité.....	109
1.2 <i>L'erreur fondamentale d'attribution</i> .....	107	3.1 <i>Qu'entend-on par norme sociale?</i> .....	110

3.2 <i>La valorisation sociale des explications internes: (é)preuves expérimentales</i> . . . . .	110	en psychologie du sport: une symbolisation et manifestation de la norme d'intériorité? . . . . .	114
4. De la « nature » individuelle et individualisante des accompagnements			

## PARTIE 2

### *Les facteurs psychologiques de performance*

#### CHAPITRE 7

STRESS, ANXIÉTÉ ET PERFORMANCE . . . . .	121
--	-----

1. Définitions . . . . .	123	3. Les théories d'anxiété-performance. . . . .	126
2. Les modèles d'anxiété-performance . . . . .	124	3.1 <i>La théorie de l'efficacité du traitement</i> . . . . .	126
2.1 <i>Les zones individuelles de performance optimale</i> . . . . .	124	3.2 <i>La théorie du processus conscient</i> . . . . .	127
2.2 <i>La théorie multidimensionnelle de l'anxiété</i> . . . . .	124	3.3 <i>La théorie des processus ironiques de contrôle mental (théorie des effets ironiques)</i> . . . . .	129
2.3 <i>Les modèles de catastrophe</i> . . . . .	125	4. Le stress organisationnel . . . . .	131
		5. Conclusion . . . . .	133

#### CHAPITRE 8

APPRENTISSAGES MOTEURS ET COGNITIFS . . . . .	137
---	-----

1. Qu'y a-t-il à apprendre dans le domaine de la motricité? Des APSA et des habiletés motrices différentes . . . . .	140	4. Illustration des relations entre apprentissages cognitifs et moteurs au plan de l'intervention en APS: le cas de l'imagerie mentale . . . . .	148
2. Trois grandes « familles théoriques » . . . . .	141	4.1 <i>Définitions (Denis, 1989)</i> . . . . .	148
2.1 <i>Les approches cognitives</i> . . . . .	141	4.2 <i>Images mentales et imagerie</i> . . . . .	149
2.2 <i>Les approches sociocognitives</i> . . . . .	142	4.3 <i>Fonctions de l'imagerie mentale</i> . . . . .	150
2.3 <i>Les approches écologiques</i> . . . . .	145		
3. Conclusion . . . . .	147		

#### CHAPITRE 9

LA MOTIVATION EN CONTEXTE SPORTIF: ENGAGEMENT, PERSISTANCE ET PERFORMANCE . . . . .	153
---	-----

1. Pourquoi pratique-t-on une APS? . . . . .	155	3. La motivation rend-elle performant? . . . . .	160
2. Pourquoi persiste-t-on et pourquoi abandonne-t-on? . . . . .	156	3.1 <i>Profil motivationnel et performance</i> . . . . .	160
2.1 <i>Le sentiment de compétence et les buts d'accomplissement</i> . . . . .	157	3.2 <i>Buts d'accomplissement et performance</i> . . . . .	161
2.2 <i>Le degré d'autodétermination</i> . . . . .	158	3.3 <i>L'interprétation des résultats</i> . . . . .	162
2.3 <i>Le climat motivationnel</i> . . . . .	159	4. Conclusion . . . . .	163

## CHAPITRE 10

L'AUTORÉGULATION DES COMPORTEMENTS EN COURS DE PERFORMANCE ..... 167

1. Les processus d'autorégulation..... 169
  - 1.1 *L'autorégulation des comportements* .... 169
  - 1.2 *L'autorégulation des affects*..... 170
  - 1.3 *La gestion des buts*..... 171
2. Le momentum psychologique ..... 172
  - 2.1 *Les déterminants du momentum psychologique* ..... 173
- 2.2 *Les manifestations du momentum psychologique* ..... 175
3. Conclusion..... 177

## CHAPITRE 11

L'ATHLÈTE ET SON CORPS ..... 181

1. Des fausses évidences du corps sportif..... 183
2. Aux interrogations fondamentales..... 185
3. Conclusion..... 188

## CHAPITRE 12

LA BLESSURE SPORTIVE: UN ALÉA CULTUREL QUI PEUT FAVORISER UNE AFFIRMATION DE SOI..... 193

1. Jouer blessé: une exigence des cultures sportives..... 196
2. La blessure sportive: des mots pour ses maux?..... 197
3. La blessure sportive: crise identitaire ou aléa culturel? ..... 198
4. Des moments d'indécision aux temps de l'affirmation de soi..... 200
5. Conclusion..... 203

## PARTIE 3

### *Méthodes d'évaluation, d'intervention et d'amélioration de la performance*

## CHAPITRE 13

LES STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP DANS LE DOMAINE DU SPORT: PRÉSENTATION ET ANALYSE DES PRINCIPAUX OUTILS DE MESURE..... 209

1. Le concept d'auto-handicap ..... 211
  - 1.1 *Les expressions de l'auto-handicap* ..... 212
  - 1.2 *Les motivations ou motifs de l'auto-handicap* ..... 213
  - 1.3 *Les cibles de l'auto-handicap* ..... 214
2. La mesure de l'auto-handicap ..... 215
  - 2.1 *La mesure de l'auto-handicap « état »* ... 215
  - 2.2 *La mesure de l'auto-handicap « trait »* ... 216

## CHAPITRE 14

INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE ..... 227

1. La préparation mentale: définition, intervenants, objectifs ..... 229
  - 1.1 *Bref historique et définition*..... 230
  - 1.2 *Les intervenants*..... 231
  - 1.3 *Les objectifs*..... 232
2. Contenus d'intervention en préparation mentale..... 233
  - 2.1 *Savoir gérer son activation*..... 234
  - 2.2 *Savoir se concentrer*..... 237
  - 2.3 *Savoir planifier le futur*..... 238

## CHAPITRE 15

### LE DÉBRIEFING PSYCHOLOGIQUE: UN OUTIL À EXPLORER DANS LE MILIEU DU SPORT .....243

1. Le débriefing, généralités ..... 245
  - 1.1 *Qu'est-ce qu'un débriefing et à quoi ça sert?* ..... 245
  - 1.2 *Spécificité du débriefing psychologique.*... 245
2. Utiliser la technique du débriefing ..... 248
  - 2.1 *Déroulement du débriefing* ..... 248
  - 2.2 *Les participants au débriefing.*..... 248
- 2.3 *Le rôle des débriefeurs* ..... 249
- 2.4 *Les séquences d'un débriefing.*..... 250
3. Spécificités et intérêts du débriefing en milieu sportif..... 254
  - 3.1 *Des interventions collectives.*..... 255
  - 3.2 *... et des répercussions individuelles.*..... 255
  - 3.3 *Vers une prise en charge globale.*..... 257

## CHAPITRE 16

### LA TROISIÈME VAGUE DES APPROCHES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES EN PSYCHOLOGIE DU SPORT .....261

1. La troisième vague des méthodes cognitivo-comportementales: concepts et modèles théoriques ..... 263
  - 1.1 *Un concept central: la pleine conscience* .. 263
  - 1.2 *Les conceptualisations de la pleine conscience.*..... 264
  - 1.3 *Une autre perspective: l'approche ACT (Acceptance and Commitment Therapy; Hayes et al., 2003).* ..... 268
2. Interventions basées sur les approches de la troisième vague ..... 270
3. Les outils de mesures développés dans ces approches..... 271
4. Les approches de la troisième vague et la pratique sportive ..... 273
  - 4.1 *Pleine conscience et performance sportive.* 273
  - 4.2 *Pleine conscience et perception de l'effort et de la douleur.* ..... 274
  - 4.3 *Les interventions en psychologie du sport basées sur les approches de la troisième vague.*..... 275

## CHAPITRE 17

### L'UTILISATION DE L'HYPNOSE DANS LA RECHERCHE DE PERFORMANCE SPORTIVE .....281

1. L'histoire de l'hypnose ..... 283
  - 1.1 *Des origines lointaines* ..... 283
  - 1.2 *Une renaissance européenne* ..... 283
  - 1.3 *L'hypnose contemporaine* ..... 285
  - 1.4 *Définition de l'hypnose.*..... 286
2. L'hypnose dans le sport..... 287
  - 2.1 *Un état naturel à cultiver et à préserver* . 287
  - 2.2 *La séance d'hypnose.* ..... 288
  - 2.3 *Les suggestions hypnotiques.* ..... 290
  - 2.4 *Les facteurs psychologiques optimisés par l'hypnose* ..... 291
3. Conclusion ..... 293

## CHAPITRE 18

### L'EMDR: UN MOYEN DE RETOUR À LA PERFORMANCE POUR LE SPORTIF BLESSÉ? .....297

1. La blessure de Simon ..... 299
2. Blessure, traumatisme et performance.. 300
  - 2.1 *L'épisode de blessure vécu comme événement traumatique* ..... 300
  - 2.2 *Retentissement d'un vécu de type traumatique sur la performance.*..... 301
3. La thérapie EMDR (Eye Movement Desentization and Reprocessing) ..... 302
  - 3.1 *Historique* ..... 302

3.2 <i>Le modèle T.A.I.: Le Traitement Adaptatif de l'Information</i> . . . . .	302	3.6 <i>Histoire du patient et Préparation</i> . . . . .	304
3.3 <i>EMDR et traitement du traumatisme</i> . . . . .	303	3.7 <i>Évaluation et Désensibilisation</i> . . . . .	304
3.4 <i>EMDR et performance sportive</i> . . . . .	303	3.8 <i>Installation et Scanner corporel</i> . . . . .	305
3.5 <i>Les 8 étapes du protocole EMDR</i> . . . . .	303	3.9 <i>Clôture et Réévaluation</i> . . . . .	306
		4. <i>Conclusion</i> . . . . .	306

## PARTIE 4

### *La performance et ses applications professionnelles*

#### CHAPITRE 19

CONTINUER À « ÊTRE » APRÈS « AVOIR ÉTÉ ».

LE PASSAGE DÉLICAT VERS LA FIN DE LA CARRIÈRE SPORTIVE . . . . . 311

1. Un corps transformé . . . . .	313	4. Des dispositifs d'accompagnement psychologique . . . . .	318
2. Le mythe de l'autonomie . . . . .	314	4.1 <i>L'accompagnement individuel</i> . . . . .	318
3. À la recherche de nouveaux repères . . . . .	316	4.2 <i>Le groupe de parole</i> . . . . .	319
		5. Conclusion . . . . .	320

#### CHAPITRE 20

AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE EN ENTREPRISE PAR LA PRATIQUE

D'ACTIVITÉS PHYSIQUES . . . . . 323

1. Observatoire de l'utilisation des pratiques et de la métaphore sportive en entreprise . . . . .	326	3. Les bénéfiques de la promotion d'une activité physique . . . . .	331
1.1 <i>Les usages à dominante pratique</i> . . . . .	326	3.1 <i>Un esprit sain dans un corps sain</i> . . . . .	331
1.2 <i>Les usages à dominante symbolique</i> . . . . .	327	3.2 <i>Développement de l'intelligence émotionnelle</i> . . . . .	332
2. Sport et entreprise: une rencontre bénéfique . . . . .	328	4. Bien choisir son activité sportive et adapter ses attitudes selon les buts recherchés . . . . .	333
2.1 <i>Un sens de la performance partagée</i> . . . . .	328	5. Conclusion . . . . .	335
2.2 <i>Gestion des ressources humaines et management: pertinence de l'esprit sportif</i> . . . . .	330		

#### CHAPITRE 21

ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE ET PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

EN ENVIRONNEMENT POLAIRE . . . . . 339

1. Classification des situations extrêmes . . . . .	341	3.2 <i>Le syndrome mental d'hivernage</i> . . . . .	348
2. Spécificités de l'environnement polaire . . . . .	343	3.3 <i>Les réactions adaptatives et le trouble adaptatif d'hivernage</i> . . . . .	350
2.1 <i>Un environnement de travail particulier</i> . . . . .	343	3.4 <i>Le contrecoup du troisième quart</i> . . . . .	352
2.2 <i>Caractéristiques psychologiques et facteurs de stress</i> . . . . .	344	4. Applications pratiques et professionnelles . . . . .	353
3. Réactions psychologiques à l'environnement polaire . . . . .	346		
3.1 <i>Les manifestations de stress</i> . . . . .	347		

## CHAPITRE 22

### SÉLECTION PSYCHOLOGIQUE ET ÉVALUATION DE L'ADAPTATION AUX SITUATIONS STRESSANTES: LA MÉTHODE DE SÉLECTION PRÉDICTIVE ..... 357

1. La méthode de sélection prédictive. .... 360
  - 1.1 *Constitution de la procédure de sélection* . 360
  - 1.2 *L'entretien biographique et motivationnel*. 361
  - 1.3 *Select out et select in* ..... 362
2. Les caractéristiques psychologiques prédictives. .... 363
  - 2.1 *Caractéristiques cognitives* ..... 363
  - 2.2 *Caractéristiques dispositionnelles et transactionnelles* ..... 365
  - 2.3 *Caractéristiques psychodynamiques*. .... 366
3. L'analyse de profils psychologiques .... 367
4. Un exemple de procédure de sélection et d'évaluation de l'adaptation: le recrutement d'hivernants polaires ... 368
  - 4.1 *La procédure de sélection et de classement* . 368
  - 4.2 *La spécificité des entretiens biographiques et les erreurs de motivation*. .... 369
  - 4.3 *L'évaluation de la qualité de l'adaptation: le Diagramme d'Évaluation des Réactions Adaptatives* ..... 369
  - 4.4 *Le débriefing*. .... 371
5. Pour une meilleure prédiction. .... 371

## CHAPITRE 23

### SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE: UNE RESSOURCE POUR L'INTÉGRATION, LA RÉUSSITE ET LE BIEN-ÊTRE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL ..... 377

1. Performance objective et performance perçue. .... 380
  - 1.1 *La notion de performance* ..... 380
  - 1.2 *L'auto-efficacité et ses sources*. .... 381
2. Auto-efficacité et intégration dans un nouvel emploi. .... 383
3. Sentiment d'efficacité professionnelle et sentiment de sécurité dans l'emploi . 385
4. Sentiment d'efficacité personnelle et insertion professionnelle des femmes dans des métiers traditionnellement masculins ..... 386
5. Conclusion. .... 388

**GLOSSAIRE** ..... 393

**BIBLIOGRAPHIE** ..... 405

**INDEX DES NOTIONS** ..... 419

**INDEX DES AUTEURS** ..... 421