

À propos de la thèse de Nadine Debois

R ELATIONS ENTRE L'ANXIÉTÉ, LES ÉMOTIONS ET LA PERFORMANCE EN CONTEXTE COMPÉTITIF DE HAUT NIVEAU : CONTRIBUTION DES BUTS D'ACCOMPLISSEMENT, DES PERCEPTIONS DE COMPÉTENCES ET STRATÉGIES DE CONTRÔLE MISES EN ŒUVRE

PAR D. DELIGNIÈRES

Cette thèse comporte quatre études s'intéressant aux relations entre l'anxiété, les émotions et la performance, dans le cadre spécifique du tir de haut niveau. La première étude constitue une contribution à la validation en langue française du CSAI-2, questionnaire mesurant les états d'anxiété pré-compétitive en sport. La deuxième teste auprès d'une population de tireurs de haut niveau, les modèles de la zone optimale de fonctionnement [1], de la catastrophe [2] et de l'interprétation directionnelle de l'anxiété [3]. La troisième examine la contribution des perceptions de compétence et des buts d'accomplissement à la relation entre l'anxiété pré-compétitive et

la performance. Enfin, la quatrième contribue à l'identification des éléments contextuels et comportementaux susceptibles d'influer sur la relation entre les émotions et la performance en situation compétitive. Ces quatre études sont ordonnées en trois parties reposant chacune sur des cadres théoriques distincts.

La première partie, où s'inscrivent les deux premières études, décrit les modèles de la zone optimale de fonctionnement (ZOF), de la catastrophe, et de l'interprétation directionnelle, sur lesquels s'appuient la plupart des recherches portant sur la relation entre l'anxiété et la performance. Devant l'inconsistance des résultats relatifs à ces modèles, la deuxième étude a pour objet d'examiner la pertinence de chacun des modèles. Les résultats ne permettent pas de confirmer les modèles de la ZOF et de la catastrophe, mais renforcent le modèle de l'interprétation directionnelle, suggérant ainsi que, chez les tireurs de haut niveau, l'impact de l'anxiété pré-compétitive sur la performance ne dépend pas tant de son niveau d'intensité que de la manière dont le sportif perçoit cette anxiété comme « facilitatrice » ou au contraire « perturbatrice » de la performance à réaliser.

La deuxième partie décrit les cadres théoriques de l'auto-efficacité de Bandura [4] et des buts d'accomplissement de Nicholls [5]. Elle présente les résultats de recherches portant sur les liens qu'entretiennent ces facteurs motivationnels avec l'anxiété pré-compétitive, dans des contextes de pratiques éducatives ou de loisir sportif. La troisième étude s'associe aux interrogations de certains chercheurs sur la pertinence d'une généralisation de ces résultats au contexte spécifique du sport de haut niveau. Les résultats de la troisième étude confirment la contribution importante de la confiance en soi dans la relation entre l'anxiété, principalement l'anxiété cognitive, et la performance, et l'intérêt, dans une discipline comme le tir, de privilégier, même chez des sportifs de haut niveau, des buts auto-référencés plutôt que des buts de comparaison sociale.

La troisième partie signale l'intérêt croissant des chercheurs pour les études portant, au-delà de l'anxiété, sur un panel d'émotions compétitives positives et négatives, et s'inscrit dans la perspective interactionniste de Lazarus [6] qu'elle décrit. L'objet de la quatrième étude est alors d'identifier les émotions pré- et per-compétitives caractéristiques des meilleures et moins bonnes performances des tireurs, ainsi que les éléments situationnels et personnels susceptibles d'interagir avec ces états affectifs sur la performance. Les principaux résultats montrent que, si les tireurs évoquent l'anxiété pré-compétitive aussi bien pour décrire leurs meilleures performances que les moins bonnes, ils citent en revanche davantage d'émotions pré-compétitives positives en référence à leurs meilleures performances comparativement aux moins bonnes. Par ailleurs, on observe très tôt dans l'épreuve, une bascule vers des états affectifs très majoritairement positifs lors des

meilleures prestations et négatifs lors des moins bonnes. Enfin, les résultats montrent une différence à la fois quantitative et qualitative des buts auto-référencés décrits par les tireurs lors de leurs meilleures et moins bonnes performances, et soulignent l'intérêt qu'ont les athlètes à recourir à des stratégies pré-compétitives de planification et de contrôle, puis à laisser libre cours à la spontanéité dans la gestion de l'épreuve.

Ainsi, les recherches entreprises dans le cadre de cette thèse invitent à s'intéresser davantage, en contexte de haut niveau, à la manière dont les sportifs perçoivent leur anxiété comme favorable ou défavorable à la performance, plutôt qu'à son intensité. Par ailleurs, la thèse invite à mieux cerner la contribution des émotions positives à la performance, et notamment le rôle qu'elles sont susceptibles de jouer dans la manière dont les sportifs vont interpréter comme plutôt favorables ou défavorables les émotions négatives liées à la compétition. Enfin, la dernière partie de la thèse tend à suggérer que l'étude des fluctuations émotionnelles en relation avec les stratégies et comportements mis en œuvre par les sportifs pourrait être plus riche d'enseignements sur la relation entre les émotions et la performance que les mesures statiques d'états pré-compétitifs traditionnellement opérées.

Didier Delignières

Bibliographie

- [1] Hanin (Y.L.), « The state-trait anxiety research on sport in the USSR ». In C.D. Spielberger et R. Diaz-Guerrero, *Cross-cultural Anxiety*, Vol. 3, pp. 45-64, Washington : Hemisphere, 1986.
- [2] Hardy (L.), « A catastrophe model of anxiety and performance ». In Jones (J.G.), Hardy (L.), *Stress and Performance in Sport*, pp. 81-106, Chichester, England : Wiley, 1990.
- [3] Jones (G.), « Recent developments and current issues in competitive state anxiety research », *The Psychologist*, 4, 152-155, 1991.
- [4] Bandura (A.), *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : Freeman, (1997).
- [5] Nicholls (J.G.), *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA : Harvard University Press, (1989).
- [6] Lazarus (R.S.), « Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion ». *American Psychologist*, 46, 819-834, (1991).

Cette thèse de doctorat a été soutenue à l'INSEP le 20 décembre 2001. Ce travail a reçu la mention très honorable avec les félicitations à l'unanimité du jury qui était composé de Raymond Thomas*, professeur émérite, université Paris X - Nanterre, directeur de thèse. Didier Delignières, professeur, université de Montpellier I, président de jury. Marc Lévêque, professeur, université d'Orléans, rapporteur. Elisabeth Rosnet, professeur, université de Reims, rapporteur. Philippe Brunel, maître de conférences, HDR, université de Limoges.

* Dernière thèse dirigée et soutenue en présence de R. Thomas, voir *Revue EP.S* n° 295, p. 86, mai-juin 2002.