

Introduction

QUE SIGNIFIE: "FAIRE UN EFFORT"?

Didier Delignières

Faire des efforts... C'est l'une des expressions les plus couramment déclinées sur les bulletins trimestriels dans nos écoles. C'est aussi un leitmotiv dans le monde du sport, tant dans la bouche des entraîneurs que des commentateurs. L'expression est tellement ancrée dans le sens commun qu'on n'éprouve guère le besoin de s'y attarder. Elle résiste pourtant aux tentatives de définition. L'effort renvoie des significations contrastées en fonction du regard qu'on lui porte: concentration, application, investissement, attention, persévérance, opiniâtreté, mais aussi acharnement, travail, labeur. Il suggère une intensité, une quantité, mais aussi une orientation, une focalisation, sur un mode plus qualitatif.

Un premier pas dans l'analyse de ce concept consiste à distinguer clairement effort physique et effort mental. L'effort physique a l'avantage d'être nettement repéré dans le sens commun: c'est une affaire de travail, de muscle, de fréquence cardiaque, de sueur et de fatigue. Les scientifiques ont proposé de multiples catégories pour classifier les efforts physiques: on a ainsi distingué les efforts de vitesse, de résistance ou d'endurance, en fonction de la nature des processus énergétiques qui étaient sensés sous-tendre la performance; on a parlé d'effort sous-maximal, maximal ou sur-maximal, en fonction du degré de sollicitation des processus aérobie.

Néanmoins, si l'effort est un terme fréquemment utilisé sur le terrain, notamment par les entraîneurs, il est paradoxalement rarement évoqué par les scientifiques. Et si l'on parle de quelquefois de physiologie de l'effort, le concept d'effort lui-même est absent des lexiques consacrés au problème. L'équivalent anglais *exertion* n'est guère utilisé que dans l'expression "*perceived exertion*", désignant une sensation de pénibilité ou de fatigue. On préfère en général parler d'exercice, désignant ainsi ce qu'il y a à faire plutôt que ce qui est mis en œuvre.

En fait, l'effort, même lorsqu'il désigne un travail musculaire, n'est pas un concept physiologique. Même s'il est sous-tendu par des processus métaboliques qui sont l'affaire des physiologistes, l'effort intègre, au niveau macroscopique, des dimensions qui dépassent la simple logique physiologique. Il n'est qu'à évoquer les facteurs pouvant mener à l'abandon un coureur de marathon: au-delà de l'épuisement des processus physico-chimiques permettant le travail musculaire, l'arrêt de l'effort est souvent déterminé par le découragement, un manque de confiance dans ses capacités.

L'effort est par contre étudié de manière explicite par les psychologues, dans sa dimension mentale. Une image qui vient rapidement à l'esprit quand on évoque l'effort mental est celle du joueur d'échec, penché dans une immobilité parfaite sur une configuration de jeu délicate: coudes appuyés sur la table, les deux mains encadrant un visage concentré, tendu,

lèvres boudeuses, front plissé. Le terme de concentration est sans doute celui qui permet le mieux de rendre compte de ce qui est visé ici: l'effort mental vise à concentrer les capacités de réflexion, d'analyse, de raisonnement sur le problème à résoudre.

Se concentrer, c'est aussi tenter de faire abstraction de tout ce qui peut distraire, perturber, interférer avec cette activité de réflexion. L'effort mental est de ce fait très proche du concept d'attention, qui peut être défini comme une focalisation sur une activité particulière, au détriment d'activités concurrentes. L'attention assure une fonction de sélection des informations, et protège de ce fait le sujet d'interférences potentielles avec des signaux non pertinents. Nous reviendrons plus loin sur cette "parenté" entre effort et attention.

L'exemple du joueur d'échec ne doit pas laisser à penser que l'effort mental n'est sollicité que dans les situations non motrices. Le sport, notamment à haut niveau, offre des illustrations remarquables de l'importance des procédures (des rituels?) de concentration, pour l'obtention des meilleures performances. Les sportifs semblent souvent développer avant la réalisation d'un geste délicat, une intense activité mentale: c'est le tennisman, qui fait rebondir longuement sa balle au sol avant de servir; le skieur, au sommet de la piste, qui se joue intérieurement le film de la descente, en ébauchant des épaules et des mains les trajectoires qu'il suivra dans quelques secondes. C'est ici aussi un effort mental qui est réalisé, même si ces sportifs ne développent pas une activité de raisonnement du même type que celle dont nous parlions précédemment. Il ne s'agit pas ici d'intelligence conceptuelle ou de procédures de résolution de problème, mais plutôt de "faire le vide", de "retrouver ses sensations", de "se préparer dans sa tête". L'effort mental, dans les activités sportives, ne se limite pas non plus aux minutes qui précèdent la mise en action. Même si les manifestations en sont moins patentes, le sportif en action continue à entretenir sa concentration, à focaliser son attention sur les aspects pertinents de la situation.

On peut noter que si l'effort physique est caractérisé par un coût métabolique et débouche sur un état de fatigue, les psychologues ont avancé des concepts similaires en ce qui concerne l'effort mental, caractérisé par un coût cognitif (on parle aussi de charge mentale, de coût attentionnel, etc...) et pouvant amener un état de fatigue mentale (c'est-à-dire un stress, au sens attribué par les psychologues à ce mot). Ce parallèle entre les deux dimensions physique et mentales est à ce niveau remarquable.

L'effort, qu'il soit mental ou physique, renvoie également à une dimension subjective généralement dénommée *effort perçu*. L'effort perçu correspond à la sensation (certains préfèrent employer le terme de sentiment) de pénibilité vécue dans une situation particulière. Généralement le terme d'effort perçu est réservé à l'effort physique (Borg, 1962). Dans le cadre de l'effort mental, on retrouve plutôt les termes de charge mentale subjective, ou de difficulté perçue. On verra dans les chapitres suivants que cette évaluation subjective de l'effort fourni est un déterminant essentiel de la poursuite de l'activité ou de son abandon: si l'effort perçu apparaît tout à coup démesuré vis-à-vis des bénéfices escomptés de la situation, il est clair que le sujet sera enclin soit à opter pour une stratégie moins coûteuse, soit à se retirer purement et simplement (Kukla, 1972).

Une caractéristique récurrente du concept d'effort, au travers des diverses théories qui l'emploient, est qu'il constitue souvent le versant quantitatif, intensif, d'un concept plus complexe possédant un autre versant plus qualitatif. On trouve une proposition de ce type chez Richard (1980), qui distingue au niveau de l'attention une dimension sélective, dont nous avons parlé précédemment, et une dimension quantitative renvoyant à l'idée que l'intensité de

l'attention que nous consacrons à une tâche est susceptible de varier d'un moment à l'autre. L'effort est assimilé par l'auteur à cette seconde dimension, et représente donc la composante intensive, quantitative, des processus attentionnels.

Une modélisation voisine est proposée dans certaines approches de l'intention (par exemple Scholz et Kelso, 1990). On distingue, dans ces modèles, une composante directionnelle de l'intention, orientant le comportement dans une direction déterminée, et une composante intensive, l'effort, conçu comme la "force" de l'intention.

La nature quantitative de l'effort est essentielle, notamment vis-à-vis des problèmes d'évaluation dans le cadre scolaire (voir le chapitre de G. Cogérino, consacré à ces problèmes). Le champ sémantique dans lequel nous avons situé l'effort depuis le début de cette introduction en convaincra sans difficulté le lecteur: intensité, concentration, force, investissement, etc...

Enfin il est important de noter que l'effort, s'il se définit par la quantité, peut s'inscrire également dans la durée. L'effort est alors soutenu, maintenu: on parle de persévérance. Or cette persévérance est nécessaire si l'on veut que les effets de l'investissement d'effort se restent pas temporaires, mais s'enracinent sur le long terme: l'effort amène à la performance, la persévérance ouvre la voie de l'apprentissage.

On retrouve enfin chez de nombreux auteurs l'idée que l'effort est par essence volontaire et délibéré. Il est vrai que dans de nombreuses situations, et notamment sportives, le sujet est confronté à un ensemble d'événements qui échappent grandement à son contrôle: c'est l'arbitre, qui peut faire des erreurs et avantager l'adversaire; c'est l'adversaire lui-même, qui peut être particulièrement en forme ou plus fort que prévu; c'est la malchance qui fait perdre un point pourtant à portée; c'est la météo qui rend la progression de la cordée impossible. Le sportif ne peut que subir ces événements, sans pouvoir directement les influencer. Par contre, la quantité d'effort qu'il va investir dans la situation est complètement sous son contrôle. Il peut la moduler, s'économiser s'il le désire, s'il entend s'inscrire dans la durée, ou être au contraire au maximum de ses possibilités. Le sportif est maître de son engagement, et donc de l'effort qu'il investit.

Ceci a une conséquence importante, qui déborde un peu du cadre scientifique dans lequel nous avons jusqu'à présent tenté de nous limiter: si l'effort est volontaire, contrôlé par le sujet, alors il engage clairement sa responsabilité. Dans ce sens, l'effort est lié de manière évidente à certaines valeurs. Il est notamment chargé des valeurs démocratiques et républicaines, héritées de la Révolution, et qui ont profondément marqué l'idéologie scolaire. L'effort est au principe du mérite. A l'opposé se trouve le don, un cadeau de naissance, par définition immérité. L'élève doué est l'image même de l'injustice: il réussit sans effort, et il n'a rien fait pour le mériter. On préférera l'élève travailleur, celui qui justement, au prix d'efforts acharnés, sera capable de s'extraire de la masse pour atteindre –cette fois de plein droit- une position sociale enviée. Egalitarisme, méritocratie, mobilité sociale: ce catéchisme républicain est en quelque sorte cimenté par le concept d'effort.

Il serait trop facile de s'arrêter à ce niveau. Baser le mérite sur la production d'effort, s'est en effet supposer (1) que l'effort n'est qu'affaire de volonté, (2) que la capacité à produire de l'effort est un don également réparti et (3) que chaque individu est animé d'un goût de l'effort le poussant naturellement à s'investir dans les tâches qu'on lui propose. Propositions qu'il convient de discuter.

On peut réfléchir sur la première à partir de ces deux questions: "peut-on faire des efforts sans en avoir conscience?" et "peut-on être incapable de produire des efforts, alors qu'on le veut intensément?". S'il est vrai que les sujets parviennent en général à évaluer avec précision les efforts qu'ils fournissent, que ce dernier soit physique ou mental, c'est toujours au prix d'une procédure de cotation au cours de laquelle un expérimentateur oblige à la prise de conscience. D'un autre côté de nombreuses expérimentations mettent en évidence des investissements d'effort, sans pour autant qu'il n'y ait eu une décision délibérée de la part du sujet. Par exemple on investit de l'effort, de manière quasi-automatique, lorsqu'une nuisance sonore inopinée couvre brusquement une conversation: on tend alors à se concentrer pour focaliser son attention sur son interlocuteur. Ce qu'il faut retenir ici, c'est que l'on peut faire des efforts à son insu, que l'effort n'est pas nécessairement une démarche volontaire, et consciente.

Par ailleurs, de nombreux auteurs ont montré que l'état physique et/ou psychologique affecte lourdement la capacité à fournir des efforts: le manque de sommeil, l'absorption de drogues, une chaleur excessive, entraînent une détérioration des performances, qui ne peut pas être compensée par un investissement supplémentaire d'effort.

Cette remarque nous amène à la seconde proposition: chacun est-il également capable de faire des efforts? Existe-il des différences entre individus dans la propension à s'investir, se concentrer, se "défoncer" pour atteindre un résultat? Certains auteurs ont par exemple avancé que les sujets portés à l'anxiété avaient en général des difficultés à investir de l'effort (Humphreys et Revelle, 1984). Ce sujet reste néanmoins très controversé, et l'on répugne évidemment à cataloguer les individus entre "enclins à l'effort" et "rétifs à l'effort". Autant dire travailleurs et fainéants...

Que dire cependant d'un supposé goût de l'effort? Il est courant d'entendre dire que c'est justement l'une des missions des enseignants, à l'école, de donner aux élèves le "goût de l'effort", c'est-à-dire de leur faire découvrir la satisfaction du travail, de la persévérance, de l'opiniâtreté. A notre connaissance aucun psychologue n'a trouvé, au cours de ses recherches, une telle disposition. La satisfaction que l'individu tire de ces activités vient avant tout de l'atteinte des buts fixés, de la maîtrise des techniques, des dispositifs. Pas *a priori* des efforts, mentaux ou physiques, qu'il a dû consentir pour atteindre ces buts ou maîtriser ces techniques.

De ce fait, l'investissement d'effort dépend avant tout de la manière dont sont perçus ces buts à atteindre, du sens et de la valeur qu'ont par exemple aux yeux des élèves les techniques ou les savoirs que l'enseignant leur demande d'acquérir. C'est bien le problème du système éducatif, aujourd'hui, qui a toutes les peines du monde à donner du sens, pour les élèves, aux contenus d'enseignement.

On retiendra que le concept d'effort est particulièrement ambivalent. Il constitue une valeur essentielle aux yeux des enseignants, il est la signature de l'élève travailleur, méritant. D'un autre côté l'effort est à l'opposé du génie. Celui qui doit s'échiner pour atteindre un résultat, pour produire une performance, démontre simplement qu'il ne possède pas la classe, la grâce, le don qui permettent de réussir sans peine. C'est pourquoi on répugne parfois à avouer les efforts que l'on a fournis.

Ces quelques réflexions visaient à introduire et problématiser le thème général de cet ouvrage. Les chapitres qui vont suivre iront plus en profondeur, à partir de points de vue plus

spécialisés, sur certains des points, propositions, paradoxes, que nous venons d'évoquer. La première partie vise à proposer une synthèse des travaux scientifiques réalisés à ce jour sur le concept d'effort. François Cury et Philippe Sarrazin évoquent des théories issues du champ de la psychologie sociale, Corinne Caillaud présente un éclairage physiologique du concept d'effort physique, et enfin Didier Delignières et Thibault Deschamps font une synthèse des modèles avancés dans le domaine de l'apprentissage et du contrôle moteurs. La seconde partie s'intéresse plus particulièrement au point de vue des intervenants, dans les domaines de l'enseignement, ou de l'entraînement. Geneviève Cogérino analyse la manière dont les enseignants EPS évaluent les efforts réalisés par leurs élèves, Jacques-André Méard évoquent les réactions des enseignants face à l'élève qui ne veut pas faire d'efforts, et Gilbert Avanzini s'intéresse de manière parallèle à la manière dont les entraîneurs gèrent les efforts de leurs athlètes. Enfin la dernière partie met à disposition du lecteur une série d'outils destinés à l'évaluation, la mesure de l'effort.