

Comment aider les jeunes joueurs de tennis à faire face à leurs émotions

Camilla Knight, Francesca Lewis et Stephen Mellalieu (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 23-26

RÉSUMÉ

La compétition fait partie intégrante du tennis chez les jeunes. Au moyen de la compétition, les enfants peuvent mettre à l'épreuve leurs capacités physiques, développer leurs compétences psychologiques et, au bout du compte, avancer au classement. Alors que certains apprécient de disputer des tournois et s'illustrent en compétition, d'autres éprouvent plus de difficultés et sont aux prises avec des émotions comme l'anxiété et la pression. Pour qu'un enfant puisse avoir du succès en compétition et atteindre son plein potentiel en tant que joueur de tennis, il doit être capable de faire face aux diverses émotions qui surgissent avant, pendant et après les matches. Il est par conséquent essentiel de comprendre les émotions que les enfants ressentent lorsqu'ils jouent en compétition et de les aider à acquérir des stratégies d'adaptation appropriées dans le but de gérer ces émotions. Dans cet article, nous fournissons aux entraîneurs des recommandations sur les moyens dont ils disposent pour aider les enfants à faire face aux émotions qu'ils vivent lorsqu'ils disputent des compétitions.

Mots clés: émotions, adaptation,

tennis chez les jeunes, tournois

Article reçu: 25 Février 2015

Article accepté: 09 Mars 2016

Auteur correspondant: Camilla Knight

Email: c.j.knight@swansea.ac.uk

INTRODUCTION

La compétition fait partie intégrante de la pratique sportive chez les jeunes. Les tournois que les enfants disputent leur permettent non seulement de mettre à l'épreuve et d'améliorer leurs compétences physiques et leur condition physique, mais aussi de développer leurs qualités psychologiques et sociales (Cumming, Smoll, Smith et Grossbard, 2007). En dépit des avantages que la compétition peut procurer, certains auteurs se sont inquiétés de possibles conséquences négatives (voir Sagar et Lavallee, 2010). En effet, les enfants peuvent éprouver des niveaux élevés de stress et d'anxiété de pré-compétition lorsqu'ils participent à des compétitions et ces sensations peuvent avoir un effet négatif sur les résultats, la pratique sportive et la santé (Crocker, Hoar, McDonough, Kowalski et Niefer, 2004). Ainsi, il a été démontré que des niveaux élevés d'anxiété de pré-compétition peuvent être associés à un comportement d'évitement du sport, à une diminution du plaisir de la pratique sportive, au syndrome d'épuisement professionnel (burnout), ainsi qu'à des troubles du sommeil (Gould, Udry, Tuffey et Loehr, 1996).

Afin de limiter les conséquences négatives de la compétition sur les plans psychologique et social, il est important que les enfants comprennent leurs émotions et qu'ils développent des stratégies visant à contrôler les émotions qu'ils ressentent ou à y faire face (Crocker et al., 2004). S'ils sont incapables de faire face aux émotions qu'ils vivent, les chances qu'ils atteignent leur plein potentiel s'en trouveront grandement réduites. Les entraîneurs peuvent jouer un rôle déterminant et aider les enfants à gérer leurs émotions de diverses façons, notamment (mais non exclusivement) : (1) En faisant l'effort de comprendre les émotions que les enfants ressentent et en normalisant de telles situations ; (2) En travaillant avec les enfants dans le but de réévaluer les situations et les émotions ; et (3) En aidant les enfants à développer des stratégies

d'adaptation

personnelles.



COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET NORMALISER LES SITUATIONS VÉCUES

Une étude récente portant sur de jeunes joueurs de tennis de haut niveau a révélé que les enfants vivaient 25 situations émotionnelles différentes avant, pendant et après les matches (Lewis, Knight et Mellalieu, 2014). Par exemple, les joueurs rapportaient avoir été nerveux, calmes et enthousiastes avant les matches, avoir ressenti de la confiance, de l'ennui et du bonheur pendant les matches et avoir éprouvé des sensations de gêne, d'abattement et de soulagement après les matches. Ces observations sont conformes aux conclusions d'études antérieures menées dans d'autres sports, selon lesquelles les athlètes éprouvent des émotions qui peuvent aller de la colère au soulagement, en passant par la culpabilité, l'anxiété, le bonheur ou encore le soulagement lorsqu'ils disputent des compétitions (Neil, Hanton, Mellalieu et Fletcher, 2011 ; Uphill et Jones, 2007). De tels résultats montrent bien l'étendue et l'intensité des émotions ressenties par les athlètes et le simple fait de diffuser ce type de découvertes auprès des joueurs peut les aider à prendre conscience que les émotions qu'ils vivent lorsqu'ils participent à des compétitions sont tout à fait normales (Lewis, 2014). Une autre stratégie possible consiste

à donner aux joueurs l'occasion d'aborder et d'analyser les émotions qu'ils observent chez les joueurs professionnels lorsque ceux-ci jouent en compétition. Cette approche peut en effet les aider davantage à réaliser que les émotions font partie du sport et que ce qui distingue les athlètes les uns des autres, c'est l'efficacité avec laquelle ils parviennent à faire face à leurs émotions ou à les gérer.

Diverses théories ont été avancées pour tenter d'expliquer comment et pourquoi les athlètes ressentent des émotions dans le sport et régulent ces émotions (Crocker et al., 2004). Une théorie qui a été très influente est la « théorie cognitive, motivationnelle et relationnelle » de Lazarus (1991). Selon cette théorie, les émotions que les personnes vivent sont un sous-produit de leur personnalité et de l'environnement qui les entoure, auquel s'ajoute un ensemble de caractéristiques cognitives, motivationnelles et relationnelles (Lazarus, 1991). Par conséquent, ni la personne ni son environnement ne sont séparément responsables des émotions vécues ; c'est plutôt la transaction ou la relation permanente entre la personne et l'environnement qui est à l'origine d'une émotion. Ainsi, pour que les joueurs comprennent les émotions qu'ils ressentent et soient en mesure, par voie de conséquence, d'élaborer des stratégies visant à gérer ces émotions, il est essentiel de tenir compte des facteurs à la fois environnementaux et personnels qui ont une influence sur les situations qu'ils vivent. À cet égard, deux facteurs doivent plus particulièrement être pris en considération : (1) L'évaluation cognitive de la situation et de ses propres émotions et (2) Les stratégies d'adaptation employées dans le but de gérer ces évaluations et émotions. Tenir compte de ces facteurs fait partie des stratégies clés auxquelles les entraîneurs peuvent recourir pour aider les enfants à gérer leurs expériences émotionnelles globales à l'entraînement et en compétition ou en dehors de ces contextes sportifs.

Travailler avec les enfants pour réévaluer les situations et les émotions

Les évaluations cognitives comprennent deux processus. Le premier, que l'on appelle « l'évaluation primaire », est d'ordre motivationnel et consiste pour la personne à chercher à savoir si une situation est pertinente pour elle (Lazarus, 1991). Une évaluation primaire est composée de trois volets : la pertinence par rapport à l'objectif, la congruence avec l'objectif et le contenu de l'objectif (Uphill et Jones, 2007). La pertinence par rapport à l'objectif consiste à déterminer s'il existe un enjeu ou non pour la personne. S'il y a présence d'un enjeu, la personne ressentira une émotion en lien avec l'importance de l'objectif, telle que de la colère ou du bonheur (Lazarus, 1991). La congruence avec l'objectif consiste à savoir si la situation vécue est perçue comme néfaste ou bénéfique et sert à déterminer si l'émotion produite est positive (p. ex. sentiment de fierté) ou négative (p. ex. sentiment d'anxiété ; Lazarus, 1991). Enfin, le contenu de l'objectif fait référence au type d'objectif qui est en jeu : par exemple, la protection de sa propre compétence perçue (Lazarus, 1991).

Compte tenu de l'importance des objectifs personnels par rapport aux situations émotionnelles vécues par les joueurs, il semble judicieux d'inciter les joueurs à ajuster les objectifs qu'il se fixent de sorte qu'ils soient centrés sur l'exécution plutôt que sur les résultats (tel qu'il est recommandé dans les ouvrages sur la théorie des buts d'accomplissement ; voir Harwood, Spray et Keegan, 2008). Si les participants se fixent des objectifs qu'ils peuvent contrôler (ou du moins davantage contrôler), comme des objectifs centrés sur l'exécution plutôt que sur les résultats, ils auront de meilleures chances de protéger leurs objectifs. Si les participants ne parviennent pas à éloigner leurs objectifs personnels de la quête de la victoire,

par exemple, il pourrait être intéressant au moins d'encourager les athlètes à identifier leurs objectifs personnels ou à en être conscients avant la compétition. De cette manière, ils seraient peut-être en mesure de repérer les situations où ils pourraient ressentir des émotions différentes et de préparer des stratégies leur permettant d'y faire face si elles devaient se produire.



En plus d'inciter les joueurs à réévaluer leurs objectifs, il convient de les encourager à réévaluer les exigences auxquelles ils sont confrontés et de les considérer comme des défis à relever plutôt que comme des éléments menaçants ou nuisibles (Jones, Meijen, McCarthy et Sheffield, 2009). Si les joueurs se trouvent dans un état de « défi », ils percevront les émotions comme bénéfiques par rapport à la tâche à exécuter ; en revanche, s'ils sont dans un état de « menace », les émotions seront plutôt ressenties comme néfastes par rapport à cette même tâche (Jones et al.). Par conséquent, en aidant les joueurs à envisager les différentes situations rencontrées comme des défis à relever, et non comme des menaces aux objectifs qu'ils se sont fixés, ceux-ci seront en mesure de mieux réguler leurs émotions et de maintenir leur niveau d'exécution, voire de l'améliorer. Des études récentes ont montré que les interprétations facilitatrices des émotions négatives peuvent ajouter une valeur positive à l'exécution, tandis que les interprétations perturbatrices de ces mêmes émotions négatives peuvent nuire à la performance (p. ex. Neil et al., 2011). En d'autres termes, si les joueurs sont encouragés à interpréter de manière positive leurs émotions négatives (p. ex. l'anxiété) pendant les matches qu'ils disputent, cela pourra se traduire par le maintien ou l'amélioration de leur niveau d'exécution. À l'inverse, s'ils interprètent ces émotions de manière négative, cela risque d'avoir un effet perturbateur sur leur exécution. Une stratégie relativement simple à mettre en œuvre dans ce type de situations consiste à aider les joueurs à voir les bienfaits qui peuvent découler de l'anxiété (p. ex. une meilleure concentration, un meilleur niveau d'activation) au lieu d'envisager l'anxiété ressentie comme une mauvaise chose.

Aider les enfants à développer des stratégies d'adaptation personnelles

À la différence de l'évaluation primaire, « l'évaluation secondaire » s'intéresse à l'évaluation par la personne du type d'action à entreprendre dans des situations susceptibles de lui être nuisibles ou bénéfiques (Lazarus, 2000). C'est pourquoi, cette notion est étroitement reliée aux stratégies d'adaptation de la personne. L'adaptation fait référence à l'action (pensées et comportements) qu'une personne doit entreprendre dans le but de gérer les exigences auxquelles elle est confrontée. La manière dont on fait face dépend de l'évaluation que l'on fait du type d'action qui est possible ou nécessaire, du type d'action qui est acceptable et du type d'action qui est le plus susceptible d'être efficace dans une situation donnée (Lazarus,

2000). De manière schématique, il est possible de classer l'adaptation en trois catégories principales : l'adaptation centrée sur le problème, l'adaptation centrée sur l'émotion et l'adaptation centrée sur l'évitement. L'adaptation centrée sur le problème vise à réduire ou à éliminer les composantes menaçantes ou nuisibles qui se trouvent dans l'environnement de la personne en recueillant des renseignements pratiques sur la manière d'affronter la situation (Lazarus et Folkman, 1984). Par exemple, si un joueur rencontre des difficultés avec son service et qu'il devient de plus en plus frustré, il peut être intéressant pour lui de chercher à apporter une correction technique pour résoudre le problème. De son côté, l'adaptation centrée sur l'émotion consiste à tenter de réguler les réactions émotionnelles à des situations données et a pour objectif de modifier ses émotions plutôt que d'essayer de changer la situation ou les exigences directement (Lazarus et Folkman). Par exemple, si un joueur ressent énormément d'anxiété lors d'un changement de côté, il pourra recourir à des stratégies de relaxation pour tenter d'apaiser sa nervosité, mais cela ne lui permettra pas de résoudre le problème à l'origine de l'anxiété ressentie. Enfin, l'adaptation centrée sur l'évitement désigne les efforts comportementaux (mise à l'écart d'une situation donnée) et psychologiques (distanciation cognitive) dans le but de se désengager d'une situation stressante (voir Nicholls et Polman, 2007).



Les stratégies d'adaptation efficaces permettent de neutraliser, de contrôler, voire de modifier les émotions que l'on ressent ; donner aux joueurs les moyens de développer leurs propres stratégies d'adaptation est donc essentiel pour les aider à gérer leurs émotions. Il est probable que les joueurs feront l'apprentissage des stratégies d'adaptation par tâtonnements en testant diverses stratégies au cours de leur pratique sportive, en plus d'avoir l'occasion de réfléchir à ces stratégies, d'apprendre des stratégies spécifiques et de faire progressivement la découverte de toute une série de situations dans lesquelles ils devront recourir à des stratégies d'adaptation différentes (Tamminen et Holt, 2012). Par conséquent, en tant qu'entraîneur, il est utile d'enseigner diverses stratégies d'adaptation aux joueurs et de leur donner la possibilité de les mettre à l'épreuve pour les aider à faire face à leurs émotions.

CONCLUSION

S'il est vrai que tous les joueurs vivront des émotions positives et négatives au cours de leur carrière tennistique, il n'en demeure pas moins que les entraîneurs peuvent jouer un rôle déterminant dans l'élaboration de stratégies destinées à gérer les émotions et à maximiser les conséquences positives de ces émotions. Si les entraîneurs sont prêts à prendre le temps qu'il faut pour comprendre les émotions ressenties par leurs

joueurs et à travailler avec eux afin de les aider à développer, à apprendre et à perfectionner différentes approches visant à réguler les émotions, ils joueront certainement un rôle clé dans leur réussite.

RÉFÉRENCES

- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., Hoar, S. D., & McDonough, M. H. (2004). Emotion in sport across adulthood. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (pp. 333-355). Fitness Information Technology Inc.: Morgantown, WV.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336. doi: 10.1080/10413200701342640. <https://doi.org/10.1080/10413200701342640>
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Harwood, C. G., Spray, C. M., & Keegan, R. J. (2008). Achievement goal theories in sport. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 157-185). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. Hanin (Eds.), *Emotion in sport* (pp. 40-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-002>
- Lewis, F. L. (2014). *Emotional Experiences at Junior Tennis Tournaments*. Unpublished MSc by Research Thesis. Swansea University, UK.
- Lewis, F. R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2014, April). Emotional reactions at junior tennis tournaments. Oral presentation at the British Association for Sport and Exercise Sciences student conference, Portsmouth, UK.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 460-470. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25:1, 11-31. doi: 10.2466/ pms.100.1.192-194.
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 177-187. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004.

- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 69-79. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.006
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 79-89. doi: 10.5641/193250307X13082490460508.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Camilla Knight, Francesca Lewis et Stephen Mellalieu 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)
Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:
Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Oeuvre.
[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)