

Le plaisir du jeu : De nouvelles pistes de réflexion pour les entraîneurs

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 26-28

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous abordons le concept de Csikszentmihalyi selon lequel le plaisir est un processus qui se manifeste lorsqu'il y a un équilibre entre un niveau de défis élevé et un niveau d'habiletés élevé. Nous examinerons les implications de cette approche pour les entraîneurs ainsi que les avantages qui peuvent découler de la perception du tennis comme un amusement.

Mots clés: plaisir, amusement, entraîneurs

Article reçu: 27 Avril 2015

Article accepté: 08 Janvier 2016

Auteur correspondant: Camilla Knight

Email:

janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Nous devons la citation ci-dessus à Evonne Goolagong Cawley à qui l'on demandait récemment, alors qu'elle organisait un camp d'entraînement pour de jeunes joueurs aborigènes australiens, quel conseil elle souhaitait donner aux joueurs en devenir. Sa réponse fut assez simple : « *amusez-vous et prenez plaisir à jouer au tennis* ». L'amusement et le plaisir, nous savons tous ce que c'est, n'est-ce pas ? Mais il est intéressant de constater que la définition de ces termes peut varier grandement d'un joueur à l'autre. Il est en effet probable que l'amusement et le plaisir revêtent un sens différent selon chaque individu. Cela n'a rien de très surprenant quand on sait qu'il existe de nombreuses définitions de ces deux termes dans les ouvrages sur le sport. Mais tout le monde convient d'une chose : ces deux termes sont généralement considérés comme des synonymes et, de ce fait, sont utilisés de façon interchangeable dans la littérature sportive (Berger et al. 2006). Le plaisir et l'amusement étant des facteurs clés de la popularité de ce sport que nous sommes si nombreux à pratiquer, l'objet de cet article est d'étudier ces deux concepts majeurs et de les présenter sous un nouvel angle. Ces réflexions devraient s'avérer particulièrement intéressantes pour les entraîneurs qui sont constamment à la recherche d'idées pour rendre leurs cours plus agréables. Commençons par définir les notions de plaisir et d'amusement.

Définitions

En général, l'amusement est défini comme étant « *un sentiment de gaieté et de plaisir* » (Berger et al. 2006). Parmi les nombreuses définitions que l'on peut trouver dans les ouvrages sur le sport, beaucoup présentent le plaisir comme étant « *une réponse affective positive vis-à-vis de la pratique sportive, qui est la manifestation de sentiments ou de perceptions tels que la joie, le contentement et l'amusement* » (Scanlan, 1989). À la lecture de ces deux définitions, on devine aisément pourquoi l'amusement et le plaisir ont tendance à être employés comme des synonymes : le mot « plaisir » est utilisé pour définir le mot « amusement » et inversement ! En conséquence, nous utiliserons ces deux termes indifféremment tout au long de cet article.

Sources de plaisir

Les études ont mis en lumière toute une variété de sources de plaisir chez les personnes qui pratiquent un sport (y compris

chez les jeunes, chez les adultes et chez les sportifs de haut niveau) (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). Indépendamment des différences d'un individu à l'autre, les principales sources de plaisir chez les personnes pratiquant une activité sportive sont les suivantes : l'accomplissement sportif, le développement de bonnes relations entre la famille et l'entraîneur, l'euphorie du jeu, l'épanouissement personnel, la sensation kinesthésique du mouvement, la reconnaissance sociale des personnes qui nous sont chères, le fait de nouer des amitiés, les possibilités de voyage et le renforcement de sentiments de compétence.



Les avantages liés au sentiment de plaisir éprouvé pendant la pratique sportive

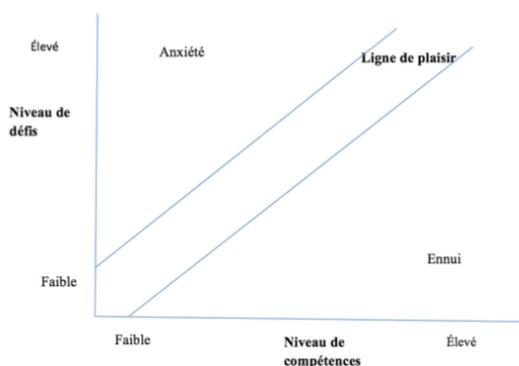
Les études démontrent avec force le rôle crucial que joue la notion de plaisir dans le sport (Berger, Weinberg, 2006). Tout d'abord, une personne sera plus susceptible de pratiquer un sport si elle y prend plaisir et qu'elle s'amuse ; au contraire, elle abandonnera dès lors que le côté ludique et agréable disparaîtra. De plus, les personnes qui apprécient leur sport sont plus susceptibles de fournir davantage d'efforts, de s'engager pleinement, de pratiquer leur sport plus longtemps et d'obtenir de bons résultats. Lorsqu'elles prennent plaisir à pratiquer leur sport, les personnes ont plus de chances de ressentir un sentiment d'épanouissement, d'euphorie et de bonheur... un état d'esprit dont les effets peuvent se ressentir

jusque dans leur vie quotidienne qui prend alors plus de sens et devient plus intéressante¹. Ainsi, il y a beaucoup de bonnes raisons de prendre du plaisir à pratiquer notre sport !

Certaines déclarations de champions et de championnes de tennis illustrent toute l'importance du plaisir dans le tennis. Comme la déclaration de Serena Williams avant le tournoi de Roland Garros l'année dernière : « *Je prends tellement de plaisir (à jouer)* ». Nombre de joueurs ont exprimé ce plaisir du jeu par le passé, notamment l'ancienne championne espagnole Arantxa Sanchez-Vicario : « *J'adorais jouer ... le tennis était ma passion et je m'amusais beaucoup sur le terrain* ». Lorsque l'ancien numéro 1 mondial Jim Courier a annoncé qu'il se retirait du jeu, il a expliqué les raisons de son choix : « *Petit à petit, j'ai senti que je n'avais plus la même ardeur à m'entraîner et à me préparer. Je ne ressentais plus de plaisir à me préparer à disputer des matchs. J'en étais presque arrivé à jouer machinalement, sans plus aucune conviction.* » Steffi Graf avait fait part d'un état d'esprit similaire au moment d'annoncer qu'elle mettait un terme à sa carrière : « *Je n'avais plus l'envie de jouer... Depuis un bon moment je me demandais si je jouais encore pour les bonnes raisons, car je ne ressentais plus le désir de donner le meilleur de moi-même et de m'amuser sur le court* ».

Une nouvelle approche du plaisir du jeu

Traditionnellement, le plaisir est perçu comme un état affectif positif qui est la manifestation de sentiments de joie, de contentement, et d'amusement. Csikszentmihalyi (1990) a récemment proposé une approche différente, qui donne à réfléchir (Csikszentmihalyi, 1990). Nous allons vous présenter cette approche, car elle offre un point de vue novateur sur la notion de plaisir dont les entraîneurs pourraient tirer parti lorsqu'ils élaborent des cours et des séances d'entraînement. Selon Csikszentmihalyi (1990), le plaisir est une expérience ou un processus (et non un état affectif positif) qui se produit « lorsqu'une personne n'a pas seulement satisfait des attentes passées, un désir ou un besoin, mais qu'elle a aussi été au-delà de ce qu'elle était programmée à faire et a atteint quelque chose d'inattendu, voire quelque chose qu'elle n'avait même pas imaginé auparavant » (p. 46). Selon cette approche, le plaisir se caractérise par une notion d'effort, de nouveauté et d'accomplissement. Une activité plaisante devient intrinsèquement gratifiante : on la fait non pas dans l'espoir d'en tirer un quelconque bénéfice à l'avenir, mais simplement parce que sa réalisation constitue une récompense en soi. En d'autres termes, une activité plaisante présente un intérêt en elle-même. On ressent des sentiments positifs après avoir effectué de telles activités et généralement pas pendant qu'on les



Les éléments du plaisir

Au cœur du concept de Csikszentmihalyi (1990) figure la notion selon laquelle le plaisir est un équilibre entre un niveau de défis élevé et un niveau d'habiletés élevé. C'est ce qu'illustre le schéma ci-dessous. La figure 1 montre qu'une personne ressentira de l'anxiété si elle perçoit le défi qu'elle doit relever comme étant trop complexe par rapport à ses habiletés. De la même manière, si cette personne perçoit le défi comme étant trop simple par rapport à ses habiletés, elle ressentira un sentiment d'ennui. Une « *ligne* » de plaisir, telle qu'illustrée à la figure 1, se dessine quand il y a un équilibre entre le niveau perçu des défis et des habiletés. Il ne s'agit cependant pas d'une situation statique : les gens ne peuvent pas continuer à toujours faire la même chose au même niveau, parce qu'ils finissent par s'ennuyer ou par se frustrer. Pour continuer à prendre du plaisir, ils ont besoin de perfectionner leurs compétences ou de découvrir de nouvelles façons de les mettre à profit.

D'autres éléments contribuent au sentiment de plaisir, notamment le fait de définir des objectifs clairs et de donner un feedback honnête : les individus savent ainsi ce qu'on attend d'eux et s'ils sont à la hauteur des attentes. Le feedback, à son tour, donne une idée claire de la prochaine étape à franchir et ainsi se poursuit le cycle qui consiste à établir des objectifs spécifiques, puis à donner un feedback clair. Enfin, on peut également évoquer comme facteur de plaisir, la concentration totale et sans effort sur la tâche à accomplir.

Comment trouver du plaisir

Selon Csikszentmihalyi (1990), tout le monde peut parvenir à prendre plaisir à une activité. Dans cette perspective, il propose à chacun de nous de suivre les étapes suivantes :

- Établir des objectifs clairs et développer les habiletés requises pour les atteindre ;
- S'immerger dans l'activité choisie et maintenir un haut niveau de concentration ;
- Suivre les progrès réalisés par rapport aux objectifs définis ;
- Placer la barre plus haut si l'activité devient ennuyeuse.

Les lecteurs qui souhaitent obtenir plus de détails sur les étapes qui mènent au plaisir peuvent se référer aux commentaires de Csikszentmihalyi sur le sujet dans son ouvrage intitulé *Flow: The psychology of optimal experience* (p. 208-213).

L'APPROCHE DU PLAISIR SELON CSIKSZENTMIHALYI : ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION CLÉS POUR LES ENTRAÎNEURS

Si un entraîneur décide d'adopter l'approche du plaisir de Csikszentmihalyi (1990), alors il a un rôle à jouer pour amener les joueurs à apprécier les cours, les séances d'entraînement et la compétition. Il s'agit d'un rôle quelque peu différent de celui qu'implique le concept traditionnel du plaisir considéré comme un simple sentiment positif. S'ils s'en tiennent à cette approche traditionnelle, les entraîneurs peuvent ne pas saisir pleinement l'importance cruciale d'adapter le niveau de défis qu'ils proposent lors des cours, des séances de formation et des compétitions à la perception qu'ont les joueurs de leurs habiletés.

En résumé, voici les éléments clés dont doivent tenir compte les entraîneurs qui adoptent l'approche de Csikszentmihalyi (1990) :

- Le plaisir est une expérience qu'il est possible d'atteindre et qui est dynamique (et non statique). En général, le plaisir n'arrive pas par hasard, même si cela peut arriver.
- Le principal facteur prédictif du plaisir réside dans la perception qu'a un joueur de l'existence d'un équilibre entre le niveau des défis à relever et son niveau d'habiletés : il y a de fortes chances que le joueur s'ennuie si les défis proposés ne

le stimulent pas assez et, à l'inverse, il risque de ressentir de l'anxiété si les défis sont trop ambitieux.

- Il est nécessaire d'adopter une approche individuelle lorsqu'on travaille avec des joueurs. Chaque joueur étant différent des autres, il est important de comprendre comment chacun perçoit le degré de difficulté des défis par rapport aux habiletés dont il dispose pour les relever.
- Un joueur doit déployer tous les efforts nécessaires et mobiliser toute sa concentration lorsqu'il joue pour qu'il puisse y prendre plaisir.
- Il est important d'établir des objectifs clairs pour les joueurs et de suivre leurs progrès, en veillant à leur donner un feedback régulier et constructif.
- Le plaisir est un processus continu. Les joueurs doivent être mis à l'épreuve et continuer de développer leurs habiletés. Le plaisir n'est pas une chose que l'on acquiert pour le reste de sa vie ou de sa carrière.

CONCLUSION

Revenons au conseil donné par Evonne Goolagong Cawley aux joueurs : « *amusez-vous et prenez plaisir à jouer au tennis* » (cité en introduction). Tout l'intérêt d'un tel conseil réside dans le fait qu'il détourne le joueur de cette obsession de la victoire qui bien souvent peut être source de fatigue et de stress. À l'inverse, un joueur qui s'amuse a tendance à jouer de manière instinctive, sans aucun effort, sans aucune appréhension et en étant totalement libéré. C'est d'ailleurs ainsi que jouait Evonne Goolagong Cawley ! Ce n'est que lorsqu'ils parviennent à ressentir un sentiment de contentement et de plaisir pendant qu'ils jouent que les joueurs peuvent atteindre leur meilleur niveau. Paradoxalement, la victoire n'est jamais aussi proche que lorsqu'un joueur oublie la notion de victoire et cherche simplement à s'amuser sur le court.

Cet article offre de nouvelles pistes de réflexion aux entraîneurs pour les aider à renforcer le plaisir du jeu chez leurs joueurs. En s'appuyant sur une perception différente du plaisir, qui jusqu'ici était traditionnellement considéré comme un simple sentiment ou une simple réponse affective, Csikszentmihalyi (1990) incite les entraîneurs à adopter une approche fondée sur l'instauration d'un processus. Sa conception du plaisir, fondée sur une approche intuitive convaincante, amène les entraîneurs à prendre conscience de l'importance d'éléments tels que les défis, les habiletés, les objectifs et la concentration. Csikszentmihalyi (1990) ne laisse jamais entendre que la quête du plaisir est chose facile, mais il est persuadé qu'elle en vaut la peine et que chacun peut trouver son chemin. Cette vision des choses prend tout son sens lorsqu'on se rappelle que le tennis est un jeu et que, par définition, les jeux sont une activité ludique à laquelle on s'adonne pour se divertir et en tirer du plaisir (et non une activité qu'on endure et qui nous fait souffrir). Il n'y a rien de mieux que de prendre du plaisir quand on joue au tennis. C'est un sport tellement amusant ! Alors pensez à suivre le conseil d'Evonne Goolagong Cawley, un conseil qu'elle devait à la sagesse de sa mère.

RÉFÉRENCES

- Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2006). *Foundations of exercise psychology* (2nd Ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Rowe.
- Heathcote, F. (1996). *Peak performance*. Dublin: Wolfhound Press.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The

construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former figure skaters, 11: Sources of Enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Janet Young 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 Œuvre. [Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)