



# A la recherche de l'état de grâce.

Janet A. Young.

Université de Victoria, Australie.

## RÉSUMÉ

Cet article passe en revue le phénomène « d'état de grâce ». Ce concept psychologique se traduit par des avantages pour le joueur et est associé à un pic au niveau de la performance, de la confiance et de l'estime de soi. Un plan d'action permettant d'atteindre, de maintenir et de retrouver (si nécessaire) un moment de grâce est proposé.

**Mots clés:** Psychologie, L'élan.

**Article reçu:** 1 Janvier 2012

**Article accepté:** 3 mars 2012

**Auteur correspondant:** Janet A. Young, Université de Victoria, Australie.

Email: [janet.young@vu.edu.au](mailto:janet.young@vu.edu.au)

## INTRODUCTION

Lors d'un match en simple du tableau féminin d'un Grand Chelem récent, l'état de grâce a fluctué de manière captivante au cours d'une rencontre se prolongeant sur plusieurs heures. L'une des joueuses jouait de manière quasiment parfaite pour mener 6-2 / 5-3 balle de match, briguant ainsi une victoire inattendue contre une joueuse mieux classée. C'est alors que l'état de grâce a basculé du côté de la joueuse favorite qui a recollé au score, prenant ensuite l'avantage et se retrouvant en passe de remporter la victoire dans le troisième set, pour finalement s'incliner après s'être procuré une balle de match à l'issue d'un suspense final interminable. C'était un match riche, illustrant les phénomènes « d'état de grâce », « de tournant » et « de changement d'état de grâce ». Comment les joueurs se retrouvent-ils avec le vent en poupe ou parviennent-ils à enchaîner des séries de victoires ? Comment expliquer le phénomène d'état de grâce ?



## QU'EST-CE QUE L'ETAT DE GRACE ?

L'état de grâce (connu sous le nom d'« élan psychologique » dans la littérature) n'a pas été clairement défini et a été décrit comme « un gain ou un surplus de force psychologique » (Richardson, Adler et Hanks, 1988, p.69) ; « le résultat d'un effort résolu vers un objectif (Miller et Weinberg, 1911, p.211) ; ou « le fait de progresser vers son objectif » (Vallerand, Colavecchio et Pelletier, 1988, p.94). Quoi qu'il en soit, le terme « état de grâce » évoque le fait que les événements se déroulent de manière positive en direction d'un objectif souhaité. En tant que tel, le moment de grâce est un sentiment ou un état d'esprit subjectif suggérant que les choses vont logiquement se dérouler dans la lignée des succès précédents. Par exemple, l'état de grâce fait référence à un certain nombre de scénarios possibles : une série gagnante de points, de jeux, de matchs, de tournois, voire même de victoires en Grand Chelem !

Il semblerait que les joueurs diffèrent dans leur capacité à connaître ou à prendre conscience d'un état de grâce. C'est souvent en rétrospective qu'un joueur réalise qu'il a fait l'expérience d'un état de grâce, après que quelque chose soit venu modifier le cours du match (ce qu'on appelle un « tournant »). Dans le cas du match décrit dans l'introduction, la joueuse a évoqué sa nervosité et ses émotions pour rendre compte de la perte de son moment de grâce. Ainsi, dans son interview d'après match elle explique :

*« Je suis devenue un peu nerveuse et tendue. Je crois que c'était juste l'adrénaline (au moment de la balle de match dans le deuxième set) et toute l'émotion qui m'ont envahi d'un coup. »*

D'autres facteurs pouvant influencer l'état de grâce peuvent inclure les interruptions de jeu (e.g. conditions climatiques,

désaccord au niveau de l'arbitrage, blessures) ainsi que les manœuvres de déconcentration, les tactiques ou les changements de jeu de l'adversaire (e.g. Silva, Hardy et Crace, 1988). Ce qui importe ici est la perception qu'a le joueur de ces différents facteurs. Pour certains joueurs, ces facteurs n'auront aucune conséquence, mais pour d'autres, ils seront perçus comme les tournants du match.

Il est intéressant de considérer l'assertion de Csikzentmihalyi's (1992) selon laquelle le moment de grâce serait si fragile que dans le cas où un joueur viendrait à en prendre conscience sur le vif, il pourrait l'amener à se modifier et/ou à disparaître. En dépit de sa nature instable, les joueurs et les entraîneurs sont encouragés à comprendre le phénomène d'état de grâce en raison de sa corrélation positive avec des pics de performance, d'estime de soi et de confiance en soi. Les joueurs qui font l'expérience d'un moment de grâce sont plus susceptibles de parvenir à un résultat positif et de se sentir bien dans leur peau et dans leur jeu.

### COMMENT UN JOUEUR EN VIENT-IL À CONNAÎTRE UN ÉTAT DE GRÂCE ?

Il n'existe malheureusement pas de formule préconçue permettant de garantir un état de grâce. Paradoxalement, le meilleur conseil est de ne pas penser à l'état de grâce en lui-même mais plutôt de se conformer à un plan d'action dont le résultat serait susceptible de favoriser cet état. Bien que chaque plan d'action devrait être adapté au niveau individuel, les suggestions suivantes sont proposées aux joueurs :

**1. Apporter un plan de jeu pour le match** - définir ce que vous voulez réaliser lors du match et développer différentes stratégies pour y parvenir.

**2. Jouer point par point** – seul le point que vous êtes en train de jouer a de l'importance, ainsi, continuez de jouer les points les uns après les autres jusqu'à la fin du match.

**3. Engagez-vous à donner le meilleur de vous-même et efforcez-vous de gagner chaque point plutôt que de jouer en fonction du score** – cela aidera à prévenir l'anxiété et la nervosité qui se manifestent dès lors que l'on attache une importance spécifique à certaines configurations du score (i.e., adopter la technique « mon plan pour ce point est... » plutôt que « c'est la balle de match, si je gagne mon classement va monter et... »)

**4. Prévoyez l'imprévu** – interruptions e.g. mauvaise décision arbitrale, l'adversaire qui prend son temps entre les points, changements des conditions climatique etc, une myriade de choses peuvent se produire au cours du match. Ne les laissez pas vous écarter de l'objectif que vous désirez atteindre, bien que vous puissiez avoir besoin d'adapter votre plan de jeu en fonction des circonstances et des événements.

**5. Prenez du plaisir à jouer et à relever les challenges du tennis** – souvenez-vous que le tennis est un jeu et que l'on joue généralement à son meilleur niveau lorsque l'on s'amuse et que l'on s'implique pleinement dans ce que l'on choisit de faire.

Ces 5 éléments du plan d'action sont interconnectés et c'est lorsque tous ou presque sont présents que le moment de grâce a le plus de chance d'avoir lieu. Ces éléments sont également utiles dans le cas où un joueur sent qu'il est en train de perdre ou a perdu son état de grâce. Ils peuvent dans ce cas:

- S'en remettre à leur plan d'action et se reconcentrer sur de nouvelles stratégies (afin de s'adapter au changement de circonstances par rapport au début du match)
- Se remettre à jouer chaque point au maximum de leurs capacités
- Maintenir la croyance qu'ils sont capables de résoudre tout ce qui se passe sur le court et que le plaisir réside le fait de relever ces challenges de la manière la plus efficace possible.



### CONCLUSION

Les avantages liés à l'adoption du plan d'action suggéré plus haut favorisent de possibles « tournants » ou « changements d'état de grâce » en faveur d'un joueur. Le joueur devrait jouer chaque point au maximum de ses capacités et de ses efforts afin de ne pas avoir de regrets à posteriori à propos de points ou de jeux qui auraient pu lui échapper et faire basculer le match. Un joueur impliqué et motivé possédant un plan de jeu, jouant chaque point avec intensité, prenant du plaisir à relever les challenges et prévoyant l'imprévu a toutes les clés en main pour trouver son rythme et sa routine de jeu optimaux. Cela ne se produira pas nécessairement à chaque fois que le joueur joue mais il y a de grandes chances que cela devienne plus fréquent.

Pour en revenir au match décrit dans l'introduction, les deux joueuses en question ont certainement analysé cette

expérience et en ont tiré des enseignements. Cela a également fourni au public une illustration grandeur nature de ce qui constitue l'essence du tennis : être mené puis reprendre l'avantage tout au long du match. Les matchs de tennis se déroulent rarement sans accroc et ont plutôt tendance à fluctuer. L'état de grâce pourrait très bien résider uniquement dans la tête, il n'en reste pas moins agréable d'en faire l'expérience et d'obtenir régulièrement de meilleurs résultats en match.

## RÉFÉRENCES

- Csikzentmihalyi, M. (1992). Flow: The psychology of happiness. Nueva York Harper & Rowe.
- Miller, S. & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 213-222. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.211>
- Richardson, P.A., Adler, W., & Hanks, D. (1988). Game, set and match: Psychological momentum in tennis. *The Sport Psychologist*, 2, 69-76. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.1.69>
- Silva, M., Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1988). Analysis of psychological momentum in intercolleage tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 346-354. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.346>
- Vallerand, Colavecchio, Pelletier (1988). Psychological momentum and performance interferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *International Journal of Sport Psychology*, 12, 253-259.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Janet A. Young.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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](#)