



Posséder de bonnes qualités mentales: qu'est-ce que cela signifie ?

Merlin Van de Braam.

Fédération Internationale de Tennis, Irlande.

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous allons présenter et expliquer plusieurs notions que l'on utilise pour définir les qualités mentales d'un athlète, notamment la force mentale, l'état psychologique optimal ou « flow », l'état de performance idéal et les modèles plus récents de résilience. Ensuite, nous procéderons à une comparaison des différents modèles et définitions afin de mieux en comprendre les particularités. L'objet de cet article est de clarifier les notions utilisées dans la littérature pour permettre à nos lecteurs de mieux comprendre la signification de tous ces construits qui ont souvent tendance à se recouper. Pour terminer, nous proposerons des conseils pratiques sur les diverses méthodes à la disposition des entraîneurs et des athlètes pour améliorer la performance mentale.

Mots clés: Psychologie, Force mentale, Etat de performance idéal, Résilience.

Article reçu: 14 Septembre 2013.

Article accepté: 28 Novembre 2013.

Auteur correspondant: Merlin Van de Braam, Fédération Internationale de Tennis, Irlande.

Email:

merlin.vandebraam@itftennis.com

QUELS SONT LES FACTEURS QUI FONT DU TENNIS UN SPORT DIFFICILE SUR LE PLAN MENTAL ?

Selon Weinberg (2002), il existe plusieurs facteurs qui sont propres au tennis et qui présentent des défis d'ordre psychologique. Parmi les facteurs les plus connus, on citera la grande quantité de temps morts dus aux arrêts et démarrages incessants qui caractérisent le tennis. Généralement, pendant un match de tennis, on estime que les joueurs passent les trois-quarts du temps sans jouer. Ces « temps morts » présentent un réel défi sur le plan mental puisque les joueurs peuvent se laisser distraire par des pensées inutiles qui peuvent venir perturber leur timing, leur coordination et leur confiance, en particulier lors d'un match disputé sous haute tension.

Un autre facteur propre au tennis, et avec lequel les joueurs doivent composer, est le fait que chaque joueur doit arbitrer le jeu en annonçant les fautes de son côté du terrain. De plus, le tennis étant un sport individuel, les joueurs ne peuvent pas se cacher derrière la performance de leurs coéquipiers et il n'y a pas non plus de remplacements, ce qui rend le défi encore plus difficile.

Un autre facteur fait du tennis un sport exigeant sur le plan psychologique : pendant la compétition, l'entraîneur ne peut pas donner de conseils à son joueur ; ainsi, pendant un match, c'est au seul joueur que revient la responsabilité de trouver la stratégie à adopter pour l'emporter, ce qui représente un défi de taille qui n'existe pas dans la plupart des autres sports (en

particulier les sports d'équipe). Enfin, le système de décompte des points utilisé dans le tennis fait que les joueurs sont toujours dans l'obligation de conclure leur match. Dans certains sports, les rencontres sont limitées dans le temps, ce qui permet aux joueurs de l'emporter en gagnant du temps, par exemple en jouant de manière défensive pour neutraliser le jeu ; en revanche, en tennis, les joueurs se doivent de mettre un point final à chacun de leurs matchs.

NOTIONS PSYCHOLOGIQUES EN LIEN AVEC LA PERFORMANCE SPORTIVE OPTIMALE.

Dans cette partie, nous allons aborder les multiples termes, théories, modèles et définitions sur lesquels on s'appuie pour tenter d'expliquer les qualités requises pour jouer à son plus haut niveau et ainsi réaliser une performance sportive optimale.

État de performance idéal

Les recherches menées dans ce domaine s'articulent autour de la question suivante : existe-t-il un état psychologique et physique idéal permettant d'évoluer à son meilleur niveau dans un sport donné à un moment donné ? En termes simples, l'état de performance idéal désigne l'atteinte d'un état mental et émotionnel optimal pendant la performance sportive. Krane et Williams (2006) ont suggéré que l'état mental et physique idéal se caractérisait par les éléments suivants : (a) une confiance en soi très forte et la certitude de l'emporter, (b) un

haut niveau d'énergie combiné à un certain relâchement, (c) un sentiment de contrôle, (d) une concentration totale, (e) une focalisation sur le moment présent et la tâche à accomplir, (f) une attitude et des pensées positives quant à la performance sportive, et (g) une détermination et un engagement sans faille. À l'inverse, l'état mental que l'on associe généralement à une piètre performance sportive semble être caractérisé par les éléments suivants : le doute en ses propres capacités, le manque de concentration, la distraction, une focalisation trop importante sur le résultat de la compétition ou sur le score, un niveau d'excitation trop élevé ou trop faible. Il est généralement admis que cet état de performance idéal n'est pas un état unidimensionnel simple que l'on arrive à atteindre facilement ; néanmoins, les sportifs peuvent apprendre à réaliser des performances optimales de manière plus fréquente et plus constante (Harrison, 2006).

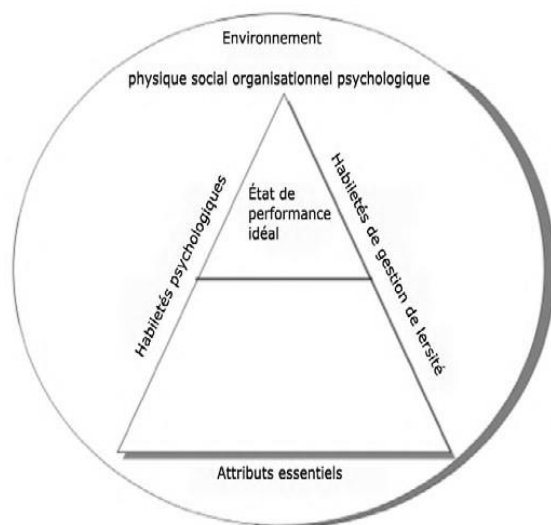


Illustration 1. De 'Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Peak Performance' (p. 240), par L. Hardy, G. Jones, et D. Gould.

État psychologique optimal ou « flow »

Lorsqu'un entraîneur enseigne à son joueur que, pendant un match, il ne faut ni ressasser ce qui s'est passé ni se projeter dans l'avenir, mais plutôt rester dans le moment présent, il fait sans aucun doute référence à la notion d'état psychologique optimal ou « flow ». Il s'agit en fait d'un état d'esprit qu'on s'efforce d'atteindre, mais qui est imperceptible, et qui se caractérise par une focalisation totale sur le moment présent et la tâche à accomplir, doublée d'une performance sportive optimale (Aherne et al., 2011). Si la concentration et la conscience du moment présent sont la « clé de voûte » de cet état d'esprit, les aspects suivants jouent également un rôle capital : l'équilibre entre le défi à relever et les compétences du joueur, la fusion de l'action et de la conscience, la définition d'objectifs clairs, la concentration sur une tâche, un sentiment

de contrôle, une perte de la conscience de soi et l'absence de conscience du temps qui passe (Jackson, 1995). En résumé, l'état psychologique optimal exige la concentration, dans le moment présent et sans conscience de soi, sur une tâche donnée. Dans le domaine du tennis, cela signifie que le joueur doit s'efforcer de jouer point par point.

Force mentale

De nombreux auteurs ont proposé des définitions de la force mentale en tentant d'en établir les principales caractéristiques. C'est pourquoi nous associons aujourd'hui la force mentale à toute une variété de caractéristiques psychologiques positives. Malheureusement, la majeure partie des explications fournies proviennent d'observations empiriques et d'expériences personnelles, ce qui remet en cause la validité de ces conclusions (Jones et al., 2007). Cependant, dans le cadre d'une étude menée auprès de champions, d'entraîneurs et de psychologues du sport ayant participé aux Jeux olympiques, la force mentale a été définie comme suit : « posséder un avantage psychologique, inné ou développé, qui vous permet généralement de mieux composer que vos adversaires avec les nombreuses exigences (compétition, entraînement, mode de vie) qui sont imposées aux sportifs ; en particulier, cela signifie être en mesure de rester déterminé, concentré, confiant et en contrôle sous pression, et ce, de manière plus constante et plus efficace que vos adversaires » (Jones et al., 2002, p. 248). Les résultats de cette étude ont également montré que les sportifs développent leur force mentale tout au long de leur carrière et que celle-ci peut fluctuer.

Quels sont donc les éléments qui peuvent conférer un avantage sur le plan mental à un joueur ? En 2007, Jones et al. ont mis en évidence un ensemble de 12 facteurs déterminants dans leur schéma de la force mentale. Ces facteurs, en lien avec l'attitude, l'entraînement, la compétition et la période qui suit la compétition, comprennent notamment : (a) la confiance en soi, c'est-à-dire une croyance inébranlable en ses propres capacités et une certaine arrogance qui permet à l'athlète de penser que, s'il en a la volonté, il peut atteindre n'importe quel objectif ; (b) la focalisation, c'est-à-dire la capacité à faire de son sport la priorité absolue tout en sachant reconnaître l'importance de déconnecter ; (c) la définition d'objectifs à long terme pour conserver un haut niveau de motivation et repousser ses limites à l'entraînement ; (d) la capacité à gérer la pression, c'est-à-dire le fait d'apprécier la pression inhérente à la compétition et de ne pas se laisser décourager par les erreurs ; et (e) l'acceptation et la rationalisation de l'échec, tout en étant capable de gérer le succès quand celui-ci se présente. Voir la figure 1.

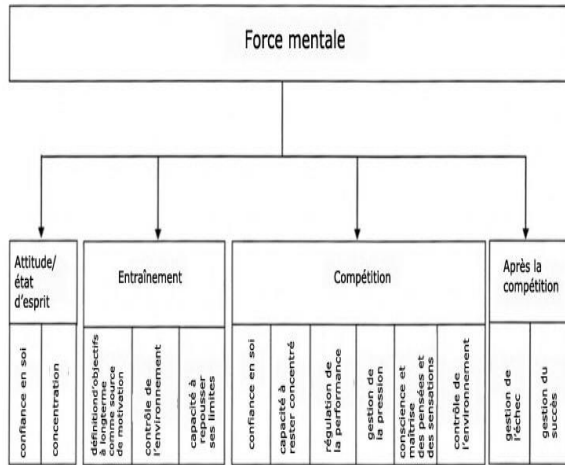


Illustration 2. Force mentale par Jones et al. (2007).

Résilience

La résilience est une autre théorie visant à expliquer les raisons sous-tendant la capacité des athlètes à atteindre des résultats sportifs optimaux pendant leur carrière. La théorie ancrée présentée par Fletcher et Sarkar (2012) s'appuie sur les données recueillies auprès de 12 médaillés olympiques. Les résultats obtenus grâce à l'étude de cet échantillon de sportifs de très haut niveau ont permis d'établir un concept holistique qui offre une compréhension plus vaste de la performance sportive optimale que les construits de force mentale, d'état psychologique optimal et d'état de performance idéal que nous avons évoqués plus tôt. En termes simples, le concept de résilience présente la performance optimale comme étant le résultat de la mise en œuvre d'une stratégie d'adaptation du sportif tout au long de sa carrière, qui lui permet de gérer efficacement les facteurs de stress. « De nombreux facteurs psychologiques (liés à une personnalité positive, à la motivation, à la confiance en soi, à la concentration et au soutien perçu de l'entourage) protègent les meilleurs sportifs du monde des effets négatifs potentiels des facteurs de stress, en influençant leur évaluation du défi et leurs métacognitions » (Fletcher et Sarkar, 2012, p. 673). On suggère que ces processus permettent une réaction facilitante qui précède la performance sportive optimale.

L'évaluation du défi désigne la tendance d'un athlète à percevoir les facteurs de stress comme des occasions de perfectionnement, tandis que la métacognition fait référence à la réflexion sur ses propres pensées.

Cette appréciation et cette évaluation sont primordiales au développement de la résilience et peuvent être améliorées par les facteurs psychologiques propres à l'athlète. En d'autres termes : plus un athlète peut s'appuyer sur une attitude positive, sur un niveau élevé de confiance en soi, de motivation

et de concentration, et sur un sentiment de soutien de l'entourage, plus il a de chances de réagir de manière positive aux facteurs de stress auxquels il est exposé, qu'ils soient d'ordre personnel, organisationnel ou encore liés à la compétition (Fletcher et Sarkar, 2012). Le modèle ci-dessous représente ces concepts et les interdépendances de cette théorie ancrée

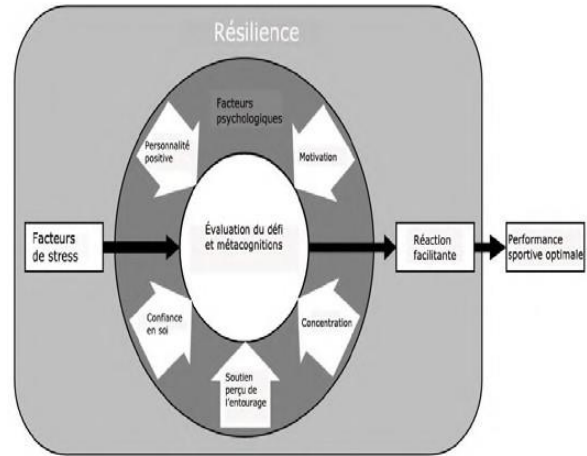


Illustration 3. Fletcher & Sarkar's (2012) Théorie de la résilience psychologique et performance sportive optimale

THÉORIE/ MODÈLE	L'ACCENT EST-IL MIS SUR LA PERSONNE OU SUR L'ENVIRONNEMENT ?	CET ÉTAT EST-IL STABLE OU PEUT-IL FLUCTUER OU DISPARAÎTRE AU FIL DU TEMPS ?	CET ÉTAT PEUT-IL ÊTRE AMÉLIORÉ ?
ÉTAT DE PERFORMANCE IDÉAL	L'accent est mis sur l'état mental et émotionnel interne	Il s'agit d'un état ou d'une expérience temporaire	Oui
ÉTAT PSYCHOLOGIQUE OPTIMAL OU « FLOW »	L'accent est mis sur l'état d'esprit interne	Il s'agit d'un état ou d'une expérience temporaire	Oui
FORCE MENTALE	L'accent est mis sur l'individu ainsi que sur les facteurs liés à la compétition, à l'entraînement et au mode de vie	Il s'agit d'un état davantage prolongé	Oui
RÉSILIENCE	L'accent est mis sur l'individu, la compétition ainsi que sur l'environnement personnel et organisationnel	Il s'agit d'un processus plus durable, tout au long de la carrière sportive	Oui

DISCUSSION

Le tableau ci-dessus illustre clairement que, peu importe la quantité de définitions, leurs points de focalisation et la stabilité du construit, les athlètes peuvent travailler pour améliorer certains aspects en lien avec chacun de ces construits. Un constat encourageant tant pour les sportifs que pour les entraîneurs qui doivent chercher à améliorer tout ou

partie des sous-composants de tous les modèles mentionnés ci-dessus. Par exemple, la concentration et la focalisation sont des éléments communs à toutes les définitions fournies plus haut ; il s'agit donc d'une capacité parmi d'autres que les sportifs et les entraîneurs devraient s'efforcer d'améliorer.

Aux athlètes et entraîneurs qui souhaitent optimiser leur résilience, Sarkar et Fletcher (2012) offrent des conseils utiles fondés sur leurs recherches menées auprès de champions olympiques.

1) Développer une personnalité positive : considérer les déconvenues ou l'adversité comme des occasions de perfectionnement.

2) Optimiser le niveau de motivation : prendre conscience que la motivation peut venir de plusieurs sources ; par exemple, l'accomplissement personnel peut aller de pair avec la volonté de prouver sa valeur aux autres (motivation externe).

3) Renforcer son niveau de confiance : comprendre que l'on peut bâtir sa confiance en soi par le biais de la préparation, de l'expérience, de la visualisation, des coéquipiers et des entraîneurs, ainsi que par l'atteinte d'objectifs.

4) Se concentrer sur les facteurs que l'on peut contrôler : les processus, le moment présent, les points positifs et la maîtrise de soi.

5) Reconnaître l'existence et l'importance du soutien de l'entourage : en tant qu'athlète, il est conseillé de rechercher le soutien de mentors, de bâtir une équipe soudée et de recruter un personnel de soutien dans lequel on peut avoir confiance.

RÉFÉRENCES

- Aherne C, Moran AP, & Lonsdale C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Harmison, R.J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athlete's psychological skills. *Professional psychology: Research and Practice*, 37, 233-243. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and*

Exercise, 13, 669-678.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166. <https://doi.org/10.1080/10413209508406962>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 2443-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 207-227). New York: McGraw-Hill.

Sarkar M., & Fletcher, D. (2012). Developing resilience-lessons learned from olympic champions. *The Wave*, Lane 4, 2, 36-38. Retrieved June 15th 2013 at http://issuu.com/lane4/docs/thewave_october_2012a/41?e=0

Weinberg, B. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Champaign, IL: Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Merlin Van de Braam.



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](#)