



# Retour sur le syndrome du petit bras: une perspective innovante concernant la pression.

Janet A Young

Victoria University, Australie.

## RÉSUMÉ

Cet article se penche sur la littérature entourant le phénomène connu sous le nom de « syndrome du petit bras ». Il souligne l'importance de l'évaluation cognitive d'une situation de pression par les joueurs, mais également les dangers liés à l'anticipation de la victoire. L'article présente tout d'abord la conception du stress telle que définie par Billie Jean King, jette les bases d'une nouvelle façon d'évaluer ce stress et offre enfin des directives pratiques à l'usage des joueurs.

**Mots clés:** Stress, Syndrome du petit bras, Evaluation cognitive.

**Article reçu:** 15 Septembre 2010.

**Article accepté:** 10 Novembre 2010.

**Auteur correspondant:** Janet A Young, Victoria University, Australie.

Email: [Janet\\_young7@yahoo.com.au](mailto:Janet_young7@yahoo.com.au)

## INTRODUCTION

En ce qui concerne le syndrome du petit bras, la vérité est que ça arrive à tout le monde... ça fait partie du sport et une des qualités du champion est d'être capable d'y faire face mieux que n'importe qui. (John Mcnroe)

On fait tous l'expérience du syndrome du petit bras... peut importe qui on est, on subit tous de la pression dans le feu de l'action. (Pete Sampras)

Si je gagnais ce deuxième set, je gagnais le match. Mais j'étais nerveux et je sentais monter l'adrénaline. Je me suis crispé. Je stressais, le souffle coupé... ma deuxième balle était d'habitude mon coup le meilleur et le plus fiable. En stressant, je perdais mon service et mon coup droit. (Pat Rafter)



La perception est de la plus grande importance. Si un joueur croit qu'il est un « joueur stressé », alors cette étiquette peu flatteuse peut devenir un fardeau. Le tennis perd alors de son caractère ludique pour celui dont le jeu est susceptible de

s'effondrer sous la pression. Toutefois, comme le suggèrent les citations ci-dessus, même les champions sont enclins à éprouver le syndrome du petit bras. Mais bien que cela soit rassurant, ne pourrait-on pas faire davantage pour éviter ce « syndrome » ? Dans son ouvrage récemment publié, Billie Jean King (2008) suggère l'adoption d'une nouvelle approche sur le stress. Avant d'y venir, considérons tout d'abord les causes et les caractéristiques du syndrome du petit bras.

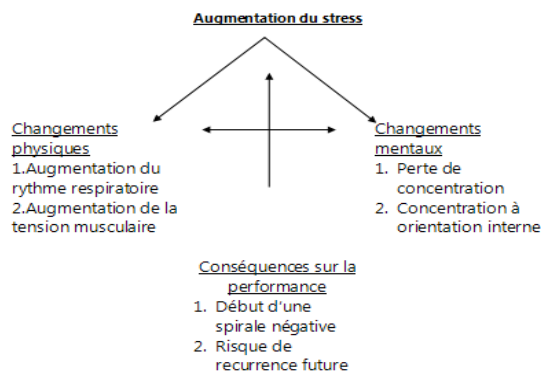
### Qu'est ce que le « syndrome du petit bras » ?

Le « syndrome du petit bras » peut être défini comme « une baisse de performance dans des circonstances de pression » (Baumeister, 1984, p.610). C'est un terme communément employé pour décrire les moments où le joueur n'arrive pas à jouer comme il le veut, ou quand il joue en deçà de ses capacités, lors de moments clés du match. Une victoire à portée de main peut souvent échapper aux joueurs à cause de leur incapacité à mener à bien la performance attendue ou celle dont ils sont capables.

Nideffer (1992) fournit une explication du « petit bras » dans son exposé sur la concentration. En bref, Nideffer suggère que ce phénomène se produit lorsqu'un joueur s'immerge dans ses pensées et ses émotions internes lors des moments critiques au lieu de rester concentrer sur les actions pertinentes à effectuer. Un manque de concentration appropriée mène à une détérioration de la performance tel qu'illustrée sur la Figure 1.

Le concept du stress développé par Nideffer met en valeur l'importance de l'évaluation cognitive de la situation par le joueur. Le joueur se sent-il confiant ou stressé ? La réponse à cette question est importante car s'il est confiant, le joueur sera

plus susceptible de se concentrer sur les tâches à effectuer, à planifier une stratégie appropriée et à la mener à bien. S'il se sent sous pression, les pensées du joueur vont se renfermer vers des indices non pertinents et le stress va augmenter. Dans ces circonstances, un joueur est enclin à jouer « petit bras ».



**Figure 1. Le mécanisme du stress (Nideffer, 1992. p10).**

Gallway (1997) offre une explication de ce phénomène similaire à celle de Nideffer (1992). Selon Gallway, un joueur commence à se sentir sous pression quand il « anticipe » sur lui-même en se projetant dans ce qui pourrait arriver dans le futur. Par exemple, « Si je gagne ce point, je mènerais d'un set et d'un break de service et il me suffira de gagner tous mes jeux de service. » Ou « Si je perds ce jeu, alors il va y avoir un troisième set ». A tout moment, le joueur peut se mettre à spéculer avec des « si » et le « syndrome du petit bras » se produit lorsque le joueur accorde une importance particulière au gain ou à la perte d'un point, d'un jeu ou d'un set.

### RÉFLEXIONS DE BILLIE JEAN KING SUR LA PRESSION

Les explications de Nideffer et Gallway sur le syndrome du petit bras suggèrent que la pression soit un facteur d'affaiblissement dans ce processus. Mais les choses seraient-elles différentes si cette pression était considérée comme positive? Si la pression était considérée comme une opportunité de démontrer ses capacités et ses aptitudes? Ou encore si elle était considérée comme une conséquence naturelle de la volonté de mener à bien quelque chose qui est important et qui a du sens pour vous? Seriez-vous enclin à « jouer petit bras » si vous acceptiez véritablement la pression en la considérant comme une expérience privilégiée? Ce sont là des idées très intéressantes et celles que Billie Jean King (2008) développe dans son livre, *Pressure is a Privilege*. Selon King :

Les moments de grande pression dans la vie... trouvent leur origine dans l'importance de la situation. C'est un privilège d'avoir de telles opportunités et par conséquent, la pression qui les accompagne doit être perçue également comme un

privilège. Si vous parvenez à voir les choses comme ça, vous pourrez gérer quasiment toutes les situations avec calme et grâce.

Les idées de King (2008) sur la pression se sont développées au fil de nombreuses années. Elle se souvient d'elle comme d'une jeune fille timide aspirant à devenir joueuse de tennis, pétrifiée à l'idée de prendre la parole en public pour finalement réaliser que remercier le public après avoir remporté un tournoi était le résultat final qu'elle désirait et en vue duquel elle travaillait si dur. La peur de parler en public était en fait consubstantielle au privilège lié à la victoire !

En se remémorant ses émotions à l'époque de son match contre Bobby Riggs lors de la Bataille des Sexes en 1973, King (2008) décrit la pression qui menaçait de l'envahir. Adoptant une attitude similaire à celle qu'elle avait choisi d'adopter pour vaincre sa peur de parler en public, King choisit de voir la pression comme « quelque chose qu'elle avait plutôt que comme quelque chose qu'elle avait à subir »

En encourageant la vision de la pression en tant que privilège, King (2008) reconnaît que chacun gère la pression différemment et qu'il est important de « rester concentré pour « s'empêcher d'implorer ». Elle donne les conseils suivants pour faire face à des situations stressantes :

1. Choisissez de rester positif et d'apprécier les opportunités et la pression qui va avec. Souvenez-vous que dans la vie rien ne s'accomplit facilement et que cela demande souvent de se battre, d'essayer des échecs et de se préparer de manière spécifique et intense.



2. Faites face à la pression. Ignorer la pression ne la fera pas disparaître et les choses sont rarement aussi difficiles qu'elles le paraissent au premier abord.

3. Demandez l'aide d'un bon ami, d'un mentor ou d'un entraîneur si nécessaire. Construire une équipe autour de vous

peut vous aider à atteindre vos objectifs et à mieux gérer la pression que si vous êtes seul.

4. Concentrez-vous sur le privilège qui accompagne la pression plutôt que sur la pression en elle-même. Cela vous encourage à apprécier la chance que vous avez d'être dans une situation particulière (par exemple, jouer une finale) car tout le monde n'a pas cette chance.

5. Développez une routine ou un rituel (ex : faire rebondir la balle deux fois avant de servir). Cela vous aidera à rester dans le présent et concentré.

6. Prenez conscience de votre respiration grâce à des respirations ventrales lentes et prolongées, tout en comptant jusqu'à 4 lors de l'inspiration puis jusqu'à 4 lors de l'expiration. Cela vous permettra de vous calmer et de vous relâcher et peut vous redonner confiance.

#### RETOUR SUR « LE SYNDROME DU PETIT BRAS »

Les vues de King (2008) sur la pression sont-elles compatibles avec les explications fournies par Nideffer et Gallway sur le « syndrome du petit bras » ? Elles le sont car tous les trois identifient l'importance de l'interprétation mentale de la pression par le joueur. King étend encore davantage ce propos en suggérant qu'il est possible de choisir de voir la pression de manière positive. La pression n'est pas forcément quelque chose de négatif et de décourageant mais peut au contraire être motivante, donner de l'ambition et parfois être appréciée et anticipée. Lorsque la pression est vue sous ce jour, alors « le syndrome du petit bras » a moins de chances de se produire. Le joueur n'est plus déconcentré par l'enjeu mais peut au lieu de cela focaliser toute son attention et ses efforts sur le point à jouer. Quelle stratégie adopter pour gagner le prochain point ? Comment est-ce que je vais jouer ce point ? Le joueur est dans le présent, où un état d'esprit calme et lucide lui permet de se concentrer sur le point et de développer des stratégies appropriées. A cette fin, King propose différentes recommandations (mentionnées ci-dessus) à l'usage des joueurs (ou d'autres personnes) à appliquer dans les situations de stress.

#### CONCLUSION

Si un joueur adopte une approche définissant la pression comme un « privilège », alors cette pression cessera de provoquer la peur qui paralyse son jeu. King défend l'idée que la pression agit comme un catalyseur qui motive et offre une opportunité de démontrer ses capacités et ses aptitudes. C'est une occasion de montrer aux autres et à vous-même ce dont vous êtes capable, de changer et d'apprendre ce qu'il vous faut faire pour améliorer votre jeu.

En somme on pourrait dire que le véritable challenge du tennis réside dans le fait d'être mis à l'épreuve et de réagir en donnant le meilleur de soi en terme d'efforts et d'aptitudes (Gallway 1997). Il est toujours agréable de gagner, mais de manière plus importante, le fait de savoir que l'on est capable, sous la pression, de jouer au maximum de ses capacités en restant combatif et concentré fait de vous un vainqueur, quel que soit le résultat ! Comme le suggère King (2008), l'essentiel est d'accepter la pression, de s'épanouir dans la pression, voire même de la rechercher. En adoptant ces idées, le tennis peut être extrêmement gratifiant et tellement amusant. Il peut devenir un jeu dans lequel « le syndrome du petit bras » importe peu car la « pression est un privilège ».

#### RÉFÉRENCES

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skilled performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Gallway, W. T. (1974/1997). *The inner game of tennis*. Revised Edition. New York: Random House.
- Kerr, J. K. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal theory. *The Sports Psychologist*, 7, 400-418. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.4.400>
- King, B. J. (2008). *Pressure is a Privilege. Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.
- Nideffer, R. (1992). *Theory of Attentional and Personal Style versus Test of Attentional and Interpersonal Style*. Retrieved 7 July, 2010 from <http://www.taisdata.com/articles/tais.pdf>.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). *Positive psychology (Special issue)*. *American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

#### SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Paul Dent et Keith Reynolds.



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](#)