

Comment le stress affecte la performance au tennis.

Andrew Peden et Bolton Arena.

Académie de Tennis de Haute Performance, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

Cet article s'attache à décrire la manière dont le stress affecte les trois systèmes du fonctionnement psychologique : les émotions, la pensée et le comportement. Il s'agit d'expliquer et d'illustrer comment l'interaction entre ces trois systèmes peut conduire à un cercle vicieux de stress inhibant la performance tennistique.

Mots clés: Stress, Activation, Syndrome du petit bras, Evitement.

Article reçu: 12 Octobre 2011.

Article accepté: 15 Novembre 2010.

Auteur correspondant: Andrew Peden, Académie de Tennis de Haute Performance, Royaume-Uni.

Email: adpeden@aol.com

INTRODUCTION

Le stress est un phénomène universel (Somers etc., 2006). En fonction de la situation, le stress peut être une émotion utile. Dans le sport, le stress est susceptible de nous motiver à faire des choses que nous ne ferions normalement pas (ex : s'entraîner davantage afin d'améliorer notre tennis). Toutefois, si le stress peut s'avérer utile à certains moments, il peut poser des problèmes dans d'autres circonstances (il peut interférer avec notre capacité à nous comporter de manière bénéfique pour nous-mêmes).

LES TROIS SYSTÈMES DU FONCTIONNEMENT HUMAIN : LE CORPS, L'ESPRIT ET LE COMPORTEMENT

Il est important de comprendre que le stress affecte notre corps, notre esprit, ainsi que la manière dont nous agissons (Seligman etc, 2001) ; de plus, il existe une interaction complexe en constante évolution entre ces trois systèmes (les système somatiques, cognitifs et comportementaux : ce que nous ressentons, ce que nous pensons, et ce que nous faisons quand nous sommes stressés).

Stress somatique

Quand nous sommes stressés, nous faisons l'expérience de changements d'ordre physique et émotionnel. Ces émotions sont déclenchées par la production d'adrénaline en réponse aux exigences du concept « combattre ou fuir ». Les effets de l'adrénaline sur les systèmes d'organes du corps sont nombreux (van Zijderwald etc., 1991) et comprennent : des changements du rythme cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension musculaire, des variations de la température corporelle, et une activité générale excessive du système nerveux.

Stress cognitif

Le terme « cognitif » fait référence aux pensées. Le style cognitif d'un individu correspond à la manière dont il va penser sa personne, les autres et le monde. Certains styles cognitifs et façons de penser sont fortement anxiogènes (Riskind et Williams, 2005).

L'idée centrale qui sous-tend le modèle cognitif du stress est que ce ne sont pas les événements externes qui le provoquent. En réalité, c'est notre perception de ces événements qui produit le stress comme réaction émotionnelle. Par exemple, si nous avons mal joué et que nous avons perdu tous nos matchs récents, alors l'entame du tournoi suivant risque de déclencher des souvenirs de nos émotions récentes, nous menant à des pensées anxiogènes et nous faisant douter de nous mêmes. Lorsque nous sommes stressés, nos pensées ont tendance à être liées à la perception du danger : danger physique (la menace d'une véritable douleur physique) ou psychologique (par exemple, la perte d'estime de soi). De manière générale, les pensées anxiogènes comprennent le doute de soi, l'inquiétude, le danger et la menace.

Ces perceptions liées au stress mènent dans la plupart des cas à l'activation automatique de pensées négatives – des pensées qui entrent dans notre tête sans avoir été analysées et qui sont associées à des sensations désagréables.

Ces pensées négatives commencent généralement par des affirmations du type « Je ne peux pas...je ne serais pas capable de... » Elles sont souvent soutenues par des croyances limitantes à propos de soi ou de certaines situations du type « Si je n'atteins pas la 1ère place, c'est que je suis nul ».

Ces croyances limitantes peuvent prendre une place prédominante durant les périodes de stress.

Le stress correspond à la différence entre notre perception des attentes placées sur nous et notre perception de notre capacité à faire face à ces attentes (McGrath, 1970).

Cette définition prend en compte l'importance du contexte mais également celle de l'individu et de ses croyances à propos de la situation. C'est pourquoi une situation donnée peut être perçue comme stressante par une certaine personne mais comme un challenge par une autre.

Si nous nous sentons capables de répondre aux attentes placées sur nous, alors il est peu probable que nous ressentions beaucoup de stress. Le stress survient lorsque nous percevons les attentes placées sur nous comme au-dessus de notre faculté à gérer ces attentes. Cette discordance a tendance à produire de la peur et du stress. Quand le stress à la fois de type cognitif et somatique devient trop important, il va inhiber la performance.

Les attentes de performance

Au cours d'un match de tennis, il est peu probable que nous ayons à faire face à des menaces d'ordre physique, en revanche il est plus probable que nous soyons exposés à des menaces psychologiques, par exemple notre image de nous mêmes peut être mise en danger par la peur de réaliser une mauvaise performance.



Si nous jouons contre un adversaire que nous percevons comme bien inférieur en terme de capacités, alors nous nous attendons à une victoire facile et par conséquent nous n'allons pas ressentir beaucoup de stress. De la même manière, si nous jouons un adversaire que nous percevons comme beaucoup plus fort en terme de capacités, alors nos attentes de succès vont être faibles, nous nous attendons à perdre et il est probable que nous ressentions peu de stress.

Le stress devient un problème lorsque nous jouons un adversaire que nous percevons comme étant relativement proche de nous en terme de capacités. Par définition, ces matchs sont susceptibles d'être serrés et risquent par conséquent de générer des tensions.

Activation et tension musculaire

Des niveaux élevés d'activation et de stress vont générer une augmentation de la tension musculaire.

Etant donné que la réussite dans le sport dépend énormément de la coordination musculaire, des niveaux de stress élevés sont susceptibles d'entraver la performance physique et de provoquer chez le joueur des crispations ainsi qu'une tension excessive.

La tension musculaire peut provoquer une lourdeur dans les jambes avec pour résultat des réactions plus lentes ainsi qu'un jeu de jambes médiocre et maladroit. La tension musculaire peut également provoquer une sensation d'étroitesse respiratoire, conséquence d'une respiration trop rapide et superficielle, nous rendant enclins à nous fatiguer plus rapidement.

Si le match est serré et donne lieu à un tie break ou à un troisième set, nous aurons peut être alors dépensé tellement d'énergie à cause des tensions musculaires qu'il est possible que nous nous fatiguions et que nous rations les points les plus disputés.

Je suis sûr que nous avons tous fait l'expérience d'au moins quelque unes de ces difficultés. Chaque joueur, indépendamment de ses capacités, a déjà ressenti de la tension dans ses épaules et dans ses bras au moment de servir, notamment lors de points importants avec pour conséquence un service raté, voire même la double faute tant redoutée.

Avez vous remarqué que les doubles fautes se produisent souvent à des moments cruciaux et décisifs du match, et qu'une double faute dans un jeu en entraîne souvent deux ou trois autres d'affilée ? La tension musculaire contribue énormément à ce soudain déclin de performance. Le service est le coup le plus difficile à apprendre d'un point de vue technique et fait souvent la différence entre la victoire et la défaite, notamment lors des matchs où les deux joueurs ont un niveau de jeu similaire. Le coup le plus difficile à réaliser, celui qui est le moins maîtrisé ou celui qui vient d'être appris sera le premier à vous faire défaut.

Pensées négatives

Une augmentation du stress a également une influence sur la capacité d'un individu à se concentrer et à penser avec lucidité et optimisme (Williams & Elliot, 1999). Lors d'un match de tennis, un joueur stressé va avoir tendance à faire l'expérience de séries de pensées négatives lors des situations spécifiques qui le prédisposent à se sentir stressé. De telles pensées peuvent être du type : « J'ai raté ce service, je suis vraiment mauvais », ou « Ne refais pas de double faute! »

Le syndrome du petit bras

Les sportifs professionnels ne sont pas à l'abri des pensées négatives, d'une activation physique inappropriée, des tensions, et des contre- performances.

Au golf on parle de « yips », dans d'autres sports on appelle cela avoir la tremblote. Au tennis, on utilise l'expression : « jouer petit bras ». La conséquence la plus fréquente du syndrome du petit bras est la perte de points lors des moments importants (Weinberg & Gould, 2003).

Routines

Beaucoup de sportifs ont recours à des comportements ou à des routines superstitieux (Schippers & Van Lange, 2006).



Parmi les joueurs de tennis, certains aiment porter des chaussettes porte-bonheur, certains joueurs hommes ne se rasent pas lorsqu'ils sont sur une série de victoires, certains gardent la balle avec laquelle ils ont gagné le point précédant pour servir. A un degré plus extrême mais pas inhabituel, certains joueurs adoptent des rituels rigides durant toute leur préparation d'avant match : ils restent dans le même hôtel, mangent le même repas tous les jours en s'asseyant à la même place, écoutent la même musique en se faisant conduire au tournoi par le même chauffeur etc. Sur le court, si vous regardez attentivement, vous vous rendrez compte que les joueurs ont des rituels très élaborés en ce qui concerne l'utilisation de leur serviette, le fait de faire rebondir la balle un certain nombre de fois avant de servir, ainsi que l'ajustement de leur vêtements aux changements de côtés (comme par exemple le fait de faire et de refaire leurs lacets).

Si ces comportements superstitieux peuvent favoriser la concentration et éloigner les distractions, les joueurs adoptent ce genre de rituels principalement dans le but d'évacuer le stress. Même s'ils apparaissent en surface sans danger, le problème avec ces rituels est que certains joueurs voient leur niveau de stress augmenter s'ils se trouvent dans l'impossibilité de les effectuer, ce qui peut interférer avec leur capacité à se concentrer sur ce qui compte vraiment et sur la seule chose sur laquelle ils ont véritablement du contrôle : le jeu.

Les rituels adaptatifs occupent une place importante dans le tennis; ils peuvent aider les joueurs à gérer leur stress en leur donnant la sensation d'avoir plus de contrôle sur leur préparation d'avant match; il peuvent également permettre

aux joueurs d'avoir plus de contrôle sur ce qu'ils font sur le court, voire même sur le comportement de l'adversaire (en ralentissant ou en accélérant le match). D'autre part, les rituels sont particulièrement utiles pour se concentrer sur l'instant présent en chassant les pensées inutiles ou les distractions extérieures.

Les prophéties auto réalisatrices

Combien de fois avez vous su au plus profond de vous mêmes que vous alliez faire une double faute avant de jouer votre deuxième balle? Combien de fois avez-vous su au moment de servir pour le match que vous n'alliez pas être capable de tenir votre service et que votre adversaire allait remonter et vous battre ?

Ce sont des exemples de ce que l'on appelle les « prophéties auto réalisatrices » (différents types de dialogues internes pouvant générer des tensions musculaires, inhiber la coordination et engendrer des erreurs). Elles peuvent amener le joueur à se concentrer tellement sur ce qu'il ne faut pas faire qu'il va en quelque sorte oublier ce qu'il a à faire (ex : se concentrer sur « éviter la double faute » et perdre toute notion de l'endroit où l'on veut envoyer la balle »).

L'évitement

LE CORPS	LES PENSÉES	LE COMPORTEMENT
Souffle coupé	Appréhension	Combat
Palpitations	Doute	Fuite
Vertiges	Inquiétude	Paralysie
Inattention	Peur	Evitement
Tension musculaire	Danger imminent	Manque de coordination
Douleurs thoraciques	Menace	Baisse de la qualité technique
Fourmillements	Pensées négatives	Jeu de jambes maladroit
Crampes	- Je ne peux pas	Fatigue survenant plus rapidement
Maux de tête	- Je n'arriverai pas à	Doubles fautes
Douleurs abdominales	- Je ne pourrai jamais	Jouer petit bras
Transpiration excessive	- Je rate toujours	

Figure 1. Comment le stress affecte le corps, les pensées et les comportements.

Parce que le stress est généralement vécu comme quelque chose de désagréable, il mène souvent à certains comportements (impliquant généralement l'évitement) qui à court terme aident à réduire les sensations déplaisantes (ex : « Je vais éviter de jouer contre lui/elle à l'avenir parce que ça me rend trop stressé. », ou, « Je vais arrêter de jouer les matchs de Ligue parce que ça me rend trop stressé. ») A court terme, les comportements d'évitement permettent de réduire le stress, toutefois, l'évitement nourrit l'évitement, et à long terme, cela renforce la probabilité que le stress se manifeste à nouveau lors de la même situation. Par conséquent, l'évitement n'apporte rien d'utile. Pour vaincre nos peurs, nous devons leur

faire face afin d'apprendre à les surmonter et à reprendre le contrôle de nos émotions et de nos comportements.

Le tableau ci-dessous résume certaines des conséquences somatiques, cognitives et comportementales du stress.

Le cercle vicieux de stress

Un niveau d'activation physique trop élevé, des pensées négatives systématiques ainsi qu'un comportement d'évitement peuvent contribuer à créer un cercle vicieux dans lequel se retrouver sur le court va déclencher des sensations corporelles de stress, des pensées et des images négatives entraînant une perception augmentée de la menace psychosociale, qui engendrent à leur tour automatiquement une augmentation du niveau d'activation et davantage de pensées négatives avec pour conséquence une inhibition des capacités mentales et physiques du joueur à jouer avec efficacité.

C'est pourquoi tant de joueurs de club font de mauvaises performances lors de situations de compétition (ils vont jouer leur meilleur tennis sans se mettre la pression lors des matchs d'entraînement, mais lors des matchs officiels, ils ont souvent tendance à perdre contre des adversaires de niveau nettement inférieur sur le plan technique).

BRISER LE CERCLE VICIEUX



Pour que le joueur se libère de ce cercle vicieux de stress afin de se rapprocher de son niveau de performance optimale, il est important qu'il fasse la différence entre stress utile et stress inutile. Le stress inutile, sous la forme de pensées négatives systématiques et de rituels qui entravent la performance doit être clairement identifié et surmonté avant qu'il ne devienne ancré et résistant au changement.

En fait, on doit aider les joueurs à se créer des routines flexibles dont ils pourront se servir lors de différentes situations de match et d'entraînement mais on doit également les inciter à adopter des schémas de pensée constructifs et appropriés afin de réduire les symptômes de stress. Ex : « Je m'énerve parce que j'ai envie d'y arriver, si je ne m'énervais pas ça voudrait dire que je m'en fiche ! » Il faut encourager le stress qui augmente

la motivation ; les joueurs doivent se confronter aux situations potentiellement stressantes, notamment celles de compétition, aussi souvent que possible afin de s'habituer à la pression des matchs et de se débarrasser une bonne fois pour toutes du stress de la performance.

RÉFÉRENCES

- McGrath, J. E. (1970). Social and psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Riskind, J. H. & Williams, N. L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Theory & Research*, 29 (1), 7-27. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1645-z>
- Schippers, M. C. & Van Lange, P. A. M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: a study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10), 2532- 2553. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00116.x>
- Seligman, M. E. P., Walker, E. F. & Rosenhas, D. L. (2001). *Abnormal Psychology*. New York: W. W. Norton & Company.
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Warich, P. et al (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: a systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry*, 5, 100-103. <https://doi.org/10.1177/070674370605100206>
- van Zijnderveld, G. A., van Doornen, L. J. P., Orlebeke, J. F. et al (1991). The physiological effects of adrenaline infusions as a function of trait anxiety and aerobic fitness. *Anxiety, Stress & Coping*, 4 (4), 257-274. <https://doi.org/10.1080/08917779208248795>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Hunt, V. V. (1976). The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, (3), 219-224. <https://doi.org/10.1080/00222895.1976.10735075>
- Williams, A. M. & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. *Journal of Sport & Exercise*, 21, 362-375. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Andrew Peden et Bolton Arena.



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](#)