



Le perfectionnisme orienté vers autrui, le couple joueur/entraîneur et les performances tennistiques

John Hollowell, Richard Buscombe ^a, & Andy Preston

^a Université d'East London, Londres, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

Le perfectionnisme orienté vers autrui désigne une exigence d'attentes élevées relatives à ses pairs. La projection d'exigences utopiques au sein du couple joueur/entraîneur est susceptible de causer des troubles dans la relation professionnelle unissant l'un à l'autre et ainsi avoir une incidence sur le développement sportif du joueur. La présente étude repose sur l'analyse interprétative phénoménologique (IPA) et la découverte, depuis la perspective d'un entraîneur, des effets nocifs du perfectionnisme orienté vers autrui au tennis. Après avoir mené des entretiens semi-structurés avec des entraîneurs de tennis de haut-niveau du Royaume-Uni, deux notions se sont distinguées : « les effets nocifs du perfectionnisme orienté vers autrui de la part de l'entraîneur » ainsi que « la redéfinition du terme 'perfectionnisme' ». Les conclusions de cette étude ont contribué à mettre en évidence des régions d'interventions éventuelles et identifier diverses avenues possibles pour des recherches futures.

Mots clés: perfectionnisme orienté vers autrui, entraînement, attentes, performanc.

Article reçu: 15 Mars 2019

Article accepté: 29 Avril 2019

Auteur correspondant: Richard Buscombe, SD 1.16, Docklands Campus, École de sport et de biosciences de la santé, Université d'East London, University Way, London, E16 2RD, United Kingdom. Email: r.m.buscombe@uel.ac.uk

INTRODUCTION

Selon Cockerill et Jowett (2002), la relation entre le joueur et l'entraîneur assume le rôle de plateforme sur laquelle les deux parties interagissent d'une manière unique afin de susciter les performances, le succès et la satisfaction. Une relation telle que celle de l'exemple précédent se fonde sur le fait que les actions de l'un ont une influence sur le comportement de l'autre, qui, à son tour, influe la façon de se comporter du premier. Par conséquent, tout facteur pouvant influencer sur la façon de communiquer d'un individu à un autre sera également mis en cause dans la détermination de l'évolution et des conséquences des interactions sociales.

Le perfectionnisme, défini comme « établissement d'attentes de performances élevées conjointement avec une tendance à l'auto-critique sévère » (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; p.450), est un des facteurs d'influence des interactions et ainsi des relations entre l'entraîneur et son joueur de tennis. À ce jour, le perfectionnisme a davantage été considéré du point

de vue du joueur et perçu comme un trait de caractère associé à un comportement à la fois adapté (l'engagement par exemple) et à la fois inadapté (l'épuisement professionnel par exemple). Le perfectionnisme se présente sous deux dimensions nommée « préoccupations perfectionnistes » et « aspirations perfectionnistes ».

Les aspirations perfectionnistes élevées sont d'ordinaire perçues comme adaptées au milieu sportif : le souci du détail, la motivation ou encore l'envie de faire toujours au mieux. Cependant, il a été démontré que des aspirations trop élevées sont en corrélation avec le recours à des substances interdites (Flett & Hewitt, 2005). Les préoccupations perfectionnistes définies comme « crainte de faire une erreur, l'appréhension du jugement négatif d'autrui, le sentiment de divergence entre les attentes et les performances et les réactions négatives face à l'imperfection » (Gotwals et al., 2012; p. 264), sont liées à l'orientation de l'amour-propre, la peur de l'échec et un

d'autres émotions négatives (effets négatifs, anxiété et colère) (Hill, Mallinson-Howard, & Jowett, 2018).

L'idée d'un « perfectionnisme orienté vers autrui » suscite peu d'intérêt dans le cadre de la recherche cependant, elle devient essentielle dans les attentes de perfection dirigées d'un individu à un autre (Hewitt & Flett, 1991). Le perfectionnisme orienté vers autrui construit des attentes élevées relatives à ses pairs et renvoie ainsi sans cesse au niveau élevé exigé. Il y a plus d'une dizaine d'année, Flett et Hewitt (2005) ont mis en évidence l'éventuel rôle du perfectionnisme orienté vers autrui dans la pratique du sport, questionnant alors l'application de cette théorie au domaine sportif : « dans quelle mesure les attentes perfectionnistes d'un entraîneur résultent-elles en une perte de motivation de l'athlète ? » (p.17)

La documentation existante sur le couple joueur/entraîneur est aujourd'hui dominée par des données chiffrées et des analyses. Néanmoins, les relations en milieu sportif reflètent celles de milieux plus larges, en ce sens qu'elles sont définies par des subtilités et des nuances qui ne peuvent être mesurées. À cet égard, il semble que l'incidence d'attentes perfectionnistes au sein du couple joueur/entraîneur soit un domaine adaptée à davantage de recherches qualitatives.

Sellars, Evans & Thomas (2016) ont récemment souligné l'importance de cet idée en citant : « les plans de recherches quantitatives n'ont abouti qu'à très peu d'indices concernant la perception des joueurs du perfectionnisme dans le milieu sportif » (p.220). L'analyse interprétative phénoménologique est une approche qui se prête à la compréhension de ce nouveau phénomène (Malhotra, 2015). L'étude en profondeur de certaines expériences/phénomènes révèle que d'importantes données pourraient ouvrir de nouvelles perspectives de recherche. L'actuel manque de documentation concernant les effets du perfectionnisme au sein du couple joueur/entraîneur rend l'emploi de la IPA, en tant que recherche qualitative, très pertinente.

Cette courte étude tend à découvrir, depuis la perspective d'un entraîneur de tennis, l'influence du perfectionnisme orienté vers autrui au sein du couple joueur/entraîneur. Ainsi, il est à espérer que cette étude enrichisse la conscience de l'entraîneur quant à ce phénomène et mette en évidence les conséquences du perfectionnisme orienté vers autrui dans le milieu sportif.

MÉTHODE

Participants

La IPA a ciblé un échantillon réduit et homogène en raison de la nature et de la finalité illustratrice de l'étude. Les participants ont été sélectionnés grâce à leurs expériences et à leur compréhension du phénomène. Un comité d'éthique a donné son approbation afin de mener à bien ce projet. Les participants, venant de divers clubs de tennis londoniens, ont été contactés par courriers électroniques avant d'être convoqués par les chercheurs.

L'entraîneur X est certifié de la PTR (Professional Tennis Registry) et de la LTA (Lawn Tennis Association) au niveau 4. Il a participé à de nombreux tournois en Grande Bretagne, des événements ITF et a été entraîneur à plein temps pendant 29 ans. L'entraîneuse Y est une professeure certifiée de la PTR. L'entraîneuse Y a une licence de niveau 3 de la LTA et plus de 17 ans d'expérience dans le tennis. L'entraîneur Z est certifié de la PTR au niveau professionnel et possède également une licence d'entraîneur de niveau 4 de la LTA. Cet entraîneur a 43 ans d'expérience dans le tennis et 20 ans dans la formation d'entraîneurs en tant que professeur certifié. Ces trois entraîneurs viennent du Royaume-Uni (RU) et c'est donc au RU que se concentre leur expérience.

PROCÉDURE

Cette étude a donné lieu à de multiples entretiens semi-structurés de 25 à 40 minutes. Avant ces entretiens, les participants ont signé des formulaires de consentement et reçu des copies de renseignements à propos de l'étude en cours, en version numérique ou manuscrite et les coordonnées du chargé de recherche. Ces entretiens ont été enregistrés à l'aide de dispositif d'enregistrement audio. Chacune des entretiens a eu lieu dans des endroits privés prévus à cet effet, dans différents clubs de tennis de Londres. Chacun des enregistrements a été transcrit textuellement et vérifié par les entraîneurs afin de s'assurer que les textes reflètent bien le message initialement transmis. Ainsi, les données ont été lues et interprétées à l'aide de thématiques sorties tout droit de ses textes. Après l'analyse des informations, toutes les données privées numériques et manuscrites ont été détruites : les données personnelles n'ont été gardées que pour la durée de l'étude.

ANALYSE DES DONNÉES

L'analyse interprétative phénoménologique a été développée par Jonathan Smith en 1996 et prend sa source dans l'herméneutique et la phénoménologie. Pour cette étude, les données ont été analysées avec une approche ascendante, ce qui signifie qu'au lieu d'appliquer des théories existantes aux données collectées, les codes/thématiques ont été obtenu(e)s depuis les données elles-mêmes. Les thématiques obtenues depuis les données sont le résultat de la méthode de la IPA ainsi que du mélange des descriptions et des idées du participants. Plusieurs lectures et différentes prises de notes favorisent l'immersion du chercheur dans les données. Les conclusions sont toujours tirées avec un grand soin et une connaissance du contexte socio-culturel et des différents facteurs pouvant influencer sur l'étude.

RÉSULTATS ET DÉBATS

Thématique I :

« Les incidences du perfectionnisme orienté vers autrui »

Selon les entraîneurs, le perfectionnisme orienté vers autrui engendrerait le plus souvent des conséquences négatives sur le couple joueur/entraîneur. Cependant, si cet aspect est revenu à maintes occasions lors des entretiens, en référence aux propres carrières de joueurs des entraîneurs, il n'a pas été

présenté comme problématique dans leurs pratiques actuelles de l'entraînement. On pourrait alors en déduire une méconnaissance, ou bien une réticence à accepter l'influence du perfectionnisme orienté vers autrui d'un entraîneur sur les performances d'un joueur.

L'entraîneuse Y répond :

« J'ai déjà eu une entraîneuse très attentive aux détails, elle recherchait toujours la perfection et mettait beaucoup de pression sur les épaules de ses joueurs. Je pense aujourd'hui que cela a eu une très mauvaise influence sur nos performances, car nous étions toujours inquiets à l'idée de faire une erreur ... personnellement j'étais bien plus nerveuse et je sais que les autres l'étaient aussi ».

L'entraîneuse Y a indiqué que la perte de respect pour autrui avait une incidence très négative sur la relation joueur/entraîneur : « je crois que j'avais perdu toute forme de respect pour elle, ce qui est pourtant primordial entre un joueur et son entraîneur ». Cockerill & Jowett (2002) ont insisté sur la reconnaissance et le respect pour autrui comme moteur d'une relation relation joueur/entraîneur saine. Ce scénario illustre la façon dont les aspirations perfectionnistes d'un entraîneur peuvent avoir une incidence sur la relation qu'il entretient avec son joueur et ainsi altérer leur travail.

L'entraîneur Z suggère, quant à lui, que les entraîneurs peuvent aussi « perdre leur motivation/intérêt pour l'entraînement à cause de leurs mauvaises expériences du perfectionnisme en tennis ». Cette suggestion concerne donc le potentiel du perfectionnisme institutionnel à être transmis par les parents, les entraîneurs et les promoteurs dans un milieu donné. Une importante bibliographie existe déjà à propos du besoin de construire un environnement propice à l'effort et à la maîtrise du sport. La structure doit s'imprégner d'un environnement de haute performance, mettant en avant un esprit de solidarité et de reconnaissance entre les joueurs et les entraîneurs, tout en gardant à l'esprit que certaines fois, tout ne se passera pas comme prévu.

L'entraîneuse Y raconte combien le regard critique de son entraîneuse l'a rendue « physiquement malade et émotionnellement très nerveuse » lorsqu'elle était plus jeune. Elle ajoute par ailleurs,

« certains gérait mieux cette pression que d'autres. Et moi j'étais quelqu'un de ... Je suis très sensible et je prenais chaque reproche pour moi, je gardais tout pour moi et évidemment cela me faisait du mal, alors que d'autres filles n'y accordaient pas autant d'importance ».

Cette extrait évoque ainsi les différences de perception des commentaires venant des entraîneurs et les différentes façon dont les joueurs font face à la critique. L'accent est donc mis sur le besoin de l'entraîneur d'être conscient de ces tendances perfectionnistes et de chercher à les réduire au maximum.

Thématique 2 :

« Redéfinition du terme 'perfectionnisme' »

En référence aux nombreux joueurs qu'il a entraînés et à la relation qu'il partageait avec eux, l'entraîneur X commente : « Je me souviens d'une femme : tous les entraîneurs la connaissaient et ils se disaient tous qu'il fallait qu'elle sache que la perfection n'existait pas en tennis.

... elle était danseuse, ce qui était intéressant, la danse apprend à essayer d'atteindre la perfection, j'imagine donc que l'on perfectionne sans cesse les mouvements.

... lorsqu'elle perdait, elle avait beaucoup de mal à comprendre son erreur. Alors elle répétait sans cesse « comment ai-je pu perdre ? Pourquoi ... pourquoi suis-je si mauvaise ? Pourquoi mon jeu est-il si mauvais ? On devait toujours lui faire comprendre qu'on ne pouvait pas attendre la perfection du tennis, que c'était comme ça ».

Lorsque la jeune joueuse projetait son idée de la perfection en danse au tennis, cela provoquait chez elle de l'incertitude et de la frustration. La nature du tennis est telle que des facteurs extérieurs au jeu influent sur les résultats ainsi, il y a toujours des éléments en dehors de la portée du joueur. La conscience d'un règlement extérieur au jeu, ou simplement du fait que des éléments restent hors de portée, provoque des troubles chez certaines personnalités. Une sensibilisation à ce sujet permettrait de rationaliser les sentiments du joueur et de l'entraîneur et alors de promouvoir une forme d'adaptation puisque la perfection ne peut être atteinte.

L'étude du fait que les joueurs multisports transfèrent leur idée de la perfection d'un sport à un autre serait également un sujet à étendre. Les entraîneur de tennis bénéficient d'une conscience du transfert du perfectionnisme d'un sport à un autre. Ainsi, le tennis devrait s'inspirer des sports d'équipes où le idée de perfectionnisme réside davantage dans l'effort collectif puisque chacun est dépendant de l'autre pour atteindre de la victoire.

Pour conclure, l'entraîneur X propose un résumé de la situation,

« Un entraîneur devrait toujours être attentif à la façon dont un joueur décrit ses performances, que ce soit en entraînement ou en match, il est important d'ouvrir le dialogue. Des attentes perfectionnistes très élevées ont besoin d'être suivies dès le plus jeune âge avec l'éducation, grâce à la parole pour que le joueur puisse comprendre qu'il n'a pas besoin d'être parfait ».

L'objectif de cette étude a été d'attirer l'attention sur l'incidence du perfectionnisme dans le couple joueur/entraîneur et dans le développement du joueur de tennis. De futures études pourraient s'intéresser aux situations dans lesquelles le perfectionnisme orienté vers autrui est positif pour le couple joueur/entraîneur et, au contraire, dans lesquelles il altère les relations entre les deux individus et quelles en seraient les conséquences. Un autre paramètre aurait également dû être pris en compte : celui des parents et de l'influence de leurs tendances perfectionnistes sur le développement de l'enfant dans le milieu sportif. Ainsi, il serait important que les tendances perfectionnistes des

parents/entraîneurs soient bénéfiques pour le développement et le bien-être du joueur.

RÉFÉRENCES

- Cockerill, I., & Jowett, S. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Solutions in Sport Psychology*, (16-30). London: Thompson Learning.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18, <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Frost, R., Marten, P., Laharat, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468, <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263-279, <https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sports, Exercise & Performance Psychology*, 7(3), 235-270, <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Malhotra, N. (2015). An investigation into therapists' experience of learning about transference (Doctoral dissertation). Retrieved from; bps.org.uk
- Sellars, P.A., Evans, L. and Thomas, O. (2016). 'The Effects of Perfectionism in Elite Sport: Experiences of Unhealthy Perfectionists', *The Sport Psychologist*, 30(3), 219-230, <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0072>
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261-271, <https://doi.org/10.1080/08870449608400256>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2019 John Hollowell, Richard Buscombe, & Andy Preston



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](#)