

# La gestion du stress durant les compétitions : Un pas vers l'atteinte de ses objectifs de performance

Patrick Gaudreau, Ph.D.  
Professeur Adjoint

École de psychologie

Université d'Ottawa  
145 rue Jean-Jacques Lussier  
Ottawa, Ontario K1N 6N5

Cette recherche a été facilitée par l'attribution de bourses de recherche du Fonds Québécois pour la Recherche sur la Société et la Culture (FQRSC) et de la Conseil Canadien de Recherche en Sciences Sociales et Humaines (CRSH)

La réalisation de cette recherche a valu à Patrick Gaudreau de remporter le *Franklin Henry Young Scientist Award* de la Société Canadienne d'Apprentissage Psychomoteur et de Psychologie du Sport (SCAPPS)

## **Introduction**

Le stress fait partie intégrante de la compétition sportive. Alors que certains athlètes utilisent leur stress pour générer l'énergie physique et mentale nécessaire à l'accomplissement de performances sportives optimales, d'autres en revanche, ressentent d'intenses malaises physiques ainsi que de grandes inquiétudes psychologiques qui les empêchent d'atteindre le niveau de performance désiré.

Entraîneurs, athlètes et psychologues sportifs s'entendent pour dire que la capacité de gérer le stress avant, pendant et après les compétitions constitue un aspect déterminant d'une performance sportive de haut niveau. En dépit de ce consensus, très peu d'entraîneurs et d'athlètes consacrent le temps nécessaire à l'apprentissage, au développement et à l'utilisation des stratégies de gestion du stress. Le manque de connaissance à propos des stratégies de gestion de stress ainsi que le peu de données scientifiques concernant leur efficacité pourraient expliquer, du moins en partie, les difficultés de gestion de stress d'un nombre important d'athlètes.

Le présent document présente les résultats d'une recherche effectuée afin d'identifier les stratégies de gestion de stress utilisées par les athlètes ainsi que leur efficacité respective. Il vise à présenter, dans un langage accessible aux athlètes, aux entraîneurs et aux dirigeants, un résumé des principaux résultats de cette recherche et les conseils pratiques qui en découlent.

## Objectifs de la recherche

Au cours des dernières années, j'ai élaboré un programme de recherche portant sur les stratégies de gestion de stress utilisées par les athlètes en situation de compétition sportive. Une première série d'études a permis d'atteindre les quatre objectifs ci-contre :

- 1) Identifier les stratégies de gestion de stress les plus couramment utilisées par les athlètes.
- 2) Développer un instrument pour mesurer les stratégies de gestion de stress des athlètes.
- 3) Valider l'instrument de mesure auprès d'athlètes Québécois et Européens.
- 4) Identifier les stratégies de gestion de stress qui facilitent la performance des athlètes.

Durant les Championnats Amateur et Junior de l'année 2002, j'ai effectué une recherche afin de mieux comprendre le processus de gestion de stress des golfeurs en situation de compétition. Cette recherche visait à répondre aux cinq questions suivantes :

- 1) L'expérience émotionnelle des golfeurs amateurs est-elle différente de celle des golfeurs juniors ?
- 2) Les golfeurs amateurs utilisent-ils des stratégies de gestion de stress différentes que les golfeurs juniors ?
- 3) À talent égal, la confiance en soi permet-elle d'expliquer pourquoi certains athlètes réussissent à atteindre leurs objectifs alors que d'autres échouent ?
- 4) Les golfeurs qui ont davantage confiance en leurs habiletés utilisent-ils des stratégies de gestion de stress différentes que les golfeurs qui ont moins confiance en eux-mêmes ?
- 5) À talent égal, les stratégies de gestion de stress permettent-elles d'expliquer la performance des golfeurs durant une ronde de championnat ?

## Méthodologie

La recherche a été effectuée durant les Championnats Junior et Amateur du Québec en 2002. Nous avons distribué notre questionnaire à environ 200 golfeurs. Au total, 144 golfeurs ont complété et retourné le questionnaire avant le début de la deuxième ronde du championnat.

### Qu'est-ce qu'une stratégie de gestion du stress ?

La gestion du stress représente l'ensemble des actions mentales, comportementales et affectives utilisées par un athlète afin de gérer les exigences mentales, tactiques et physiques de la compétition sportive.

Nos recherches antérieures ont permis d'identifier 90 actions qui sont souvent utilisées par les athlètes pour tenter de gérer leur stress en situation de compétition sportive. Il est intéressant de noter que ces actions peuvent être regroupées en 10 stratégies, qui elles, peuvent se regrouper en trois grandes familles de stratégies :

- 1) **Stratégies orientées vers la tâche** (imagerie mentale, contrôle des pensées, relaxation, déploiement des efforts, analyse logique et recherche de soutien).
- 2) **Stratégies orientées vers la distraction** (distraction mentale et distanciation).
- 3) **Stratégies orientées vers le désengagement** (désengagement /résignation et ventilation des émotions déplaisantes).

Le tableau 2 présente un exemple pour chacune des 10 stratégies de gestion du stress utilisées par les athlètes. Ces stratégies de gestion de stress peuvent être mesurées et évaluées en utilisant *l'Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive* de Gaudreau et Blondin (ISCCS, 2002). Cet instrument, validé pour les athlètes de la Francophonie, permet aux chercheurs, aux entraîneurs, aux intervenants et aux athlètes d'effectuer un suivi quantitatif de l'utilisation des stratégies de gestion du stress à travers le temps. Cet instrument a été utilisé dans le cadre de la présente recherche.

**Tableau 2**  
*Exemples des stratégies de gestion de stress mesurées par l'ISCCS*

<i>Stratégie</i>	Exemples
<b>Stratégies centrées sur la tâche</b>	
<i>Imagerie mentale</i>	J'ai visualisé que j'étais en plein contrôle de la situation.
<i>Contrôle des pensées</i>	J'ai éliminé mes idées négatives.
<i>Déploiement des efforts</i>	J'ai mis beaucoup d'intensité dans mes actions.
<i>Recherche de soutien</i>	J'ai demandé des conseils concernant ma préparation mentale.
<i>Relaxation</i>	J'ai tenté de détendre mon corps.
<i>Analyse logique</i>	J'ai pensé à des solutions de rechange à utiliser en cas de difficulté.
<b>Stratégies centrées sur le désengagement</b>	
<i>Ventilation des émotions</i>	J'ai exprimé mon mécontentement.
<i>Désengagement /résignation</i>	Je me suis laissé aller au découragement.
<b>Stratégies centrées sur la distraction</b>	
<i>Distanciation</i>	J'ai cessé de parler aux gens de mon entourage.
<i>Distraction mentale</i>	J'ai fait des blagues pour penser à autre chose qu'à la compétition.

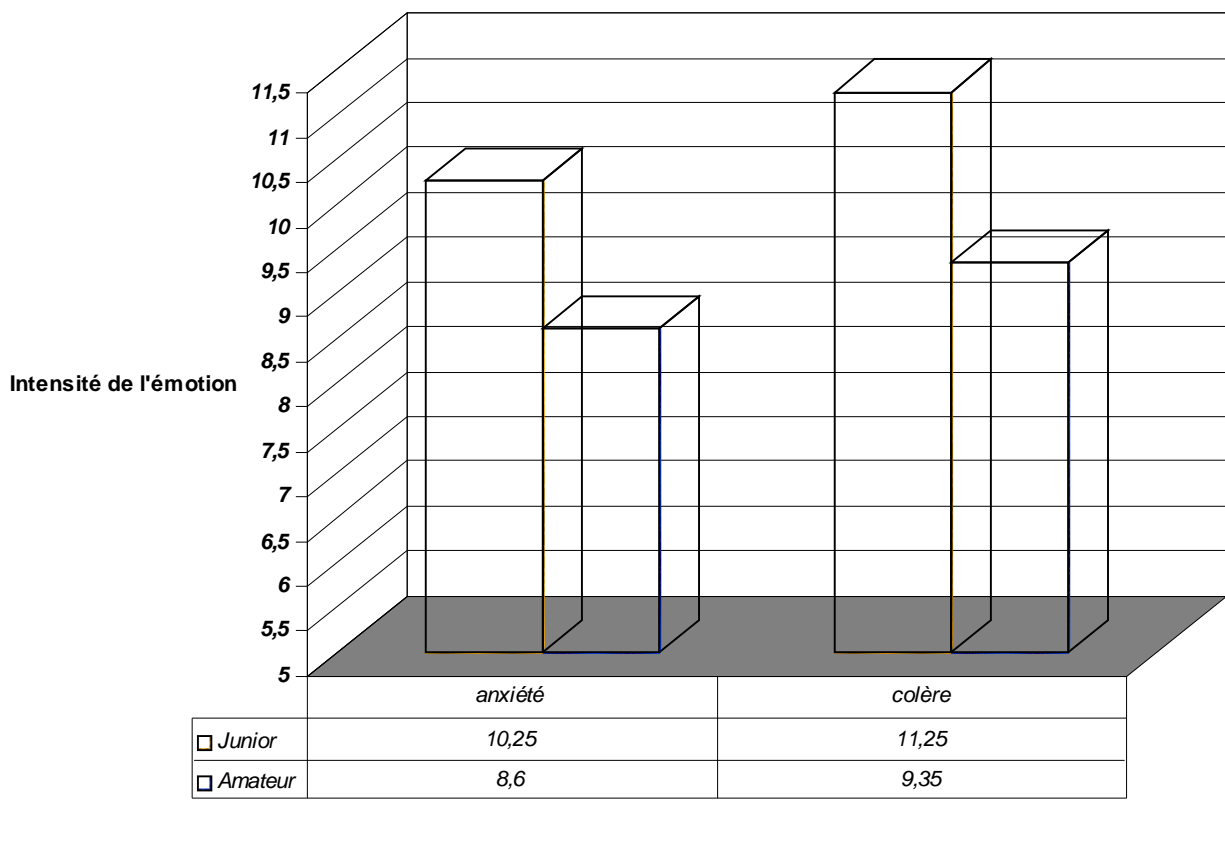
### **L'expérience émotionnelle des golfeurs amateurs est-elle différente de celle des golfeurs juniors ?**

Certains intervenants ont remarqué que plusieurs golfeurs juniors ont de la difficulté à gérer leurs émotions durant une joute de golf. Il n'est pas rare d'entendre des jurons ou de voir des bâtons rebondir sur le sol suite à un mauvais élan ! Malgré cette observation fréquente, aucune recherche n'avait encore comparé l'expérience émotionnelle des golfeurs juniors et amateurs en situation de compétition sportive.

Les résultats de notre recherche confirme l'hypothèse voulant que les golfeurs juniors ont davantage de difficulté à gérer leurs émotions que les golfeurs amateurs. Il est important de noter que cette différence demeure significative après avoir contrôlé statistiquement pour la performance des golfeurs durant la compétition ainsi que pour leur handicap. Donc, à performance et à talent égal, les golfeurs juniors ressentent davantage de colère et d'anxiété

que les golfeurs amateurs (voir la Figure 1 pour une illustration). Ce résultat intéressant démontre l'importance d'étudier les stratégies de gestion de stress des golfeurs juniors afin de mieux comprendre comment elles leur permettent de s'adapter aux exigences de la compétition sportive.

**Figure 1**  
**État émotionnel des juniors et des amateurs durant la compétition**



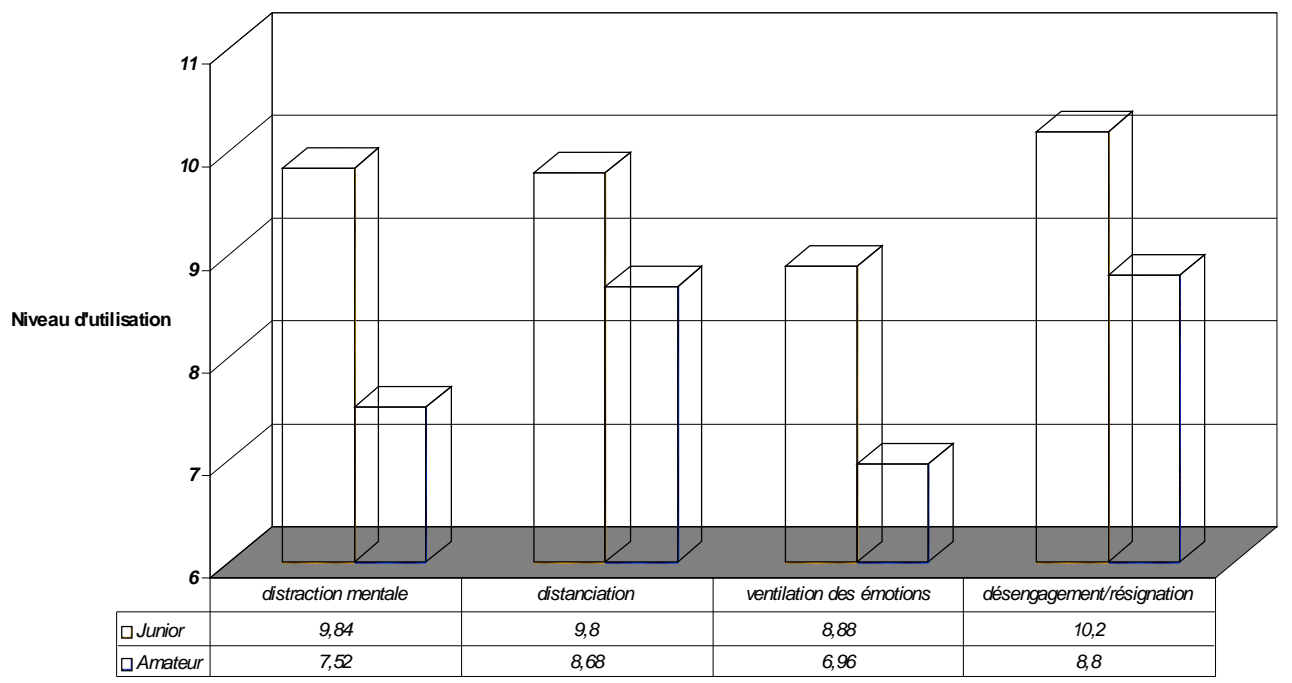
### **Les golfeurs amateurs utilisent-ils des stratégies de gestion de stress différentes que les golfeurs juniors ?**

Nos recherches antérieures ont démontré que les émotions négatives mènent généralement à une utilisation accrue des stratégies centrées sur la distraction et des stratégies centrées sur le désengagement durant les compétitions sportives. Le fait de ressentir de la colère et de l'anxiété pousse souvent les athlètes à se désengager mentalement, à exprimer ouvertement leur frustration, à prendre du recul par rapport à la situation et à cesser momentanément de fournir les efforts généralement associés aux performances optimales.

Puisque les golfeurs juniors ressentent davantage d'émotions négatives que les golfeurs amateurs, il n'est pas surprenant de noter qu'ils utilisent plus de stratégies centrées sur le désengagement et sur la distraction que les golfeurs amateurs (voir la Figure 2 pour une illustration).

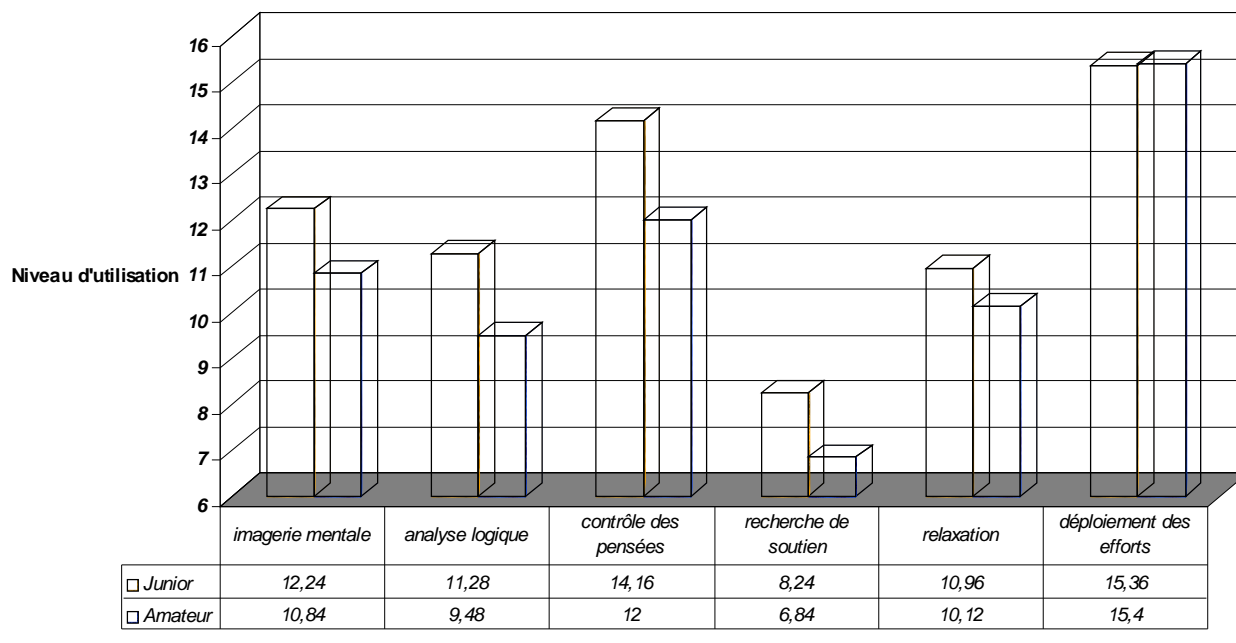
Malgré une plus grande utilisation des stratégies centrées sur la distraction et sur le désengagement, plusieurs athlètes juniors utilisent également des stratégies centrées sur la

**Figure 2**  
Utilisation des stratégies centrées sur la distraction et sur le désengagement  
par les juniors et les amateurs



tâche (voir la Figure 3 pour une illustration). L'exposition à la psychologie sportive est un facteur déterminant dans l'apprentissage et l'utilisation des stratégies centrées sur la tâche. Étant donné que les golfeurs juniors entendent parler régulièrement de la préparation mentale par le biais de leurs entraîneurs, il n'est pas surprenant de noter qu'ils utilisent des stratégies telles que l'imagerie mentale, le contrôle des pensées, la recherche de soutien et l'analyse logique plus fréquemment que les athlètes amateurs. D'ailleurs, ce résultat pourrait expliquer que les athlètes juniors s'adaptent aux exigences de la compétition sportive malgré leur difficulté à maîtriser leur frustration et leur colère dans le feu de l'action.

**Figure 3**  
**Utilisation des stratégies centrées sur la tâche par les juniors et les amateurs**



### **À talent égal, la confiance en soi permet-elle d'expliquer pourquoi certains golfeurs atteignent leurs objectifs alors que d'autres échouent ?**

La confiance en soi peut être définie de plusieurs façons. Dans nos études, nous étudions la confiance en soi comme étant un trait de personnalité qui aide la personne à croire que de bonnes choses se produiront dans toutes les sphères de sa vie dans le futur.

La plupart des intervenants sportifs s'entendent pour dire que la confiance en soi est un ingrédient essentiel pour obtenir de bonne performance sportive. À ce titre, plusieurs entraîneurs et athlètes croient qu'un niveau de confiance extrêmement élevé entraîne de meilleures performances sportives qu'un niveau de confiance modéré ou faible. Par contre, les résultats de récentes recherches ont surpris la communauté scientifique et sportive en démontrant qu'un niveau trop élevé de confiance entraîne généralement une performance significativement inférieure à un niveau de confiance modérée.

Dans cette recherche, nous avons mesuré la performance des golfeurs en utilisant trois sources d'information. Premièrement, les golfeurs ont complété un questionnaire qui permet d'estimer à quel point ils ont atteint leur objectif de performance durant la première ronde de



la compétition. Cet indice subjectif de performance permet d'évaluer la perception des golfeurs à propos de leur performance. Deuxièmement, les golfeurs ont rapporté leur objectif de score ainsi que leur score réel pour la première ronde du tournoi. En utilisant ces informations, nous avons créé un score qui permet d'évaluer l'écart entre le score obtenu et l'objectif visé. Cet indice de performance auto-référencée permet d'évaluer à quel point les golfeurs ont atteint leur objectif pour la première ronde du tournoi. Troisièmement, nous avons calculé un score permettant d'évaluer l'écart entre le score obtenu et le score moyen obtenu par l'ensemble golfeurs durant la première ronde du tournoi. Cet indice de performance normative permet d'évaluer la performance d'un golfeur en la comparant à celle des autres participants à un même tournoi. Le Tableau 3 présente un résumé des indices de performance utilisés dans cette recherche.

**Tableau 3**  
**Résumé des indices utilisés pour mesurer la performance**

<i>Indices de performance</i>	Définition
<i>Performance subjective</i>	Évaluation subjective des athlètes concernant leur performance.
<i>Performance auto-référencée</i>	Écart entre le score obtenu pour la ronde et l'objectif visé pour la ronde.
<i>Performance normative</i>	Écart entre le score obtenu pour la ronde et le score moyen obtenu par les autres participants au même tournoi.

Les résultats de notre recherche montre que les golfeurs qui ont peu confiance en leur moyen perçoivent avoir moins atteint leur objectif de performance (i.e., performance subjective) que les golfeurs qui ont une confiance modérée ou élevée. Il est également intéressant de noter que les golfeurs qui ont un niveau de confiance modérée perçoivent avoir atteint leur objectif de performance davantage que les golfeurs qui ont une confiance élevée.

D'une part, les individus qui ont moyennement confiance en leur capacité évaluent les situations de façon plus objective, prennent moins de risques inutiles et se préparent plus minutieusement aux situations stressantes. En conséquence, ils réussissent à s'adapter rapidement et efficacement aux défis de la situation. D'autre part, les individus qui ont trop confiance en leur capacité tendent à sous-estimer les risques d'échecs et à négliger leur préparation. En conséquence, ils sous-estiment les exigences des situations stressantes et ne

réussissent pas à modifier leur plan d'actions assez rapidement pour s'adapter aux nombreux impondérables rencontrés pendant un événement stressant. Donc, une confiance en soi modérée serait préférable à une confiance en soi très faible ou très élevée afin de maximiser les probabilités d'atteindre ses objectifs de performance.

### **À talent égal, les stratégies de gestion de stress permettent-elles d'expliquer la performance des golfeurs durant une ronde de championnat ?**

Une question centrale de notre recherche consistait à évaluer l'impact des stratégies de gestion de stress sur la performance des golfeurs durant la première ronde du championnat provincial. En contrôlant statistiquement pour le niveau d'habileté des golfeurs (index d'handicap) et pour leur niveau d'expérience en compétition (nombre d'années, meilleures performance à vie, etc.), il a été possible d'estimer le pourcentage de la performance sportive expliqué par l'utilisation des stratégies de gestion de stress durant la compétition.

L'impact de l'utilisation des stratégies de gestion de stress durant la compétition est nettement significatif. En tout, les stratégies de gestion de stress expliquent 35% de la performance subjective, 23% de la performance auto-référencée (écart entre le score obtenu et le but visé) et 18% de la performance normative (écart entre le score obtenu et le score moyen des participants au même tournoi). Au-delà du talent et des habiletés techniques, la façon de gérer le stress durant une compétition explique une proportion importante de la performance des golfeurs. En utilisant les bonnes stratégies de gestion de stress, les golfeurs pourraient certainement améliorer significativement leur performance sportive. Certes, les stratégies de gestion de stress ne permettront jamais à un golfeur ayant un handicap de 10 de jouer 72 en tournoi ! Par contre, elles lui permettront certainement d'améliorer ses chances « de jouer son handicap » et d'atteindre ses propres objectifs de performance.

Les stratégies de gestion de stress sont efficaces, neutres ou inefficaces pour aider les athlètes à maximiser les probabilités de réussite sportive (voir le Tableau 3 pour un résumé). D'une part, l'utilisation de l'imagerie mentale, du déploiement des efforts et du contrôle des pensées est associée significativement à l'ensemble des indices de performance utilisés dans cette recherche. D'autre part, l'utilisation de la ventilation des émotions, du désengagement et de la résignation nuit significativement à la performance des golfeurs. Fait intéressant à noter, les stratégies de distraction mentale ne sont pas reliées significativement à la

performance des golfeurs. En soi, le fait de penser à autres choses, de se distraire en parlant aux autres ou de prendre ses distances face à des situations difficiles n'est ni nuisible ni bénéfique pour la performance. Lorsque ces stratégies de gestion du stress sont utilisées en combinaison avec les stratégies centrées sur la tâche, elles facilitent légèrement la performance des golfeurs. Ce n'est que lorsqu'elles sont utilisées seules ou en combinaison avec les stratégies centrées sur le désengagement qu'elles nuisent significativement à la performance des golfeurs. En ce sens, il ne faut pas proscrire totalement l'utilisation de la distraction durant les compétitions. Il serait plutôt préférable de combiner la distraction avec les stratégies centrées sur la tâche afin de maximiser les probabilités d'obtenir une bonne performance et d'atteindre ses objectifs personnels.

**Tableau 4**  
*Stratégies de gestion du stress et performance durant la compétition*

<i>Stratégie</i>	Relation avec les indices de performance
<b>Stratégies centrées sur la tâche</b>	
<i>Imagerie mentale</i>	Aide significativement la performance.
<i>Contrôle des pensées</i>	Aide significativement la performance.
<i>Déploiement des efforts</i>	Aide significativement la performance.
<i>Recherche de soutien</i>	Stratégie neutre. Efficace pour se préparer à la compétition.
<i>Relaxation</i>	Stratégie neutre.
<i>Analyse logique</i>	Stratégie neutre. Efficace pour se préparer à la compétition.
<b>Stratégies centrées sur le désengagement</b>	
<i>Ventilation des émotions</i>	Nuit significativement à la performance.
<i>Désengagement /résignation</i>	Nuit significativement à la performance.
<b>Stratégies centrées sur la distraction</b>	
<i>Distanciation</i>	Stratégie neutre.
<i>Distraction mentale</i>	Aide lorsqu'elle est utilisée avec stratégies centrées sur la tâche. Nuit lorsqu'elle est utilisée seule ou avec stratégies centrées sur le désengagement.

**Comment pouvons-nous utiliser les résultats de cette recherche pour améliorer notre niveau de performance sportive ou pour améliorer le niveau de performance sportive des athlètes avec qui nous travaillons ?**

**CONSEIL PRATIQUE 1**

Aux athlètes :

La relaxation semble associée aux bonnes performances sportives. Il serait pertinent que les athlètes apprennent à utiliser des techniques de relaxation afin d'être capable de contrôler leur tension nerveuse et physique durant les compétitions sportives. Les résultats de nos recherches montrent que la relaxation facilite la performance en augmentant la confiance et l'énergie physique des athlètes et en réduisant leur inquiétude psychologique.

Aux entraîneurs :

Pour que la relaxation devienne efficace durant les compétitions, les athlètes doivent la pratiquer durant les entraînements. En conséquence, il importe d'inclure des séances de relaxation dans les entraînements pour que les athlètes apprennent à utiliser cette stratégie de gestion du stress en situation de jeu.

**CONSEIL PRATIQUE 2**

Aux athlètes :

Alors que le déploiement des efforts semble favoriser les bonnes performances sportives, le désengagement et la résignation semblent les entraver. Avant chacune des compétitions, les athlètes devraient se fixer comme objectif de fournir leur maximum d'effort et de persévérer dans les moments difficiles de la compétition. Au niveau international, la différence entre une performance excellente et une performance moyenne réside souvent dans la capacité des athlètes à oublier leurs erreurs et à puiser dans leurs ressources d'énergie durant les moments cruciaux.

### Aux entraîneurs :

Les entraîneurs devraient faire en sorte que les athlètes se concentrent sur le processus menant aux bonnes performances plutôt que sur la performance elle-même. Pour ce faire, les entraîneurs devraient fixer des objectifs d'efforts et de participation maximale (concentration, contrôle des émotions et intensité dans les actions) plutôt que des objectifs de rendement (victoire versus défaite, médailles, etc.). Ils devraient également renforcer et louer les efforts des athlètes et ce, peu importe le résultat final de la compétition. De plus, ils devraient faire comprendre aux athlètes qui ne fournissent pas suffisamment d'effort que leurs comportements sont inadéquats et nuisibles pour leur propre performance.

### **CONSEIL PRATIQUE 3**

#### Aux athlètes :

En situation de stress, la plupart des athlètes ont tendance à s'isoler et à éviter les interactions sociales. Pourtant, une bonne façon de gérer son stress consiste à parler avec les gens de son entourage. Les entraîneurs et les équipiers peuvent permettre d'obtenir de l'aide concernant des aspects de la préparation technique, tactique, physique et mentale. En ce sens, les conseils apportés par ces individus permettront d'améliorer le niveau de confiance et de diminuer les inquiétudes psychologiques concernant la capacité d'accomplir les tâches motrices nécessaires aux bonnes performances sportives.

L'entourage immédiat d'un athlète (amis, parents, équipiers) peut également lui servir de soutien psychologique. Le fait de parler de ses peurs, de ses craintes et ses angoisses est un exercice libérateur pouvant permettre à l'athlète de prendre conscience de sa nervosité et de mettre en branle des actions concrètes afin de mieux la gérer. Également, le fait de bavarder avec les équipiers, les entraîneurs, les soigneurs, les parents et les amis, peut permettre aux athlètes de partager des trucs, des solutions et des stratégies qui peuvent aider à faire face aux demandes de la compétition d'une façon plus optimale.

### Aux entraîneurs :

Nos résultats montrent à quel point il est primordial qu'un entraîneur sportif soit disponible et réceptif aux besoins et aux émotions de ses athlètes. Grâce à une relation de confiance et de respect mutuel entre l'entraîneur et ses athlètes, ceux-ci se sentent à l'aise de poser des questions, de rechercher de l'aide et de discuter de stratégies mentales avec lui. Sans cette relation de confiance et de respect, les athlètes seront laissés à eux-mêmes dans leurs doutes, leur angoisses et leurs peurs.

Afin d'aider les athlètes à partager des informations techniques, tactiques et mentales, il serait intéressant que les entraîneurs incluent des activités de brainstorming durant les entraînements. Il serait également important que les entraîneurs organisent des activités sociales pour susciter la discussion et le développement d'une relation de confiance entre les athlètes. Ces activités permettent généralement de cimenter la cohésion sociale de l'équipe ainsi que le partage d'informations, de conseils et de stratégies pouvant aider les athlètes à faire face aux demandes de la compétition sportive de façon plus optimale.

## **Conclusion**

La présente recherche a étudié les stratégies de gestion de stress utilisées par les golfeurs durant les championnats Amateur et Junior 2002 de l'AGQ. Les résultats spécifiques ont démontré que certaines stratégies favorisaient la performance sportive en diminuant les inquiétudes psychologiques et en augmentant l'énergie physique et la confiance des athlètes. Une série de conseils pratiques a été présentée aux athlètes et aux entraîneurs qui désirent parfaire leur maîtrise du stress en situation de compétition sportive.

Mon programme de recherche sur la gestion du stress se poursuit actuellement et devrait permettre de mieux comprendre comment le stress et la gestion du stress influencent la performance sportive et l'ajustement émotionnel des athlètes. Ces recherches étudient actuellement le rôle du perfectionnisme, de la motivation, des objectifs et de l'expérience émotionnelle sur le processus permettant aux athlètes d'atteindre leurs objectifs de performance. Si vous désirez obtenir de plus amples informations sur nos recherches, veuillez nous joindre à notre adresse postale ou à notre adresse électronique.

## Remerciements

Je désire remercier les 144 golfeurs qui ont participé à cette recherche. Un merci très spécial à l'Association de Golf du Québec pour m'avoir permis de réaliser cette recherche durant les Championnats Provinciaux de 2002. Des remerciements spéciaux à Bob Dion, Diane Bruneau et Benoît Brassard pour leur précieuse collaboration durant la recherche. Merci également à tous ceux qui m'ont aidé (et dont les noms m'échappent...) à Elm Ridge et Saint-Georges de Beauce.