



# **MEMOIRE**

En vue de l'obtention du Master 2

**Mention :**

*Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*

**Spécialité professionnelle:**

*Sciences et Techniques du Coaching Sportif*

**Parcours :**

*Préparation Psychologique et Coaching*

Attribution causale et émotions négatives en compétition :  
étude de cas chez un jeune adolescent en Badminton

**Présenté par :**

Lauriane MAGNIER

**Sous la direction de :**

Christophe GERNIGON (MCF)

Année universitaire 2014 - 2015

# SOMMAIRE

I. Introduction .....	3
II. Situation institutionnelle .....	4
III. Analyse des besoins.....	5
1. Demande explicite .....	5
2. Observation méthodologiquement "armée" .....	5
2.1. Observations .....	5
2.2. Entretiens .....	7
2.3. Questionnaires .....	9
3. Diagnostic .....	10
IV. Problématique.....	11
V. Revue de littérature.....	12
1. Définitions et caractéristiques des émotions .....	12
2. Le concept des attributions causales selon Weiner .....	13
3. La corrélation entre émotions et attributions causales .....	14
VI. Hypothèses.....	18
VII. Dispositif d'intervention.....	18
1. La réattribution de croyances .....	18
1.1. L'objectif .....	18
1.2. La méthodologie .....	19
2. La fixation de buts .....	19
2.1. L'objectif .....	19
2.2. La méthodologie .....	20
3. Le discours interne positif .....	21
3.1. L'objectif .....	21
3.2. La méthodologie .....	22
VIII. Résultats.....	22
1. Données qualitatives des effets obtenus .....	22
2. Données quantitatives des effets obtenus .....	23

IX. Discussion.....	26
1. Rappel des principaux résultats.....	26
2. Limites et perspectives.....	27
3. Impressions personnelles.....	28
X. Bibliographie.....	29
XI. Annexe.....	31

*« ... n'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous obéissons sans le savoir. »*

*Vincent Van Gogh, peintre.*

## I. Introduction

De nos jours, la performance sportive, induit bien souvent le fait de ne pas avoir le droit d'échouer. En effet, l'objectif de la compétition est de gagner, de performer. Pour cela, des mois, des années d'entraînements, d'efforts, d'acharnements sont réalisés. Face à cet engagement du sportif mais aussi de son entourage, entraîneur, parents, ... la tendance générale montre l'apparition d'une interdiction inconsciente d'échouer pour le sportif lors de ses compétitions. Cette interdiction d'échouer est une porte ouverte à l'anxiété, aux émotions négatives, face à ce que le sportif pourrait perdre s'il ne remporte pas cette compétition. En effet, dans le sport, de fortes émotions succèdent à un résultat, communément une victoire entraîne de la joie, le bonheur, on peut même observer chez certains sportifs des pleurs, des cris de joie, des sauts en l'air d'excitation, autant d'expressions comportementales traduisant une émotion positive face à ce résultat. A l'inverse, un échec entraîne bien souvent de la tristesse, du dégoût, de la colère, de la frustration qui peuvent généralement se lire sur les expressions faciales et comportementales de nos sportifs, par des pleurs, un isolement, du matériel cassé même. On est alors en présence d'une expression d'émotions négatives. Ces émotions sont d'abord spontanées puis ancrées lorsqu'elles sont rattachées aux justifications de ce résultat. La tendance générale montre que le type de justification des résultats, vont renforcer voir faire émerger des comportements traduisant une forte coloration émotionnelle, positive ou négative.

Tout sportif aussi bon qu'il soit va généralement essayer de chercher à expliquer la cause de son échec ou de sa réussite, c'est ce qu'on appelle les attributions causales. Selon Weiner (1985), le sportif va d'autant plus chercher à expliquer les causes, lorsque la situation de compétition est perçue comme importante pour lui, lorsqu'elle présente un caractère inattendu, et/ou lorsque le résultat de celle-ci est perçue comme étant un échec. La réussite, lorsqu'elle est attribuée à soi, attribution interne, renforce le sentiment de compétence, l'image de soi et par conséquent l'estime de soi. A l'inverse, l'échec attribué à de l'interne, va contribuer à une réduction de l'image de soi, par conséquent l'estime de soi ne sera pas protégée. Le caractère inattendu des résultats en compétition fait communément naître chez le sportif des émotions. Certains types d'émotions, notamment celles liées au soi comme la honte, la fierté, vont fluctuer en fonction du renforcement de l'image de soi positif ou négatif. Dans le cas présenté dans ce mémoire, le sportif présente une forte émergence et persistance d'émotions négatives, ce qui engendre un discours interne négatif associé à des attributions causales internes tant pour la réussite que pour les échecs. En agissant sur le style de causalité, par la réattribution de croyance notamment, la réponse émotionnelle pourra se voir transformée dans le but d'être plus efficace, dans le comportement et par extension dans le résultat.

Ces émotions vont fluctuer au cours de la compétition, du match, des points. Dans un sport, tel que le badminton, on trouve un rapport de force conflictuel non direct, engendrant de nombreuses fluctuations et revirements psychologique. Il apparaît une émergence des émotions, positives et/ou négatives, que le sportif doit gérer en même temps qu'il gère son effort physique.

## **II. Situation institutionnelle**

La structure d'accueil de ce stage est l'une des plus grosses structures de la région Languedoc-Roussillon en badminton. En terme de niveau, une certaine disparité est présente, on trouve des joueurs du niveau loisirs aux compétiteurs, des enfants aux adultes. Ce club présente plus de 150 licenciés actuellement (données 2014-2015). Les niveaux hétéroclites vont d'une équipe nationale 3 à une équipe régionale 1, en passant par des équipes départementales et une école jeunes de 4 étoiles sur 5 (label fédéral), ce qui représente un très bon niveau par rapport à la cotation fédérale. On trouve dans cette structure, - un entraîneur principal ayant le Diplôme d'Etat Supérieur (DES), qui encadre pratiquement tous les entraînements tant chez les adultes que chez les jeunes. On trouve aussi deux entraîneurs diplômés d'un Brevet d'Etat (BE) ainsi que de nombreux encadrants ayant des diplômes fédéraux (animation jeune, adulte, initiation, moniteur,...). Les créneaux d'entraînements ont une fréquence journalière, que ce soit pour les compétiteurs, les adultes, que pour les jeunes, compétiteurs ou non. Parmi leurs jeunes joueurs de l'école jeune, deux sont inscrits sur les listes espoirs jeunes ministérielles, c'est-à-dire dans le Parcours de l'Excellence Sportive (PES).

La structure, sous l'impulse de la fédération, doit :

- Tenir un cahier des charges (comportement, investissement, évolution technique) ;
- Réaliser une formation et un suivi en compétition nationale ;
- Mettre en place un dispositif d'entraînement régional individualisé dit Schéma d'Entraînement Régional (SER) ;
- Assurer 450 heures d'entraînements sur 44 semaines environ ;
- Assurer un projet scolaire favorisant le projet sportif ;
- Assurer un suivi médical.

Le jeune joueur qui sera suivi dans ce mémoire s'inscrit dans le parcours SER de Languedoc-Roussillon, il est dans la catégorie benjamin (11/12 ans). Il est classé dans les cent meilleurs français de la catégorie benjamin sur deux tableaux sur trois en simple et en double homme, et dans les vingt meilleurs en double mixte. Ce joueur a un volume horaire d'entraînement de 10

heures/semaine, à raison de trois entraînements en collectif/semaine, et de trois entraînements individuel/semaine. Ces entraînements sont encadrés par l'entraîneur principal diplômé d'un Diplôme d'Etat.

### **III. Analyse des besoins.**

#### **1. Demande explicite**

La demande principale émane de l'entraîneur du club, qui a souhaité une intervention auprès des jeunes compétiteurs du club sur la préparation mentale, et plus particulièrement auprès de ce jeune joueur benjamin, âgé de 11 ans. Par souci d'anonymat, nous l'appellerons W. En effet, l'entraîneur ayant des joueurs dans un parcours amenant vers le Haut Niveau, il lui a paru nécessaire de travailler la composante mentale auprès de ces jeunes sportifs. N'étant pas formé sur ce sujet, il m'a donc contactée. Les observations de l'entraîneur sur ce benjamin furent que souvent « il décroche sur le plan affectif », « il manifeste des excès de colère », « des cris ». Il a aussi émis le fait que ce sportif « dès qu'il joue contre un joueur qui est plus fort que lui, on dirait qu'il ne joue pas, il s'énerve » (entraîneur). Il a suggéré l'idée qu'un travail avec un préparateur mental pourrait lui apporter des bénéfices dans sa formation vers le Haut Niveau. Mon intégration a été facile grâce à l'accueil et au soutien, j'ai pu ainsi élaborer un plan d'action. En effet, l'entraîneur m'a donné la planification annuelle du joueur, les temps disponibles pour intervenir et m'a présentée aux parents. J'ai donc eu tout de suite l'accord, la place pour travailler. W est donc venu me voir suite à ma présentation personnelle et professionnelle. Après lui avoir expliqué les principes de la préparation mentale et le fonctionnement méthodologique, nous avons cherché à mettre en avant ce qui, d'après lui, le gênait en compétition et sur quel sujet son entraîneur avait pu vouloir qu'on travaille ensemble. Il a évoqué qu'il s'énervait beaucoup et que son entraîneur lui a déjà fait remarquer, « ça m'arrive de m'énerver en match », « je m'énerve parce que je fais des fautes, et plus je fais des fautes plus je m'énerve ».

#### **2. Observation méthodologiquement « armée »**

##### **2.1. Observations**

Les premières observations ont, tout d'abord, été très générales, afin d'observer W in situ, dans le but d'appréhender le joueur dans son milieu d'entraînement, et de voir si la demande faite ne présentait pas de problématiques sous-jacentes autres.

Les observations, ont été réalisés en trois phases : - dans un premier temps les observations ont été réalisés in situ, à l'entraînement de W. Puis dans un second temps, en compétition.

Ces observations ont été répertoriées dans une grille, en annexe. Elles ont été quantifiées dans cette grille avec des croix à chaque fois qu'il réalisait ou non le critère observé.

La première phase consiste à observer les indicateurs de la **concentration** :

- Implication : énergie mise dans les exercices, engouement, application des remédiations,
- respect des consignes : consignes exécutées ou non,
- écoute : avant de faire l'exercice, pendant les remédiations,
- engagement : dans les entraînements, échauffements, exercices en collectifs, en individuels,
- assiduité dans les exercices d'entraînements.

Puis la deuxième phase, les indicateurs d'**émotions** ont été observés :

- réactions comportementales et verbales avant, pendant et après les exercices,
- interactions avec son entraîneur, ses partenaires d'entraînements,
- présence de gestes parasites/nerveux.

Et enfin dans une troisième phase, **l'intensité comportementale** a été observée par plusieurs indicateurs :

- attitude corporelle en entraînement : échauffement de courte durée, dernier à se présenter pour faire l'exercice, assis sur le banc lors des matchs d'entraînement, tête basse, épaules basses, manipulation frénétique de la raquette,
- attitude corporelle en compétition : pas d'échauffement, manipulation rotative de la raquette entre chaque points, discussion avec les partenaires, enchaînement chronologique très rapide c'est-à-dire qu'il est sans cesse en mouvement entre les points, il fait une faute et se replace tout de suite pour débiter le point,
- attitude verbale en entraînement : dialogue avec ses camarades, présence de jeu entre eux, humour.
- attitude verbale en compétition : phrase négatives et camaraderie en match,

Ces derniers critères sont des indicateurs d'état psychologique, de manifestations des émotions. Ce sont des signaux reconnaissables par tous qui permettent d'identifier l'état émotionnel, de notre sportif. Ce sont donc ces indicateurs, signaux, qui vont nous permettre de savoir quelles émotions animent notre sportif en compétition comme en entraînement.

Ces observations m'ont permis de voir qu'en entraînement, W est à la fois dans les émotions, positives (comportements d'amusement, de rigolade, de joie) et négatives (comportements d'énervement, de dégoût). La concentration est fluctuante au cours de l'entraînement ainsi que son implication, certains exercices sont réalisés consciencieusement tandis



que d'autres ne sont presque pas faits tout cela au cours du même entraînement. Les consignes ne sont pas toujours respectées mais les interactions avec autrui, adversaires/partenaires sont particulièrement présentes.

Les observations ont été plus orientées vers la problématique, c'est-à-dire vers les émotions. Pour cela, des indicateurs comme :

- Les gestes d'énervement (quantité et descriptif) : raquette qui tourne, raquette cassée, jetée, coup de raquette sur la jambe, gestes frénétiques,
- Le nombre de jurons, paroles négatives : « mais W, arrête de faire ça, p », « mais non », « c'est nul », « c'est de la m... »,
- Application/implication des consignes/exercices : une consigne sur deux est appliquée,
- Description de son attitude (manifestations corporelles et verbales) en exercice : activation et implication faible, injures lorsqu'il échoue à l'exercice, retrait de l'entraînement lorsqu'il est en échec, ou peu motivé.
- Description de son attitude (manifestations corporelles et verbales) en match d'entraînement : énervement par les injures, gestuelles nerveuses de la raquette, cris lorsqu'il perd.

Ces critères permettent d'évaluer quels types d'émotions W présente et comment elles se manifestent chez lui. La manière dont elles se traduisent selon le contexte environnemental, selon les enjeux et l'engagement de W. Lors de ces observations plus orientées, la quantité et la qualité des gestes issus d'émotions négatives ne sont pas révélatrices lorsque W joue contre un adversaire de son âge ou de sa catégorie en entraînement. En revanche, en entraînement lorsqu'il joue contre un adulte, il est plus assujéti aux émotions négatives, et plus impliqué dans l'exécution des consignes.

## 2.2. Entretiens

Dans un second temps, suite aux observations, nous avons fait un entretien semi-directif que je nommerai « biographique », c'est-à-dire avec un thème et des questions déterminé par avance, afin d'obtenir dans un premier temps plus d'informations sur tous les domaines généraux (scolarité, sportif, objectif, relation aux autres) et dans un second temps plus de précisions sur un sujet bien précis, c'est-à-dire son énervement, afin de mieux connaître W. Tout ce recueil d'informations, va permettre de savoir si son problème d'énervement s'étend dans d'autres domaines de sa vie où si il se restreint au domaine du sport. Lors de ce premier entretien, il en est ressorti, que W pratiquait ce sport parce qu'il aimait beaucoup s'amuser avec les autres, qu'il pratique cette activité pour le

plaisir, « j'aime aller au badminton parce que je vois mes copains et j'aime m'amuser avec eux », « je m'amuse avec mes copains du badminton », mais qu'il n'a aucun d'objectif particulier que cela soit dans le sport, ou dans le scolaire, ce qui confirme les indices perçus lors des observations tels que la camaraderie, l'entente avec ses partenaires, les rigolades en entraînement. En compétition, ce qu'il considère comme récurrent et gênant, c'est son énervement. Enervement qui a été observé aussi aux entraînements notamment sur des adversaires plus expérimentés que lui. Lors de cette entrevue, il émet le fait que lorsqu'il fait des fautes, il s'énerve, « je m'énerve parce que je fais des fautes », « je met les volants dehors ou dans le filet et ça m'énerve », « plus je m'énerve et plus je fais des fautes ». Il a donc conscience d'être dans un cercle vicieux.

Suite à ce premier entretien général, renseignements sur les autres domaines de sa vie, ainsi que renseignement sur le fait que le problème d'énervement de W se produisait que dans le domaine du sport. Un second entretien semi-directif a été réalisé dans l'objectif de mieux cerner son énervement et les causes possibles de ses émotions négatives.

Selon W, il s'énerve parce qu'il fait des fautes en jeu, et plus il fait des fautes plus il s'énerve, c'est un cercle qui se met rapidement en place, dès les deux/trois fautes successives d'après les observations, « dès que je fais quelques fautes, même insignifiantes, je m'énerve et je sais bien que plus je m'énerve, plus je me crispe et plus je fais de fautes ». Cela étant, il n'est pas rare de le voir quand même gagner son match malgré la présence de cette émotion négative, de ce cercle, donc de l'énervement, « je m'énerve, je perds beaucoup de points, mais j'arrive à en regagner, voire à gagner le set. Mais au lieu de laisser seulement dix points à mon adversaire, bah je lui en laisse quinze ou dix huit ». Tout dépend du niveau de la compétition, en effet en compétition départementale, étant au-dessus en termes de niveau de jeu, cela ne le freine pas, « s'il n'est pas fort, je sais que je vais gagner alors ça m'énerve pas ». Mais lorsqu'il est en compétition régionale ou inter-régionale, ou le niveau est plus élevé, cet état d'énervement peut nuire à sa performance. D'après ses propos (voir annexe), l'origine de ses émotions négatives, est la complexité de ses coups, c'est-à-dire, que lorsqu'il est sous pression temporelle et spatiale, il fait des feintes, des coups croisés, qui sont considérés comme compliqués, alors que ce n'est pas le moment approprié d'après lui, et d'autant plus qu'il considère que ce n'est pas nécessaire, dans sa catégorie, d'utiliser les feintes pour gagner le point. Il y a aussi de nombreuses fautes réalisées en position de défense, qui est une position où à l'instant T, on est en position de soumission, dans le rapport de force, par rapport à l'adversaire puisqu'il impose sa force, son rythme, c'est-à-dire son smash. Cette complexité de coups entraîne les fautes, et par conséquent la perte du/des points, ce qui débute, ou assoit son énervement.

Ce comportement traduit donc une forte émotion probablement liée aux enjeux de celle-ci. Il entre donc très rapidement dans cette émotion mais sait aussi en sortir.

A travers toutes ces informations, on peut remarquer que W justifie un échec comme une réussite à des causes internes, « c'est de ma faute », « mes fautes ». Il n'a pas conscience des éléments externes possible pouvant intervenir sur la performance, comme l'environnement, l'arbitrage ou encore la chance. Tout ce qui résulte du match, de la compétition, viendrait de lui.

### 2.3. Questionnaire

L'orientation des questionnaires a été axé vers les justifications de l'échec, réussite de W. Puisque nous portons du postulat qu'une réponse émotionnelle se fait suite à une justification émise au préalable. Les questionnaires utilisés, dans un premier temps, avait donc pour but d'obtenir des renseignements sur le type de justification des causes émises de W. Pour réaliser cela, les questionnaires appropriés sont l'EMAC, Echelle de Mesure des Attributions Causales de Fontayne, Martin-Krumm, Buton et Heuzé, 2003 et l'ESMSE, échelle de mesure du style explicatif de Martin-Krumm, Sarrazin, Fontayne et Famose, 2001. Cette dernière a été faite dans l'idée de voir si un style prédominait chez notre joueur.

L'EMAC repose sur la théorie attributionnelle de Weiner (1985), qui vise à mesurer de manière directe les dimensions causales. Il évalue donc le locus interne/ externe, la cause vient du sujet ou de quelqu'un/quelque chose extérieur à lui, stable/ instable, la cause est permanente ou ponctuelle, contrôlable/ incontrôlable, le sujet peut agir sur la cause ou non. Le sujet répond en émettant une cause probable d'un événement réussi et/ou échoué. Puis il évalue à chaque proposition le degré le plus probable de la causalité sur un continuum. La principale limite de ce questionnaire est le public visé. En effet, si ce questionnaire est utilisé sur un public jeune, celui-ci peut être confronté à une difficulté dans la compréhension des consignes, et des propositions. De plus selon la cause émise, les résultats ne seront pas les mêmes. Il peut y avoir plusieurs causes émises pour un même résultat de l'événement. Les résultats de W obtenus ont permis de mettre en avant qu'il attribuait la réussite (en compétition départementale) à des causes internes, score de 3.3, stable, score de 2.6, contrôlable par lui-même, 4.3, et incontrôlable par les autres, score de 5 (annexe 4). En compétition régionale, W attribue sa réussite à des causes internes, score 1, instable, 6.6, contrôlable par lui-même, 3, et incontrôlable par les autres, 6. Quand à l'échec, en compétition régionale, W l'attribue à des causes internes, 2.6, stable, 3, contrôlable, 4, et incontrôlable par les autres, 7.6. Ces chiffres ne se basent pas sur un référentiel de normes, ils serviront de bases de diagnostic et d'évaluation de l'intervention mise en place.

L'EMAC a été passé en trois temps, le premier après une compétition de niveau départemental réussit, le second après une compétition régionale réussie, et le troisième après une compétition régionale échouée (annexe 4, 5, 6). La stabilité est déterminé selon si W rencontre de l'adversité à son égale ou supérieure. En effet, lors de la première passation de l'EMAC, la cause émise de sa réussite fût qu'il ne « s'est pas énervé car il n'y avait pas d'adversité forte en face de lui » (annexe 4), et on observe que la stabilité de la cause de la réussite est stable. Alors que sur la seconde passation de l'EMAC (annexe 5), la réussite était instable parce qu'il était sur une compétition où, d'après lui, ses adversaires étaient égaux à son niveau ou plus fort.

Le second questionnaire, ESMSE, est un outil qui mesure le style explicatif. Il repose donc sur la théorie des styles explicatifs (Seligman,1975), qui oppose deux types de styles explicatifs, l'optimisme/le pessimisme. Selon cette théorie, une personne qui attribue de façon régulière ses échecs à des causes stables et globales, et qui attribue à la réussite des causes instables et spécifiques, sera qualifiée comme ayant un style explicatif pessimiste.

A l'inverse, une personne attribuant l'échec à des causes instables et spécifiques, et la réussite à des causes internes, stables et globales, sera qualifié d'optimiste. Pour ce questionnaire, le sujet doit répondre à dix situations hypothétiques qu'il est susceptible de rencontrer tout au long de sa pratique. Il doit s'imaginer la cause la plus probable pour chaque événement. Pour chaque événement, il doit chiffrer sur une échelle en sept points, le degré de stabilité et de globalité de la cause. La limite de ce questionnaire est sa complexité. En effet, selon l'âge du sportif, le questionnaire présente une difficulté dans la compréhension. De plus, les scénarios présentés sont fictifs, donc émettre une cause quand on n'y a pas été confronté n'est pas toujours évident. Les causes émises peuvent vite devenir redondantes. Les résultats ne permettent pas de mettre en avant un style explicatif, optimiste ou pessimiste, de W. En effet, ses scores montrent qu'il attribue les réussites comme dues à des causes stables, 5.6/7, et spécifiques, 4/7, et les échecs à des causes stables, 5.2/7, et globales, 3.4/7. La réussite et l'échec ont donc un locus de causalité interne et stable (annexe 7).

Enfin dans un dernier temps, un autre questionnaire a été soumis dans l'idée d'obtenir des informations sur le niveau de l'estime de soi de W. Le questionnaire est l'EES, Echelle d'Estime de Soi, de Vallières et Vallerand (1990). Il repose sur la théorie de l'estime de soi de Rosenberg (1986). Il mesure le niveau de l'estime de soi globale, c'est-à-dire l'évaluation globale que l'on fait de soi. Cette évaluation influence positivement ou négativement les attributions ainsi que les émotions.

Cette évaluation peut varier selon les domaines de vie de l'individu, sa perception de sa propre valeur, sa perception des valeurs qui régissent les actions et les comportements de l'individu et qui contribue à l'image de soi. Il évalue en dix items, le niveau de perception de l'individu comme étant une personne de valeurs, possédant des qualités. C'est donc un questionnaire bref, général qui est difficile de compréhension et d'appropriation pour le jeune âge de W.

Les données nous indiquent un score de 28/40 (annexe 8). N'ayant pas de normes, nous ne pouvons affirmer ou non, si W a une haute estime de soi ou une faible estime de soi. Ce score est un référentiel de départ, qui permettra de constater l'évolution de W.

### 3. Diagnostic

Les observations mettent en évidence, tant en compétition qu'à l'entraînement, une posture verbale négative. C'est-à-dire que W se parle en se disant ce qu'il ne doit pas faire. On observe donc la présence d'un dialogue interne négatif. Ce discours négatif se met en place sur des matchs à « enjeux », à l'entraînement, après des punitions ou récompenses mises en place par l'entraîneur, ou sur des compétitions où il est confronté à des joueurs de son niveau ou d'un niveau plus élevé.

Les entretiens réalisés ont permis de confirmer ces observations. Il émet que l'énervement vient des fautes qu'il réalise. Pour lui, l'origine de ses fautes vient de sa part puisque c'est à cause de lui qu'il met le volant dans le filet ou hors du terrain. Le locus de causalité, d'après les entretiens, est donc interne, il considère que la faute est due à une mauvaise action de sa part, tant décisionnelle que fonctionnelle. D'après lui, ce choix de coups nuit à l'obtention du point, et engendre une perte d'avantage, donc une plus grande probabilité de perdre le point. La perte de ce point entraîne comme conséquence une frustration, qui se traduit par une émotion négative. Les conséquences de cette émotion négative, sont une baisse d'activation, qui se reflète par une perte de point se succédant.

Une émergence d'énervement, qui va s'intensifier plus ou moins selon si les fautes se succèdent ou s'interrompent. Additionné à cela, un discours interne négatif qui apparaît lorsque la spirale est installée. Qui disparaît dès lors qu'il sort de celle-ci, c'est-à-dire en remarquant un point. Donc, lorsqu'il reprend un point, en le gagnant notamment, son niveau d'activation remonte immédiatement, puisqu'on peut observer une émotion positive traduite par des encouragements, un discours positif. Son discours interne fluctue selon la réussite ou l'échec du point. L'échec pour lui signifie la perte de points, donc une perte numérique. A plus long terme une descente dans le classement hiérarchique national. Donc un éloignement de son objectif initial, du sens de sa pratique, qui était d'atteindre le niveau national.

## IV. Problématique

Les attitudes corporelles et verbales sont la face visible des mécanismes émotionnelles du sportif. Ils sont une conséquence, une traduction des réponses émotionnelles induites. En effet, dans le sport, de fortes émotions apparaissent suite à un résultat. La tendance générale nous montre qu'une victoire engendre des émotions positives (joie, bonheur,...) et un échec des émotions négatives (tristesse, dégoût, colère,..). Ces émotions sont spontanées dans un premier temps, puis elles peuvent se manifester dans un second temps par rapport aux causes émises de ce résultat, c'est-à-dire par rapport aux attributions causales. La gestion de ces émotions, et la perception de celle-ci peuvent freiner la performance comme la transcender.

Selon Weiner (1985, 1986), lorsqu'en situation de réussite, les dimensions de causalité sont interne, instable et contrôlable, et lorsqu'en situation d'échec, les dimensions de causalité sont orientées vers de l'interne, du stable et du contrôlable, cela induit l'émergence du biais d'autocomplaisance. Ce type d'orientation correspond à l'utilisation d'attributions internes pour expliquer un résultat positif (réussites), et une attribution externe pour expliquer un résultat négatif (échecs). Ce type d'utilisation permet une protection de l'image de soi, et d'éviter par conséquent des affects négatifs. Cela va avoir pour conséquence d'influencer, voire de faire émerger des attitudes corporelles/verbales, affects négatifs, qui traduisent une présence d'émotions négatives chez notre joueur notamment.

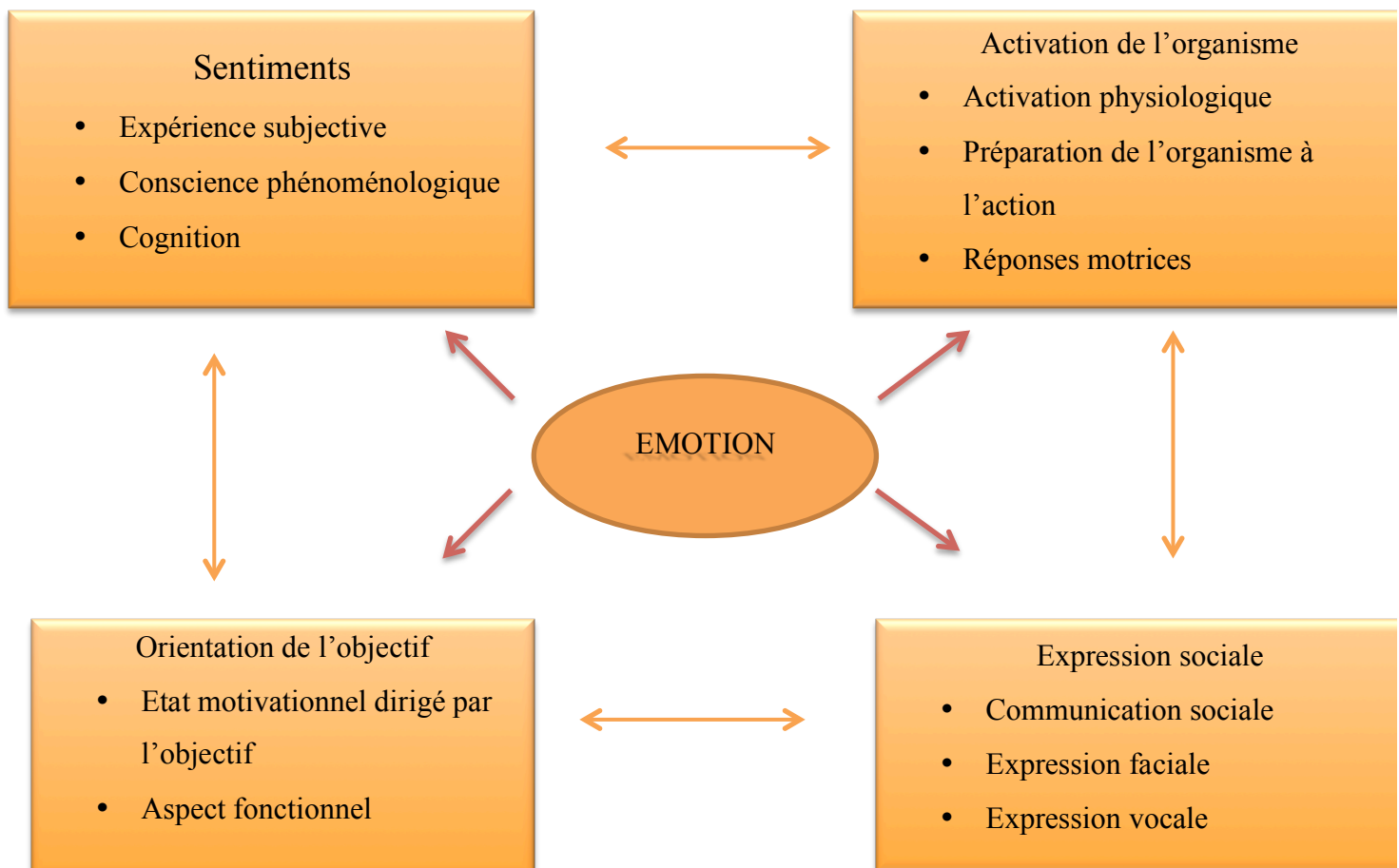
Chez W, lorsqu'il fait un enchaînement de fautes, comme une perte de point, des attitudes corporelles et verbales apparaissent. Comme l'apparition d'un discours interne négatif, une baisse d'activation et, d'engagement dans l'action, qui peuvent traduire une forte coloration d'émotions négatives. Toutes colorations s'intensifient notamment lorsque W est face à une opposition plus prononcée, ce qui engendre une réussite instable ou une non prédiction de réussite (victoire du match). Ces attitudes sont aussi l'expression d'attribution interne suite à l'échec, dû à de faibles attentes d'efficacité, lesquelles sont associées à des réponses émotionnelles engendrant de la frustration, de la colère, ou encore du dégoût. La tendance générale, selon Weiner, montre que les réponses comportementales sont l'expression d'attributions causales, engendrant une réponse émotionnelle en conséquent. Il existerait donc une forte corrélation entre (1) la causalité perçue par W, (2) la réponse émotionnelle et (3) son comportement.

## V. Revue de littérature

### 1. Définitions et caractéristiques des émotions.

La définition de l'émotion, de nos jours, reste une chose difficile puisque « chacun sait ce qu'est l'émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande » (Fehr et Russel, 1984). Chacun a sa propre définition de l'émotion qui soulève plus ou moins une des caractéristiques qui lui est plus propre.

Il existe un certain consensus autour des principales dimensions, comme le concept multidimensionnel, quatre caractéristiques composent : subjectif, biologique, finalisé et social (Izard, 1993). Les émotions sont des **sentiments subjectifs** qui provoquent des **réactions biologiques**, fluctuation d'énergie permettant l'adaptation corporelle face à une situation. Elles sont aussi des **agents de finalités** dans le sens où par exemple la colère crée un désir motivationnel sans lequel la situation ne pourrait se réaliser de la même manière. Et enfin, les émotions sont des **phénomènes sociaux**, car sous l'influence des émotions, des signaux reconnaissables, marqueurs verbales, posturales, faciaux.



**Figure 1:** L'émotion en quatre composantes, (Reeve John Marshall, 2012)

## 2. Le concept des attributions causales selon Weiner.

Le sportif qui s'engage dans la compétition va se confronter à la réussite comme à l'échec. Ces résultats gouvernent la pratique du sportif puisqu'en fonction de cela, il va s'impliquer dans sa pratique plus ou moins de manière intense dans ses échéanciers futurs. Chaque réussite ou échec a donc un impact a posteriori. Cette justification cognitive de la performance réalisée, appelée attribution causale, présente plusieurs dimensions.

Weiner, dans les années 70, caractérise quatre explications principales expliquant le succès ou l'échec, la compétence, la difficulté de la tâche, les efforts fournis ainsi que la chance. Il émet deux dimensions de l'attribution causale, le locus de causalité (interne/externe) et la stabilité, (stable/instable). Plus tard, émergera d'autres dimensions comme celle de la contrôlabilité (contrôlable/ incontrôlable). Ainsi que la globalité (globale/ spécifique) par Seligman, 1975.

En fonction de la perception du succès et de l'échec, le sportif adopte de manière récurrente certaines stratégies attributionnelles. Ainsi, la tendance générale est, - pour le succès est interne (réussite dû à soi, ses efforts, ses habiletés), stable (aptitudes), contrôlable (intensité de l'effort, stratégie) et spécifique (effort intense dans cette situation). A l'inverse, les échecs sont plus souvent attribués à des causes externes (arbitrage, difficulté de la tâche), instable (difficulté de la tâche), incontrôlable (chance, fatigue, arbitrage incontrôlable par le sujet même mais contrôlable par d'autres) et globale (don). Ce type d'attribution engendre un biais d'autocomplaisance (Miller & Ross, 1975) qui vise à protéger l'estime de soi voire même à l'augmenter, en utilisant une attribution interne pour justifier une réussite, et en utilisant une attribution externe pour justifier un échec. Par conséquent, la réussite interne et stable, comme le fait d'avoir gagné grâce à ses compétences, va renforcer l'estime de soi. Il en est de même pour l'échec lorsqu'il est externe, comme la difficulté de la tâche, cette attribution va protéger l'estime de soi. L'attribution causale est donc une perception subjective de l'individu. Si le sujet ne suit pas la tendance générale, comme le cas présent, lors de ses attributions, alors il faudra réorienter les attributions et les croyances découlant de ces justifications.

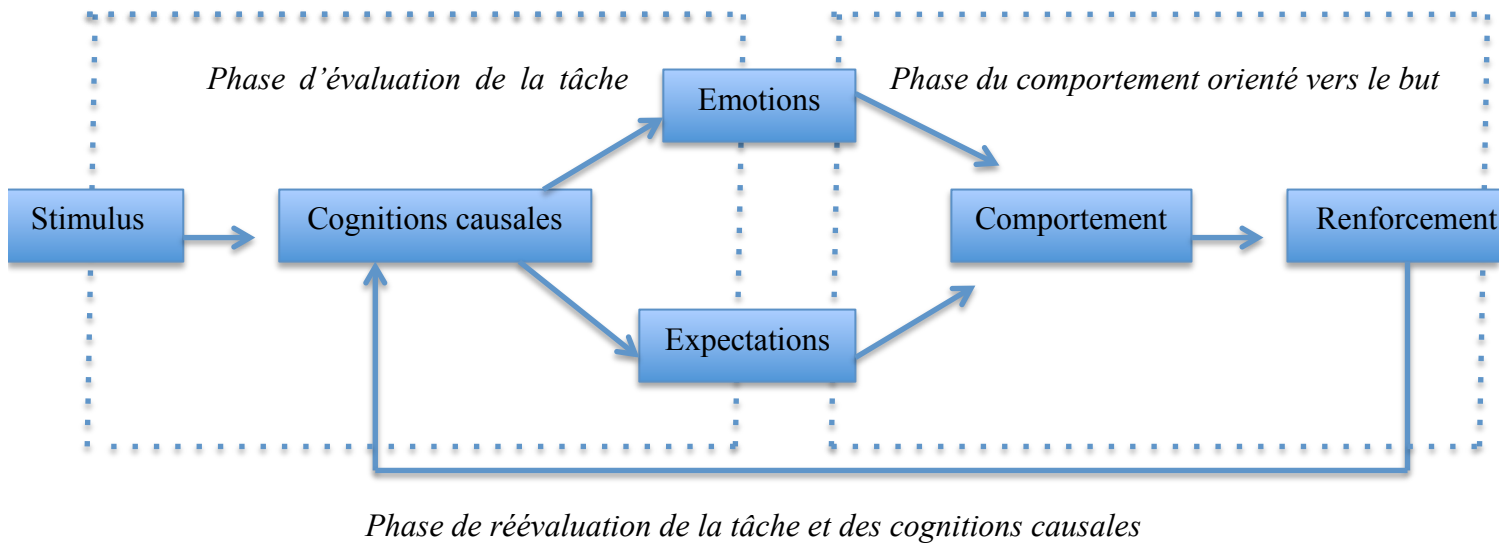
## 3. La corrélation entre émotions et attributions causales

La théorie attributionnelle des émotions et de la motivation, issue des travaux de Heider (1958), met en avant que la recherche causale est au cœur du fonctionnement de chaque individu. En effet,



l'adaptation de l'individu à son environnement repose sur l'analyse de la causalité qu'il fait (Weiner, 1985).

Weiner (1972) propose une théorie cognitive de la motivation, selon laquelle l'activité cognitive, les attentes ainsi que les émotions médiatisent la relation entre le stimuli et les réponses comportementales. Cette approche considère que l'expectation et la valeur sont les résultantes d'un antécédent, événement, temporel : les attributions causales. Selon lui, les attentes de l'individu sur l'apparition du renforcement et l'importance de l'événement, seraient tributaires des attributions causales émises précédemment. Un renforcement est conditionné par les émotions que l'individu éprouve lors de l'apparition de celui-ci. Les émotions éprouvées suite à l'attribution d'une cause spécifique d'un événement altèreraient la valeur subjective stimulante de l'évènement. Le comportement serait donc déterminé par l'expectation. Cette valeur subjective modulée par les émotions, qui sont eux-mêmes déterminés par les attributions faites pour expliquer les renforcements passés (Weiner, Russel & Lerman, 1978, 1979).



**Figure 2 :** Modélisation de la théorie attributionnelle des émotions et de la motivation (adaptée de Weiner, 1972)

Le modèle de Weiner (1972), (figure 2), se compose de trois phases. La première, dit phase d'évaluation de la tâche, l'individu est dans une activité de recherche causale ce qui va engendrer des attributions causales sur l'origine du renforcement obtenu. Cette attribution causale va entraîner des conséquences, émotionnelles (affects ressentis) et cognitives (expectations de réussite ou échec). La deuxième phase, phase du comportement orienté vers le but. C'est l'adoption de

comportements orientés soit vers de l’approche, soit de l’évitement du renforcement, selon les émotions et cognitions survenues durant la première phase. La troisième phase, phase de réévaluation de la tâche et des cognitions causales, est une réévaluation de la tâche et causale par rapport à la première phase.

La théorie attributionnelle accorde donc aux attributions causales un rôle essentiel dans la production émotionnelle et dans les attentes. Elle stipule aussi que le critère de production d’émotions est le lieu de causalité (interne/externe) entre autre.

Les attributions internes entraîneraient des émotions plus intenses, comme la fierté ou la honte, que les attributions externes (Atkinson, 1957 ; Revelle & Michaels, 1976). Deux études de Weiner (1978, 1979) confirment cela, comme nous le montre ce tableau 1, ci-dessous.

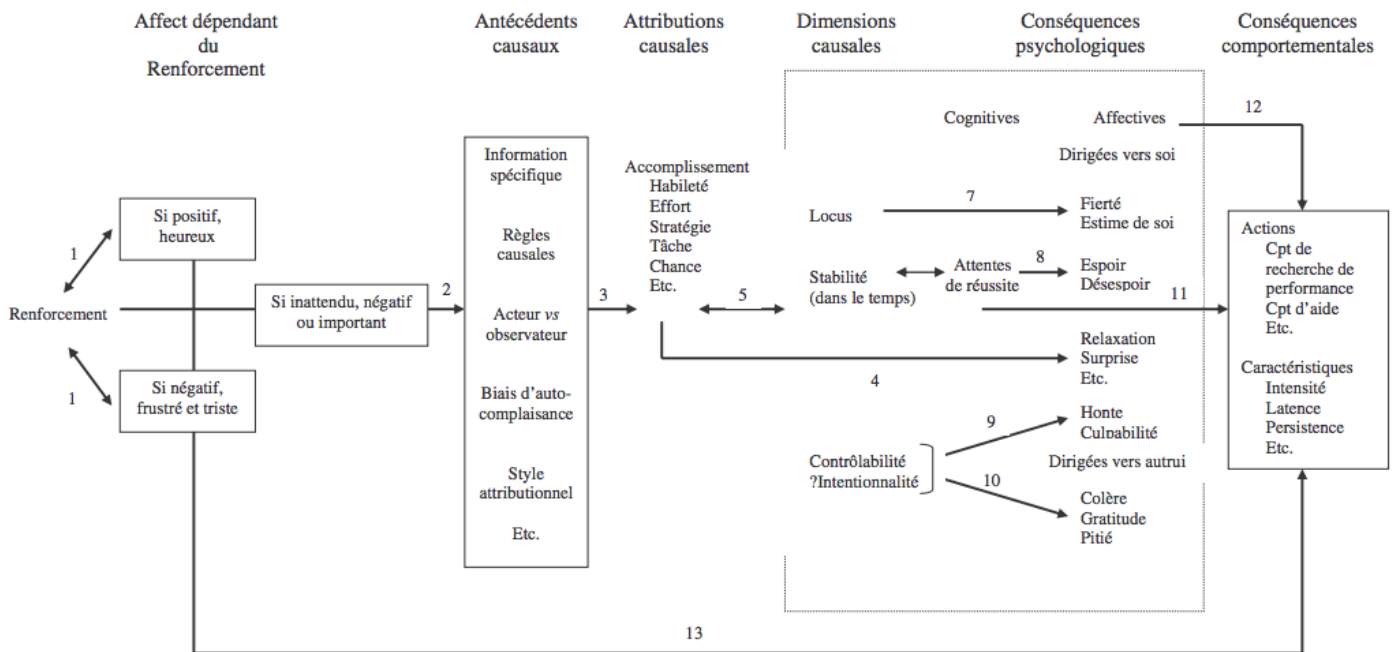
**Tableau 1** : Synthèse des résultats obtenus par Weiner et al. (1978, 1979)

Attribution	Réussite		Echec	
	Weiner et al. (1978)	Weiner et al. (1979)	Weiner et al. (1978)	Weiner et al. (1979)
<b>Compétence</b>	Compétence	Compétence	Incompétence	Incompétence
<b>Confiance</b>	Confiance	Fierté		Résignation Tristesse Peur
<b>Effort instable</b>	Activation Augmentation	Soulagement Satisfaction	Culpabilité Honte	Peur
<b>Effort stable</b>	Relaxation	Contentement	Culpabilité Honte	Culpabilité
<b>Personnalité</b>	Rehaussement de soi	Fierté	Résignation	
<b>Autrui</b>	Gratitude	Gratitude Reconnaissance Excitation	Agression	Colère
<b>Chance</b>	Surprise	Surprise Culpabilité Soulagement	Surprise	Surprise Tristesse Stupidité

Ce tableau met en évidence que les attributions engendrent la production de nombreuses émotions. Les conséquences émotionnelles de celles-ci influent moins sur l'intensité de l'expérience émotionnelle (différence quantitative) que le type d'émotions ressenties (différence qualitative). Le lieu de causalité, interne/externe, produirait des émotions reliées à l'estime de soi (Mc Farland & Ross, 1982). En effet, d'après les travaux de Bradley (1978) « en s'attribuant le mérite pour les bons actes et en déniaient le blâme pour les renforcements négatifs, l'individu serait en mesure d'augmenter ou de protéger son estime de soi ». De la sorte, pour maintenir une haute estime de soi, il serait nécessaire d'attribuer le succès à de l'interne et l'échec à de l'externe. Cette stratégie permettrait également de maximiser les affects négatifs orientés vers soi en réussite (e.g. la fierté) et de minimiser les affects négatifs en échec (e.g. la honte).

D'autres travaux, comme ceux de McAuley et Russel (1986) ont conclut au constat que la dimension de contrôlabilité aurait un impact plus important que le lieu de causalité sur les émotions. Notamment des émotions comme la culpabilité, la honte, la colère, la sympathie, la pitié et la gratitude. En cas d'attributions internes et contrôlables en échec, la culpabilité serait préférentiellement ressentie. Quant à la honte, elle serait éprouvée suite à des attributions internes et incontrôlables, en échec. Enfin, la colère, serait préférentielle aux attributions externes et contrôlables, en échec.

La stabilité, interviendrait plus sur des émotions de type espoir, désespoir lors des expectations de réussite. Lors d'un événement négatif, une attribution faite à une cause stable engendrerait l'expérience du sentiment de désespoir par le fait que l'individu à de fortes attentes de réapparition de l'événement. A l'inverse, une cause instable, ce même événement aura pour conséquent de faire ressentir de l'espoir à l'individu dû à sa croyance en la possibilité d'une réussite future. La réponse émotionnelle fluctuera donc en fonction des trois types de causalités, des antécédents causaux et du renforcement, comme nous montre la figure 2.



**Figure 3.** La théorie attributionnelle des émotions et de la motivation (adaptée de Weiner, 1985)

## VI. Hypothèses

Les entretiens avec W ont mis en évidence que les causes perçues sont internes, tant pour les succès que les échecs. Les questionnaires, EMAC et ESMSE, corroborent cela, ils nous montrent qu'il perçoit la réussite comme étant interne, instable, spécifique, contrôlable par soi et incontrôlable par les autres. Et l'échec, comme étant interne, stable et globale. Il ne prend donc pas en compte dans ses attributions causales le fait qu'il peut échouer par des causes, arbitrage, difficulté de la tâche, niveau des adversaires. Pour W, la réussite ou l'échec est attribué à des causes internes.

Partant de ce constat sur les attributions causales de W, et ceux de la tendance générale, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'en utilisant la réattribution de croyance, nous pourrions arriver à faire prendre conscience à W, qu'il y a des causes, notamment en situation d'échec, qui peuvent être externes à lui et incontrôlables par lui (erreur d'arbitrage, niveau de ses adversaires, conditions environnementales). Quand à la réussite, elle est bien interne, instables et contrôlables (Orbach et al. 1997, 1999).

Cette réattribution de croyance permettra, on peut le supposer, un changement de réponse émotionnelle, ainsi qu'une augmentation de l'estime de soi de ce joueur. Par conséquent, de ralentir l'apparition d'un discours interne négatif, signe de manifestation d'émotions négatives chez W.

## **VII. Dispositif d'intervention**

### **1. La réattribution de croyances**

#### **1.1. L'objectif**

La réattribution de croyances a pour but de modifier les attributions de bases dysfonctionnelles à propos d'événements pour les remplacer par d'autres attributions plus adaptatives. Afin de permettre au sportif de mieux réagir aux conséquences de l'événement. En outre, réattribuer les croyances dans le but de réorienter les attributions dysfonctionnelles permettraient d'être plus constant lors de ses performances, de préserver, de protéger l'estime de soi, et de réduire les émotions négatives. L'intérêt chez notre sportif sera donc qu'il prenne conscience que des événements externes à lui peuvent intervenir lors de sa performance, que tout n'est pas « de sa faute ». Une fois qu'il aura pris conscience qu'il y a des éléments externes qu'il ne peut contrôler, il faudra lui apprendre à distinguer les éléments, qu'il peut contrôler, de ceux qu'il ne peut pas contrôler. Cela permettra qu'il ne justifie pas constamment ses échecs comme étant dus à des causes externes et incontrôlables.

#### **1.2. La méthodologie**

Tout d'abord il faut savoir que l'on peut classer la réattribution en deux catégories, la mésattribution. Qui consiste à changer un état émotionnel interne, en agissant sur le locus de causalité. Et la réattribution, qui s'intéresse aux changements des attributions émises tant sur le locus de causalité que sur la stabilité, la contrôlabilité ou encore la globalité. Dans notre cas, nous allons nous concentrer sur la réattribution, puisque nous allons réattribuer des croyances dysfonctionnelles en fonctionnelles.

Nous allons partir du postulat que de nombreux comportements, cognitions, émotions sont les conséquences des explications émises d'un événement. Il faut donc amener l'individu à expliquer ses échecs par des causes instables et spécifiques, comme le manque d'effort. Autrement dit qu'il attribue moins à des explications internes, stables et incontrôlables, comme le manque de capacité. Que notre sportif prenne conscience des causes externes et incontrôlables pouvant intervenir sur sa

performance. Puis dans un second temps, plus l'orienter vers des explications internes, instables et contrôlables. Cette orientation permettra de prendre conscience que des causes externes, incontrôlable, peuvent intervenir dans son échec. Sans que cela ne devienne une décharge de toutes responsabilités ou contrôlabilités de l'échec du sportif, « se reposer sur ses lauriers ».

Des entretiens avec supports vidéo des matchs de W ont permis de connaître la perception de W. Ils avaient pour but de lui faire prendre conscience de l'importance du contrôle émotionnel. En visualisant les signaux des émotions émis par un adversaire, notre sportif va prendre conscience du sentiment que cela peut procurer. Lorsqu'il voit un adversaire en attitude négative, cela signifierait que ce dernier serait en émotion négative. Pour lui, cela signifie que son adversaire s'énerve, qu'il va faire plus de fautes, par conséquent cela va procurer à W un sentiment de confiance dans ses chances de gagner. A l'inverse, lorsqu'il voit un adversaire qui s'encourage, en dispositions positives, il se dit que son adversaire va faire moins de fautes. Ainsi, ses chances de gagner vont être réduites, la difficulté sera donc plus grande pour gagner.

## **2. La fixation de buts**

### **2.1. L'objectif**

L'outil fixation de buts consiste élaborer des buts, objectifs, qui auront un ou plusieurs plans d'actions. Cet outil permet d'orienter et de maintenir l'engagement et la persistance du comportement. Il permet aussi, notamment dans notre cas, de réguler les émotions par rapport aux attentes notamment lors des compétitions importantes de notre joueur. La finalité, dans un premier temps de cet outil est de focaliser W sur des buts impliquant l'égo, être le premier, et sur des buts de maîtrise, réussir à faire des smashes gagnant. En effet, parallèlement à la réattribution de croyances, notamment à la prise de conscience de causes externes et incontrôlable à W, faire établir des objectifs à W va lui permettre de focaliser son attention et son énergie dans des buts contrôlables, buts de maîtrise. Ainsi, en focalisant l'énergie et l'attention, on réduira l'émergence d'émotions négatives.

De cette manière, lorsqu'il verra qu'il est en échec, soit en terme de repère numérique (score), soit en terme de maîtrise, il peut voir qu'il réussit quand même à contrôler certains éléments, malgré la perte numérique, ou de l'événement. En faisant prendre conscience cela à W, l'apparition des émotions sera freinée, puisque la causalité en sera changée à son tour.

### **2.2. La méthodologie**

Tout d'abord avant d'élaborer un programme de fixation de buts, j'ai réalisé une évaluation

du sportif sur son niveau de fixation de buts avec un audit personnel de Wilson & Dodson. L'élaboration des buts doit être le plus précis et efficace possible, le modèle de Taylor (1993), présenté dans le tableau 2, ci-dessous, a été choisi comme support de travail, mais il a été détourné dans la forme et non dans le fond, afin de répondre de manière plus pertinente au jeune âge de W.

**Tableau 2** : Modèle de programme de buts (Taylor, 1993)

BUTS A LONG TERME, BUTS SAISONNIERS ET BUTS COMPETITIFS

*Instructions* : Dans l'espace ci-dessous, indiquez vos buts à long terme, saisonniers et compétitifs.

Buts à long terme (rêve ultime) :

Buts saisonniers (pour l'année) :

Buts compétitifs (pour des compétitions spécifiques) :

Il est important de se fixer des buts précis afin de pouvoir atteindre les buts à long termes. Pour se fixer des buts, il est nécessaire qu'ils répondent à des critères bien précis, comme le fait qu'ils doivent être Spécifique, Mesurable, Acceptable, Temporel et Rationnel. Spécifique à une tâche, à une activité ; Temporelle, c'est-à-dire Mesurable dans le temps, dans un an, un mois, une semaine ; Acceptable, le but doit être accepté par le sportif ; Rationnel, il ne doit être ni inatteignable ni trop facile. Les buts déterminés doivent répondre à sept dimensions, c'est-à-dire que le but doit présenter une certaine **difficulté**, comme un pourcentage de degré d'efficacité préalablement déterminé, par exemple : 90% de réussite sur les tirs tentés. Seconde dimension, la **spécificité**, le but doit présenter une précision qualitative et quantitative du but. La **proximité temporelle** est le fait de se fixer des objectifs par rapport à des échéanciers. La **complexité** est aussi une dimension du but qui consiste à porter un but sur une composante d'une habileté. La **valence**, est une formulation positive ou négative du but, cela dépend du type de but que le sportif à la base (but d'approche/but évitement). La **contrôlabilité**, qui est l'atteinte du but selon l'investissement plus ou moins intense de l'individu. Et enfin, la dernière dimension nécessaire pour établir un but, est l'**intensité**, qui correspond au degré de l'engagement des comportements visant l'atteinte du but.

La mise en place de cette fixation de buts avec W a été faite lors d'un entretien avec lui, et d'une collaboration avec son entraîneur. En effet, avec l'accord de W, une fois que nous avons

élaborer ses buts à longs, moyens et courts termes, avec les plans d'actions pour les atteindre, une validation auprès de l'entraîneur a été faite afin de savoir si les buts n'étaient pas inatteignables ou trop facile. De plus son expertise permettra d'atteindre plus efficacement le plan d'action préalablement établi pour chaque but.

Une fois la hiérarchie des buts élaborée, la mise en forme va avoir une importance, puisqu'elle va permettre à W, de garder en tête ses buts, de voir si il les atteint ou non. Pour cela, j'ai créé un arbre, afin que W s'approprie, visualise ses buts quand il en a besoin.

Cet arbre (annexe 9) se compose :

- des racines, qui sont les buts à long terme, sur une période de deux ans ;
- du tronc, qui sont les objectifs à moyen terme, sur une période d'un an ;
- du haut du tronc, qui sont les objectifs saisonniers, de la saison actuelle ;
- des branches, qui sont les sous objectifs à réaliser afin d'atteindre les précédents objectifs.

On observe des branches, « d'objectifs compétitifs » (sélection pour un trophée), « d'objectifs physiques », (améliorer explosivité), « d'objectifs techniques » (réussir 80% des smashes), « d'objectifs mentales » (gestion des émotions).

### **3. Le discours interne positif**

#### **3.1. L'objectif**

On a vu que l'émergence d'émotions négatives fait apparaître un discours interne négatifs chez notre joueur. Intervenir sur le discours interne permettrait de rediriger les pensées freinatrices dans le but de servir la performance en la stimulant.

Selon Bunker, Williams et Zinsser (1993), le contrôle cognitif se fait par le contrôle positif de la façon de se parler. Le dialogue interne se définit selon Hackfort et Schwenkmezger (1993), « Dans un dialogue interne, l'individu interprète ses sentiments et ses perceptions, régule et modifie ses convictions et ses évaluations, et se donne à lui-même des instructions et des renforcements. Un rôle aussi central est attaché au langage dans le développement du processus de penser, et comme penser est intégré à l'action, les comportements peuvent être modifiés au moyen de formes spécifiques de dialogue interne et externe ». Des études montrent que le dialogue interne négatif est bien souvent associé à des mauvaises performances, tandis que le dialogue interne positif prédomine lors des meilleures performances.

L'utilisation du dialogue interne dans cette étude, est dans l'objectif de changer un sentiment ou une humeur (Hardy & Fazey, 1990), comme la colère. L'énergie de cette émotion, la colère, peut être redirigée vers un autre élément plus constructif pour la performance, comme la



réflexion tactique du match. Plus précisément, au lieu que notre sportif se laisse submerger par la colère dû à ses fautes, il redirigera ses pensées, son énergie vers une réflexion tactique du prochain point, comme jouer sur le revers de l'adversaire.

### 3.2. La méthodologie

Différentes techniques sont utilisées pour établir un discours interne positif. La plus commune, consiste à transformer les phrases négatives en phrases positives. Pour cela, une liste des pensées négatives récurrentes qui veulent être changées doit être établi. Il faut ensuite construire des phrases, des affirmations positives de substitution. Le but n'est pas de nier les pensées négatives de bases, ou les émotions négatives, mais de les identifier afin d'agir dessus pour quelles ne freinent pas le sportif lors de sa performance. Si les pensées dysfonctionnelles ne sont pas identifiées ainsi que les problèmes sous-jacent, le dialogue interne n'aura qu'un « effet couvercle ». Le sportif doit donc identifier quelles sont les causes de ses pensées négatives, est-ce qu'il peut faire autrement ? comment pourrait-il faire différemment ?

La technique de reformulation consiste à transformer ce qui semble comme étant une défaite, un échec, ou même une difficulté, comme étant une force, ou ayant des éléments de réussites. Il ne faut pas nier, mais rediriger les pensées vers une action utile à son avantage. Cette technique de reformulation peut aussi se coupler avec une technique de respiration, de relaxation.

Dans le cas de W, un tableau (annexe 10) a été élaboré des phrases négatives qui sont récurrentes lorsqu'il s'énerve en compétition. Avec des phrases de substitutions positives associées à cela une technique de respiration, afin de calmer les indicateurs physiologiques qui sont souvent élevés lors des émotions négatives. La technique de respiration consiste à prendre trois grandes longues respirations, afin de faire redescendre le rythme cardiaque, de favoriser la décontraction musculaire tout en visualisant sa raquette. La visualisation de la raquette permet à W de recentrer son attention, sur sa raquette et par extension sur lui.

## VIII. Résultats

### 1. Données qualitatives des effets obtenus

Un cahier d'entraînement a été mis en place lors de l'élaboration des objectifs mentaux, cela va permettre à W de garder en visuel cet arbre d'objectifs, afin d'augmenter sa persistance dans son engagement. D'avoir le détail des plans d'actions pour atteindre ses objectifs, et les objectifs de compétitions.

Plus les branches de l'arbre sont coupés, plus les objectifs sont atteints jusqu'à atteindre les racines, objectif ultime. Ce cahier d'entraînement contient aussi la routine qu'il a élaborée et qu'il doit mettre en place à chaque compétition ainsi que la routine avant chaque match.

De plus, ce cahier d'entraînement contient les feuilles de retour des compétitions (annexe 11, 12, 13) sur lesquelles sont notées, les objectifs préalablement établis, si ils ont été atteints ou non, et pour quelles raisons. La cause de son échec ou de sa réussite à sa compétition, la présence d'énerverment et les remédiations utilisées. Ces retours post compétition permettent de bien percevoir, notamment sur le premier retour de W (annexe 11), où il a émis qu'il n'avait pas atteint ses objectifs, que son énervement était la cause de cela, ainsi que ses fautes de jeu et le peu d'éléments mises en place pour y remédier. Nous pouvons voir que la cause qu'il émet de son échec est interne, stable et contrôlable, « j'ai fait trop de fautes, je me suis énervé, c'est toujours comme ça, quand le niveau est plus fort ».

Dans le second retour (annexe 12), ses objectifs sont atteints, même si le niveau de la compétition était moins élevé, qu'il ne s'est pas énervé. Il attribue la cause de sa réussite à de l'interne, stable et du contrôlable, « ils étaient moins forts, donc j'ai fait moins de fautes donc je me suis pas énervé et j'avais un bon smash gagnant ».

Dans le dernier retour, après l'intervention faite, il émet qu'il a atteint ses objectifs. Il attribue la réussite à de l'interne, du contrôlable et du stable. Quand à l'échec, à de l'externe, de l'incontrôlable et de l'instable. De plus, ses buts d'accomplissements qui étaient dans un premier temps orientés vers des buts de performance (victoire/perde du match), se tourne, après intervention, vers des buts de tâche (maîtrise technique). Les extraits d'entretiens post compétition (annexe 16, 17) ayant pour objectif de travail, la réattribution de croyance, montre que les échecs de W ont des attributions, après la méthode de réattribution, interne ou externe, selon l'événement, instable, et contrôlable ou incontrôlable (« je jouais bien mais j'avais un arbitre qui donnait tous les points à mon adversaire » ; « j'étais moins patient, du coup je mettais pas en place la stratégie »). Quand à la réussite, elle est internalisée, stable et contrôlable (« j'étais au dessus techniquement », « j'avais un bon smash et je l'ai utilisé »).

## 2. Données quantitatives des effets obtenus

Les questionnaires ont été passés à trois reprises. Avant de commencer le travail en préparation mentale, pendant le travail et à la fin. Cela permet de voir l'évolution des scores ainsi que la

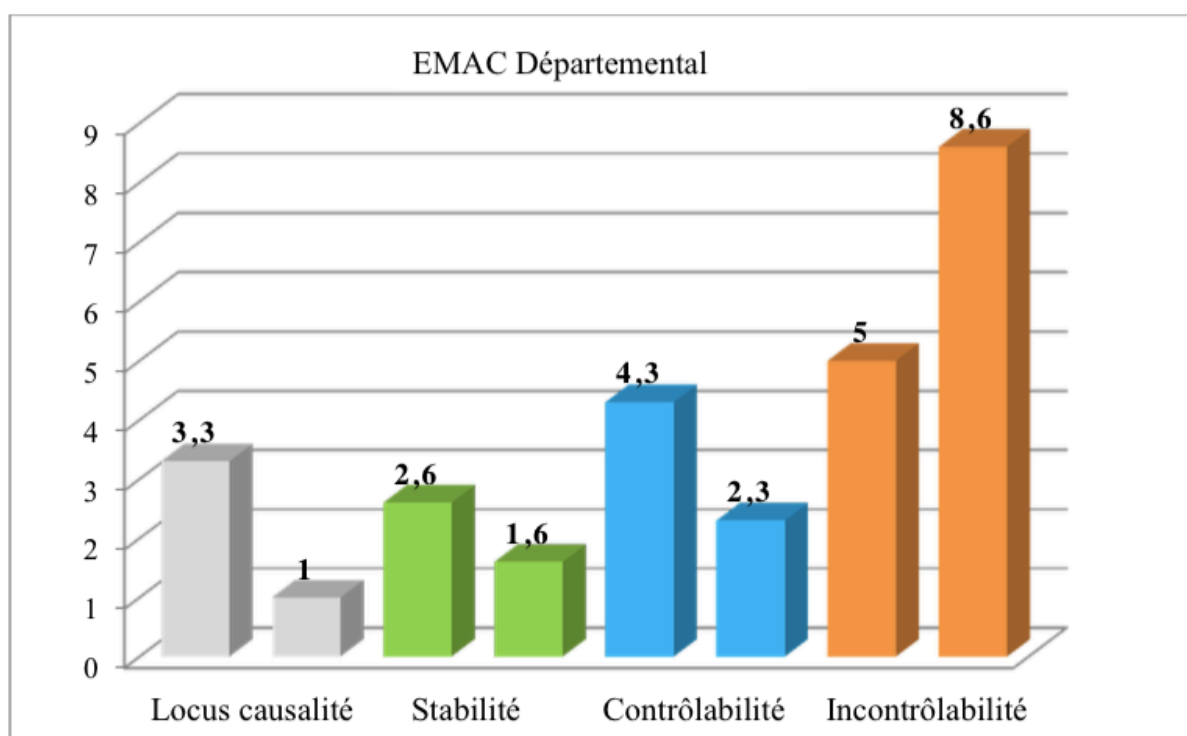
pertinence du travail et son impact sur W.

Le questionnaire est l'EES, Echelle d'Estime de Soi, de Vallières et Vallerand (1990), on peut voir une évolution croissante dans ses scores. En effet, lors de la première passation en décembre, W présentait un score de 28/40, puis lors de la seconde passation, en février, le score monte à 30/40, pour enfin se stabiliser lors de la dernière passation, 30/40. Il y a donc une amélioration d'après ce questionnaire, sur l'estime de soi, celle-ci a augmenté avec le travail de la préparation mental. L'augmentation de ce score, nous montre dans les faits que son estime de soi a augmenté, démontrant une confiance en soi situationnelle meilleure.

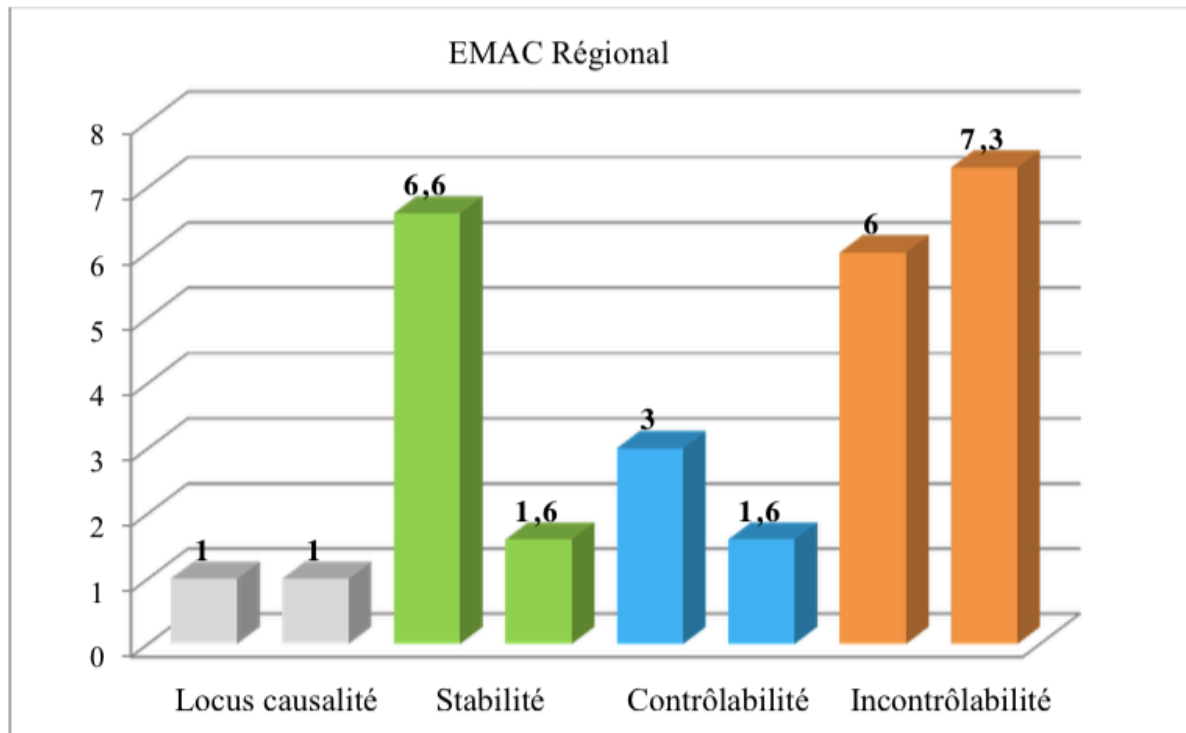
Le questionnaire EMAC, échelle de mesure des attributions causales de Fontayne, Martin-Krumm, Buton et Heuzé, 2003, montre aussi une évolution dans ces scores, notamment lorsqu'on regarde l'évolution de ceux-ci par locus et par niveau de compétition.

La figure 4, ci-dessous, nous montre l'évolution des scores en réussite au niveau départemental. La figure 5, nous montre l'évolution des scores en réussite sur le niveau régional cette fois-ci. Quant à la figure 6, on observe les scores en échec régional.

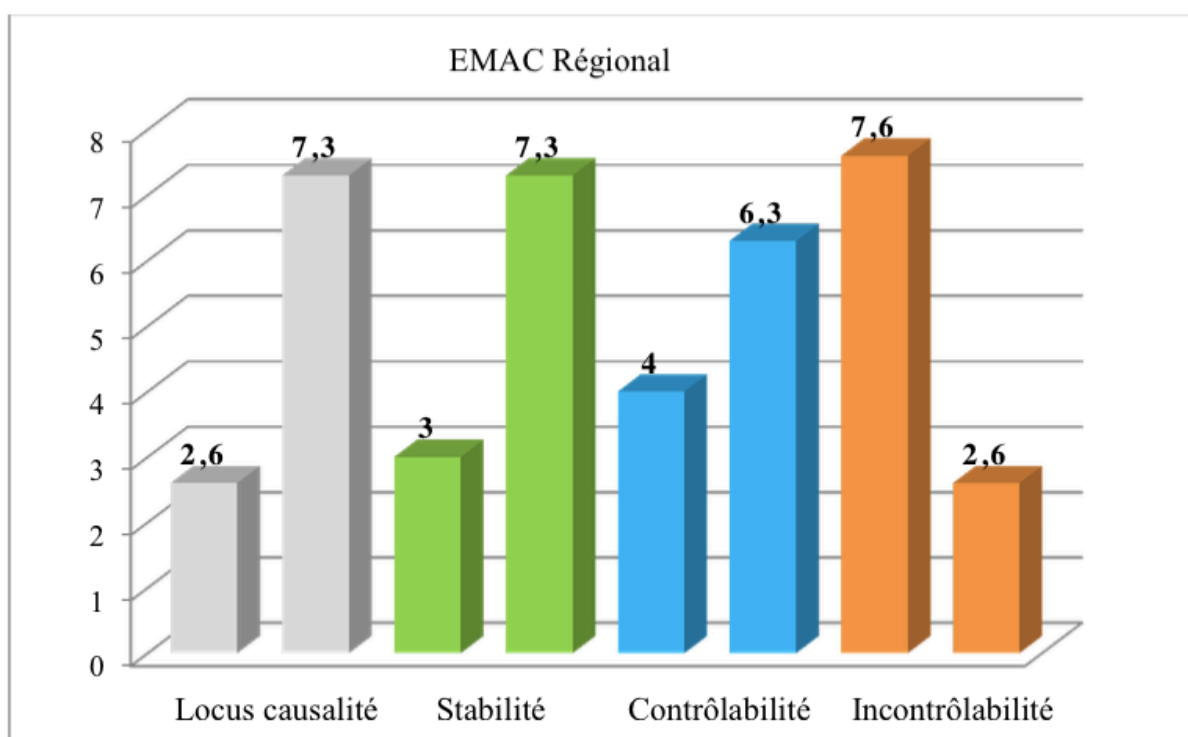
A savoir que plus les scores du locus de causalité sont bas plus cela montre une causalité interne. Plus les scores sont bas pour la dimension de la stabilité plus c'est stable. Plus les scores de la contrôlabilité par soi sont bas plus cela montre que la cause est contrôlable par soi. En revanche, plus le score de la dimension incontrôlabilité par les autres augmente plus cela révèle l'incontrôlabilité par les autres à intervenir sur la cause.



**Figure 4.** Résultats seconde passation EMAC en compétition départementale (réussite)



**Figure 5.** Résultats seconde passation EMAC en compétition régionale (réussite)



**Figure 6.** Résultats troisième passation EMAC en compétition régionale (échec)

## **IX. Discussion**

### **1. Rappel des principaux résultats**

Le cahier d'entraînement permet de mettre en évidence l'évolution dans l'élaboration des buts, dans la manière de les atteindre. De plus, il nous montre aussi l'évolution dans l'orientation des attributions causales. La réussite qui était au départ, interne, instable et contrôlable devient après l'intervention interne, stable et contrôlable. L'échec, interne, stable et contrôlable au départ, devient externe, instable et incontrôlable. On peut aussi voir que ses buts sont dorénavant plus orientés vers la tâche, lorsqu'il est sur des compétitions avec une grande adversité. Il présente des buts de performance lors des compétitions à plus faibles enjeux. Il y a donc bien une réorientation des croyances dysfonctionnelles vers des croyances visant le biais d'autocomplaisance et permettant ainsi la protection de l'estime de soi.

Les résultats du questionnaire EES, lors de la seconde passation (annexe 14) qui a été faite après une compétition départementale, compétition à faible enjeux et de la troisième passation (annexe 15) post TIJ, compétition régionale, à fortes enjeux, vont dans ce sens. En effet, les scores de l'estime de soi de W ont augmenté, on peut donc confirmer l'hypothèse qui avait été préalablement établie sur le fait qu'en réorientant les attributions dysfonctionnelles vers celles du biais d'autocomplaisance, cela permet de protéger et d'améliorer l'estime de soi de W. En outre, les extraits d'entretiens (annexe 16, 17), pour réattribuer les croyances, nous montrent bien que maintenant W a des attributions de croyances plus adaptatives. Ainsi une meilleure protection de l'estime de soi, des émotions, telle que la colère, qui est moins présente sur les compétitions, ainsi qu'une motivation plus persistante.

Les scores des secondes passations de l'EMAC (annexe 18, 19, 20) montrent aussi que :

- Le locus interne, sur le niveau départemental en réussite, baisse de 2.3, plus le score est bas, plus la cause est perçue comme interne.
- La stabilité baisse de 1, plus le score est bas, plus la cause est stable,
- la contrôlabilité baisse de 2.
- L'incontrôlabilité augmente de 3.6, plus le score est élevé pour cette dimension, plus elle marque l'incontrôlabilité par les autres à agir sur la cause émise.

En réussite, en régionale :

- Le score du locus interne reste égal, 1.
- La stabilité baisse de 5, ce qui engendre un changement de locus dans la stabilité, elle passe d'instable à stable.
- La contrôlabilité baisse de 1.4, elle est donc plus marquée.
- L'incontrôlabilité par les autres, elle augmente de 1.3, plus le score est élevé plus la cause est considérée comme incontrôlable par d'autres.

En revanche, en échec au niveau régional, on peut constater une forte évolution dans les scores :

- Le locus de causalité augmente de 4.7, ce qui fait un changement de locus, il passe de l'interne à de l'externe.
- La stabilité, elle augmente de 4.3, on évolue du stable vers de l'instable.
- La contrôlabilité augmente de 2.3, l'échec devient incontrôlable par lui même.
- L'incontrôlabilité baisse de 5, ce qui est aussi significatif d'un changement d'orientation de croyances, l'échec qui était perçu comme incontrôlable par les autres devient perçu comme étant contrôlable par les autres.

## 2. Limites et perspectives

Les outils utilisés pour répondre à la problématique de W était peu adapté au jeune âge de celui-ci. En effet, certains questionnaires, consignes, étaient complexes dans la compréhension et de l'appropriation de celles-ci. Il a donc fallu réinventer la forme de l'outil sans dénaturer afin de permettre une meilleure manipulation pour notre sportif. Il a été difficile de trouver des outils adaptés à un jeune public dans la littérature, il a donc fallu les remanier, ce qui peut leur faire perdre leur validité scientifique mais sans perdre leur fonctionnalité.

De plus, la problématique de W s'approchait aussi d'une problématique de motivation, il aurait été aussi très intéressant d'affiner la problématique de ce mémoire avec celle de la motivation. En effet, au fur et à mesure des lectures dans la littérature scientifique, le lien entre les attributions causales, réponses émotionnelles et buts d'accomplissements, approche/évitement, étaient très perceptible. Selon le type de but d'accomplissement qui émane du sportif, la réponse émotionnelle qui découlera de lui pourra être différente. Pour des soucis de temps, et de choix, dû aux exigences du mémoire, j'ai fait le choix de rester focalisée sur les attributions causales et les émotions, afin de ne pas trop me perdre dans une problématique trop exigeante par rapport aux possibilités de ce mémoire. Si je devais faire évoluer ce mémoire, se serait en élargissant la problématique avec les buts d'accomplissement afin de voir leur relation, et l'impact qu'ils ont entre eux. En effet, en mettant en avant l'impact des buts sur les attentes d'efficacité, sur le type de

justification ainsi que l'impact de ceux-ci sur l'estime de soi.

Enfin le manque de suivi sur le terrain, par un professionnel, ou un professeur, a aussi été une limite. En effet, les erreurs commises auraient pu être évitées, il a fallu faire de nombreux entretiens, afin de cerner tous les indices, de bien avoir la problématique du sportif en main.

Ce qui m'a probablement ralenti dans mon intervention et peu laisser les sportifs avertis de résultats. Un regard sur notre pratique est toujours nécessaire afin de rester le plus objectif possible et le plus professionnel. Malgré cela l'intervention est plutôt positive, d'après W, puisque celui-ci a réellement senti qu'il s'énervait moins, qu'il savait quoi faire lorsqu'il fait des fautes, lorsqu'il éprouve beaucoup d'émotions. Son entraîneur, ainsi que ses proches ont aussi confirmés cela.

### 3. Impressions personnelles

Le fait d'avoir passé mes deux années de master dans la même discipline sportive m'a permis d'acquérir beaucoup de connaissances relatives à la logique interne de celle-ci, de ses exigences et de ses apports. Cela m'a permis de rencontrer beaucoup de personnes, et le fait de travailler avec des jeunes sportifs sur ces deux années m'ont permis de faire émerger ma créativité.

En effet, j'ai été souvent confrontée au fait, que les outils élaborés par les auteurs étaient souvent destinés à un public adulte. Il a donc fallu formuler ces outils, adapter les consignes, de la forme pour plus de clarté, afin de les personnaliser à chaque jeune, pour qu'il puisse se les approprier, les garder en tête et les utiliser de manière récurrente. De plus, le fait de savoir, que mes stages ont été réalisés à la suite d'une requête de l'entraîneur pour travailler avec moi a été très flatteur. J'ai bénéficié d'une grande liberté dans mon intervention et dans la mise en place de ma méthodologie. Je n'ai donc pas été confrontée aux freins que certains entraîneurs peuvent mettre en place lors d'intervention de préparateur mental.

En revanche, le fait d'être resté deux ans dans la même discipline m'a aussi limité dans mon ouverture de champs de compétence sportive. J'aurais aimé voir d'autres fonctionnements de disciplines, d'autres façons de penser, de faire. Mais je travaille actuellement, en bénévolat avec d'autres sportifs, sur d'autres disciplines, d'autres niveaux, afin d'enrichir mes connaissances personnelles, et mes compétences dans le domaine de la préparation mentale.





## X. Bibliographie

- Anthony Greenwald (Eds.), *Psychological perspective on the self, Vol. 3*, (pp.107-136), Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Atkinson, J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Bradley, G. W. (1978). Self-serving bias in the attribution process : A reexamination of the fact or fiction question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 56-71.
- Bunker L., Williams J.M., Zinsser N. (1993). *Cognitive techniques for improving performance and self-confidence* , Applied sport psychology : personal growth to peak performance, Mountain View, CA, Mayfield, 225-242.
- Fehr B., Russel J.A (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective, *Journal of Experimental Psychology : General*, 113, 464-486.
- Hackfort D., Schwenkmezger P., (1993). *Anxiety*, in Singer R.N., Murphey M., Tennant L.K., Handbook of research on sport psychology, New York, Macmillan, 328-364.
- Hardy L., Fazey J., (1990). Mental training, Leed, National Coaching Foundation.
- Heider, F. (1958). The psychology of interpersonal relations. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Izard, C.E, (1993). Four systems for emotion activation :Cognitive and noncognitive development, *Psychological Review*, 100, 68-90.
- Famose, J.P, Guérin, F. (2002). La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport, Paris, Armand Colin.
- Fontaine, P., Martin-Krumm, C., Buton, F., Heuzé, J-P. (2003). Validation française de la version révisée de l'échelle de mesure des attributions causales (CDS-II), *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 58, p.59-72.
- R.J.Marshall (2012). Psychologie de la motivation et des émotions, De Boeck, collection Ouvertures Psychologiques.
- McFarland, C., & Ross, M. (1982). Impact of causal attributions on affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 937-946.
- Revelle, W., & Michaels, E. J. (1976). The theory of achievement motivation revisited : The implication of inertial tendencies. *Psychological Review*, 83, 394-404.
- Riedrich Y. (2004). Le mental dans tous ses états, mythe et réalité du psychologique et de la préparation mentale chez le sportif, Chiron.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In : Jerry Suls.

- Russel, D., & McAuley, E. (1986). Causal attributions, causal dimensions, and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1174-1185.
- Weiner, B. (1972). *Theories of motivation : From mechanism to cognition*. Chicago: Rand McNally.
- Weiner, B., Russel, D., & Lerman, D. (1978). Affective consequences of causal ascriptions. In J. H. Harvey, W. J. Ickes & R. F. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research (Vol. 2)*. Hillsdale: Erlbaum
- Weiner, B., Russel, D., & Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1211-1220.
- Weiner, B. (1985a). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573. Weiner, B. (1985b). "Spontaneous" causal thinking. *Psychological Bulletin*, 97, 74-84.
- Weiner B. (1986). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*, New York, Springer.

## XI. Annexe

### ANNEXE 1

#### GRILLE D'OBSERVATION

*Observation des indicateurs de la concentration :*

<b>Energie dans exercices</b>	<b>ENGOUEMENT</b>	<b>INDIFFERENCE</b>	<b>LASSITUDE</b>
<b>Applications consignes</b>	OUI	NON	
<b>Application remédiations</b>	OUI	NON	
<b>Application conseils</b>	OUI	NON	
<b>Respect des consignes</b>	OUI	NON	

<b>Engagement échauffement</b>	<b>Intensité FORTE</b>	<b>MOYENNE</b>	<b>FAIBLE</b>
<b>Engagement collectif</b>	Intensité FORTE	MOYENNE	FAIBLE
<b>Engagement individuel</b>	Intensité FORTE	MOYENNE	FAIBLE
<b>Assiduité dans les exercices (faits ou non)</b>	OUI	NON	AUTRES ....

**GRILLE D'OBSERVATION***Observation des indicateurs des émotions :*

<b>Réactions comportementales</b>	<b>Verbale</b>	<b>Phrases négatives</b>	<b>Phrases positives</b>	
	Attitude	Manipulation raquette Présence geste parasite	Manipulation volant	Manipulation filet

*Observation des indicateurs de l'intensité du comportement :*

<b>Attitude corporelle</b>	<b>Entraînement</b>	<b>A l'échauffement</b>	<b>Pendant exercice</b>	<b>Pendant match</b>
	Compétition	A l'échauffement	Pendant match	
<b>Attitude verbale</b>	<b>Entraînement</b>	Dialogue interne/externe	Interaction avec l'environnement	
	Compétition	Dialogue interne/externe	Interaction avec l'environnement	

**EXTRAIT ENTRETIEN POST COMPETITION DECEMBRE**

Objectif : mettre en avant les causes des échecs et réussites, les conséquences émotionnelles de celle-ci.

**Raconte moi un peu la compétition de ce week end.**

*« Alors, j'ai eu une poule de trois. Après je suis sorti en quart, demi et j'ai perdu en finale. »*

**D'accord, parle moi match par match, comment ça s'est passé, qu'est ce que tu as vécu.**

*« Le premier match de poule, il était pas fort, donc j'ai gagné, je l'ai emmené à droite à gauche et il y arrivais comme il était moins bon. En général, si il n'est pas fort, et que je sais que je vais gagner, je m'énerve pas trop. Après, le second match, j'ai perdu, je faisais pleins de fautes, j'étais pas dedans, ça m'énervais. Du coup, plus je faisais des fautes, plus je m'énervais. Mais plus je m'énerve et plus je fais des fautes donc bon voilà quoi. Je sors quand même de poule, mais je passe par les quarts. Donc là, je me suis un peu plus mis dedans, j'ai réussi à gagner mais bon j'ai fais beaucoup de fautes et je me suis encore énervé. La demi pareil je m'énerve, je perds beaucoup de points mais j'arrive à en regagner, voir à gagner le set. Mais au lieu de laisser seulement dix points à mon adversaire là, ba je lui en laisse quinze ou dix huit. Et la finale, il était vraiment plus fort, mais j'ai fait un nombre de fautes, c'était festival quoi ! »*

**Qu'est ce qui t'énerve dans le fait de faire des fautes ?**

*« ba c'est de mal faire alors que je peux faire quoi. Au moins que j'essaye d'être calme et de jouer, simplement. C'est toujours comme ça, dès que je fais des fautes, je m'agace »*

***Que fais tu comme fautes ?***

*« Je met les volants dans le filet ou dehors et ça m'énerve »*

*(...)*

***Quand tu t'énerve ça se traduit comment ?***

*« Ohla, en général je me parle, je m'engueule, je dis des gros mots, des fois je tape ma raquette. Mais c'est surtout que ça me fais faire encore plus de fautes ! »*

→ Réussite : interne, instable, contrôlable

échec : interne, stable et globale

ANNEXE 4

## L'échelle de mesure des attributions causales (1ère passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en départemental (novembre)

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

J'ai bien joué, je ne me suis pas trop énervé et pas trop de fautes. Les adversaires n'étaient pas très forts

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler

## L'échelle de mesure des attributions causales (2<sup>ème</sup> passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en régional (novembre)\_\_\_\_\_

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

J'ai bien joué, je ne me suis pas trop énervé et pas trop de fautes

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler



ANNEXE 6

## L'échelle de mesure des attributions causales (3<sup>ème</sup> passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en régional (novembre)

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

e me suis énervé, je fais des trucs trop compliqués, je fais des fautes, et je m'énerve. Les adversaires sont forts, ils font pas de fautes.

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler

Echelle sportive de mesure du style explicatif, passation décembre

L'échelle sportive de mesure du style explicatif,  
ESMSE de Martin-Krumm, Philippe Sarrazin

« Toutes les personnes cherchent à expliquer les événements heureux ou malheureux qui leur arrivent. Les causes qu'elles invoquent peuvent être multiples. Par exemple, si l'un(e) de vos coéquipier(e)s vous félicite pour avoir marqué un but lors d'un match, vous pourrez vous attribuer cette situation au fait que vous êtes bon, ou encore à la médiocrité du gardien de but, ou tout simplement au fait que vous êtes beaucoup entraîné(e). Plusieurs causes peuvent être donc à l'origine d'un événement. L'objectif de ce questionnaire est de nous faire connaître votre perception des causes de ce qui vous arrive. Même si certaines situations que nous allons vous proposer ne vous sont jamais arrivées, essayez quand même de vous imaginer dans celles-ci. »

Nous attendons donc de vous :

- 1) Lisez attentivement chaque événement et imaginez que vous y êtes vraiment confronté(e).
- 2) Décidez de ce qui vous semble pouvoir être la cause la plus probable de cet événement si vous y étiez réellement confronté(e). Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'important pour nous est de savoir comment vous percevez cette cause, sans chercher à vous montrer prétentieux ou modeste, mais juste en étant honnête et sincère.
- 3) Vous écrivez cette cause la plus probable dans l'espace prévu à cet effet, c'est-à-dire le cadre ci-dessous.
- 4) Répondez à deux questions au sujet de la cause en entourant un chiffre sur l'échelle de 1 à 7 qui vous est proposée, sans hésiter à utiliser les extrémités si vous êtes tout à fait d'accord avec l'une des réponses, ou si vous êtes en total désaccord avec cette réponse.
- 5) Faites ceci pour chaque événement

Items positifs	Items négatifs
1. imaginez qu'un ou qu'une de vos camarades vous annonce qu'il (elle) vous a trouvé(e) bon(ne). 4. imaginez que vous obtenez de très bons résultats lors d'une compétition. 5. imaginez que votre entraîneur vous fait des compliments au sujet de votre performance 8. imaginez que vous n'avez aucune difficulté à suivre un entraînement. 9. imaginez que vous parvenez à maîtriser une technique sportive difficile.	2. imaginez que vous avez de grandes difficultés à suivre un entraînement. 3. imaginez que vous ne parvenez pas à maîtriser une technique sportive difficile. 6. imaginez que votre camarade vous annonce que vous n'êtes pas très bon(ne). 7. imaginez que votre entraîneur critique votre performance. 10. imaginez que vous obtenez de mauvais résultats lors d'une compétition.

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 1 :

" J'ai bien joué et je me suis pas trop énermé "

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 ⑥ 7 fortement probable

Est- ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie

(vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 2 :

- je ne suis pas concentré et je ne suis pas à fond

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est-ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 3 :

- je ne suis pas assez entraîné, et je m'entraîne pas assez

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 ④ 5 6 7 fortement probable

Est-ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 ⑤ 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 4 :

*" j' ai bien joué, pas fait de fautes, je me suis pas éreuvé aussi"*

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 ⑦ fortement probable

Est-ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable ① 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 5 :

- Je m'entraîne bien, je réussis mes coups et je ne m'erre ni ne m'aspille avec les copains.

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est-ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 6 :

- Je fais beaucoup de fautes, mes coups passent pas, ne font pas gagner.

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est- ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 7 :

- Je me suis bcp entraîné

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est- ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 8 :

- Je suis concentrée, je fais des choses où j'y arrive

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est-ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 9 :

- Je m'entraîne pas, je fais pas de fautes et je l'ai bien travaillé.



Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est- ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Ecrivez ci dessous, la cause la plus probable pour l'item 10 :

- Jo me suis énermé, j'ai fais beaucoup de fautes.

Selon vous, si dans le futur vous obtenez à nouveau ce résultat, pensez vous que la cause que vous avez notée sera la même ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

Est- ce que la cause que vous avez mentionnée, est quelque chose qui permet d'expliquer uniquement vos bonnes performances sportives, ou est-ce que quelque chose susceptible d'influencer aussi d'autres aspects de votre vie (vos performances scolaires, vos relations avec les autres, votre vie sentimentale, etc) ?

Très peu probable 1 2 3 4 5 6 7 fortement probable

## ECHELLE ESTIME DE SOI PASSATION DECEMBRE

PERCEPTION PERSONNEL

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord	
1	2	3	4	
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.	1	2	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	3	4
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.	1	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.	1	2	3	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	2	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	3	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.	1	2	3	4

© Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, 1990.

CLÉ DE CODIFICATIONÉES-10

# 1, 2, 3\*, 4, 5\*, 6, 7, 8\*, 9\*, 10\*      Estime de soi

22/40

\* Énoncé formulé négativement, inverser la cote d'évaluation



TABLEAU DE DIALOGUE INTERNE POSITIF

Phrases négatives	Phrases positives de substitution
« je fais que des fautes »	→ Je me reconcentre sur mon smash gagnant
« je suis moins bon que lui »	→ Il sait faire plus de choses mais j'ai aussi de très bon coups. C'est en battant les plus fort qu'on devient plus fort.
« je fais que des trucs trop compliqué »	→ Revient à ta stratégie de départ, elle marche bien
« c'est nul ça »	→ Aujourd'hui ça ne passe pas, donc je vais faire ce qui marche jusque là, comme mon smash
« plus je m'énerve, plus je fais des fautes »	→ Ce coup là ne marche pas, mais j'ai un bon smash et un bon slice
« ça va être dur de gagner »	→ Va falloir que je me donne à fond, ça va être serré, je me suis bien entraîné
« je suis dans les points »	→ Allé on continue, je remonte petit à petit
« je fais que mettre les volants dehors »	→ Ils sont dehors donc il faut que je mette moins d'angle mais l'idée est bonne, mon adversaire n'y est pas
« je fais que mettre les volants dans le filet »	→ J'ai dû frapper trop tard, frappe plutôt et ça passe comme à l'entraînement
« allé encore une faute de plus »	→ J'étais mal placé pour ce coup, il faut que je me place plus vite comme à l'entraînement

## FEUILLE RETOUR COMPETITION POST TIJ I

TIJ (Janvier) Résultat: pas sorti de poule.

- \* Objectif:  
 → si poule peu forte: "quart de finale"  
 → si poule forte: "sortir de poule"

- \* Objectif:  
 → match poule 1: "gagner en trois sets"  
 → match poule 2: "gagner ou faire trois sets"  
 → match quart: "trois sets" au moins

analyse: objectifs atteints? pourquoi?

Les adversaires étaient plus fort, j'ai fait beaucoup de fautes et je me suis éreuvé. J'arrivais même pas à faire des trucs simples.  
 J'ai gagné qu'un match, mais c'était facile, il était moins fort, j'ai rien eut à faire.

- \* Cause de ton échec / réussite pour chaque match?

Match 1: J'ai pas fait de fautes et il était moins fort.

Match 2: Trop de fautes, d'éreusement, du coup j'étais pas dedans.

- \* T'es-tu éreuvé? Pour quelles raisons?

Oui, j'ai mal joué quand il fallait bien jouer! C'est toujours comme ça. Mais là, j'ai pas réussi à regagner des points après.

- \* Si oui, qu'as-tu fait pour te calmer?

Rien, de temps en temps, j'essayé de respirer et de regarder ma raquette comme on a fait à l'entraînement mais j'y pas pensé tout le temps.

- \* Remarques autres:

## FEUILLE RETOUR COMPETITION POST GPR

GPR (février)

\* Objectif: "gagner"

\* Objectif pas matchs: "Bien m'échauffer"  
 "Relire mes objectifs"  
 "Gérer mon énerverment"  
 "voir quel coup est gagnant et l'utiliser"

\* analyse: objectifs atteints? pour quelles raisons?  
 Oui, j'ai bien pensé à m'échauffer à chaque fois comme on l'aurait dit. Je me suis pas énervé, j'avais un bon smash et je l'ai bien utilisé. J'ai pas fait trop compliqué.

\* Cause de ton échec / réussite.

J'étais plus fort qu'eux, sauf pour la demi et la finale, mais ils avaient pas de coups gagnants alors que moi si. J'avais mes smashes gagnants, et je m'en suis bien servi. Les autres étaient moins fort, donc c'était logique que je gagne, j'ai fait, il y avait des fautes, mais ils arrivaient pas à occuper mon smash. Donc, j'ai fait que ça.

\* T'es-tu énervé? Pour quelles raisons?

Non, j'étais plus fort et j'avais un bon smash.

\* Si oui, qu'es-tu fais pour te calmer?

Rien.

\* Remarques autres:



## FEUILLE RETOUR COMPETITION POST TIJ II

TIJ (mars)

résultat: quart de finale

\* Objectif: → si poule forte: "quart de finale"  
→ si poule peu forte: "quart de finale"

\* Objectif: → match poule 1: "Gagner. Bien m'échauffer. Ne pas m'énerver pour me battre"  
→ match poule 2: "contre lui et non contre moi."  
→ match quart: "Ne pas m'énerver. Pas de feintes. Passer 80% de mes smashes directs et 70% de mes slices."

analyse: objectifs atteints? pour quelles raisons?

Oui, j'ai été en quart, même si j'ai perdu un match, j'ai bien joué, j'ai bien passé mes smashes et mes slices. Ils n'ont pas tous été gagnants mais il était fort donc il les récupéraient mais j'ai bien joué.

Je me suis pas beaucoup énermé, tout de suite je me suis reconcentré sur ma tactique, et ma respiration.

\* Cause de ton échec / réussite pour chaque match.

Match 1: Je me suis bien échauffé, j'étais tout de suite dedans, du coup j'ai pas fait trop de fautes et j'étais calme. Même si il était moins fort, j'étais bien moi.

Match 2: Il était du même niveau que moi, j'ai fait des fautes mais tout de suite, j'ai respiré et pensé à ma tactique et aux bons coups qui passaient. C'était très serré mais j'ai mieux géré que lui mes émotions et mon match. J'étais plus patient.

Match 3: Il était plus fort mais je suis resté concentré sur mes objectifs et mes points forts. Mais bon, il était plus fort donc mes coups gagnants ne marquaient pas le point. Ça m'a un peu énermé mais j'ai tout de suite respiré. J'ai bien joué mais il faut que je m'entraîne plus pour le battre.

## T15 (mars)

\* T'es-tu énervé? Pour quelles raisons?

Oui, quand je voyais que mes coups gagnants n'étaient pas gagnant, comme il a été plus fort.

\* Si oui, qu'as-tu fait pour te calmer?

J'ai tout de suite respiré, j'ai changé mes phrases négatives en positives ou j'ai surtout pensé à mes points forts que j'ai d'habitude, même si il était pas si fort à ce moment mais il passait.

\* Remarques autres:

Mon entraîneur était là, et il a dit que je m'énervais moins. Je dois toujours essayer de faire des trucs moins compliqué.



ANNEXE 14

2eme PASSATION ECHELLE ESTIME DE SOI POST GPR FEVRIER

PERCEPTION PERSONNEL

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord	
1	2	3	4	
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.	1	2	3	④
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	③	4
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.	1	②	3	4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.	1	2	③	④
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.	①	2	3	4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	③	4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.	1	2	③	4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.	1	②	3	4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.	1	2	③	4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.	1	2	③	4

© Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, 1990.

CLÉ DE CODIFICATION

ÉES-10

# 1, 2, 3\*, 4, 5\*, 6, 7, 8\*, 9\*, 10\*

Estime de soi

30/40

\* Énoncé formulé négativement, inverser la cote d'évaluation

3eme PASSATION ECHELLE ESTIME DE SOI POST TIJ II avril

PERCEPTION PERSONNEL

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.			④
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.		③	
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.	①		
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.		③	
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.	①		
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.		③	
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.			④
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.		③	
9. Parfois je me sens vraiment inutile.		③	
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.		③	

© Évelyne F. Vallières et Robert J. Vallerand, 1990.

CLÉ DE CODIFICATION

ÉES-10

# 1, 2, 3\*, 4, 5\*, 6, 7, 8\*, 9\*, 10\*      Estime de soi

31/60

\* Énoncé formulé négativement, inverser la cote d'évaluation

**EXTRAIT ENTRETIEN REATTRIBUTIONNEL (mars 1)**

Objectif : retour post compétitif, réattribuer les attributions de l'échec dans le locus instable et contrôlable.

**Alors comme tu as pu voir ce week end tu as été filmé sur tes matchs. J'ai demandé à ton coach de match et à ton entraîneur, une fois ton fini, de donner leur avis sur ta réussite ou ton échec du match. Je vais donc te montrer ce qu'ils en ont pensé et tu me dira ce que toi tu as pensé de ton match, d'accord ?**

*« ça marche »*

(vidéo ou son coach de match explique qu'il a perdu le dernier set, parce qu'il n'a plus exécuté la stratégie qui avait été élaboré. « W n'a pas réussi à imposer ses actions, pour emmener son adversaire à la faute. Il a manqué de patience dans les échanges »).

Deuxième témoignage, l'entraîneur, après avoir regarder le match, émet le fait que W s'est déconcentré, il est resté focalisé sur le fait de ne pas imposer son rythme, son jeu. « Il est resté en retrait, mais dès qu'il reprend le dessus, la stratégie du coach à mon avis, on vient bien qu'il mal mène bien son adversaire »)

**Que penses-tu de ce que t'ont dis ton coach et ton entraîneur ?**

« Ah c'est vrai, au début j'ai mis un peu de temps à trouver sa faille, mais après dès que je l'emmenais sur le revers et que j'attendais qu'il fasse la faute, c'est bon j'avais gagné. Le troisième, ouai je me suis un peu trop précipité, j'étais content j'avais bien compris comment il fallait faire, il fallait attendre sa faute, mais je me suis trop précipité au troisième. Je voulais que ca se finisse, et du coup j'ai plus la stratégie en place qui était d'attendre la faute ».

**Donc, si je comprends bien, selon toi tu as perdu le match parce que tu as manqué de patience, et tu n'as plus mis en place la stratégie que tu avais.**

*« Oui c'est ca, si j'avais attendu c'était bon je l'avais ».*

**→ Attribution de l'échec : interne/ instable/ contrôlable/ spécifique**

**EXTRAIT ENTRETIEN REATTRIBUTIONNEL (mars 2)**

Objectif : retour post compétition, prendre conscience que l'échec peut être externe, instable et incontrôlable. Et la réussite, interne, stable, contrôlable.

**J'étais la sur ta compétition, donc je vais te demander de me la raconter, mais par contre à ton avis pourquoi tu as perdu sur ta demi-finale ?**

« Ohla franchement, j'étais bien sur cette compé, mais on s'est fait arbitrer sur la demi et la c'était le drame ! J'étais dégoûté, je jouais bien, ce qu'on a travaillé à l'entraînement ça payais bien. La routine qu'on a trouvé pareil, mais dès que y avait des volants un peu près des lignes, l'arbitre donnait le point à l'adversaire les trois quart du temps. J'étais fou, je faisais tout bien et ça ne payais pas ! »

**Tu t'es énervé ?**

« Franchement, au début oui. Je cherchais à parler à l'arbitre. Il entendais rien. Mon coach et mon entraîneur étaient là. Et dès la pause, ils m'ont dit de ne pas me focaliser sur l'arbitre, il voyait rien et que c'était comme ça. Ils m'ont dit que je jouais très bien, et qu'il fallait que je me concentre la dessus. C'est ce que j'ai fais après, je jouais bien, et je me suis dit que si il voyait pas les lignes, ba j'allais mettre les volants plus à l'intérieur. Je marquais moins de point mais ça marchais quand même mais j'avais trop de point de retard quoi. »

**Du coup, tu penses quoi de ce match, quel bilan t'en tire ?**

« J'ai bien joué, je me suis un peu énervé au début mais je me suis tout de suite reconcentré Après ba voilà j'avais pas de chance, j'avais un arbitre de M...je pouvais rien y faire. Mais j'ai essayé de faire comme on avait dit de me reconcentrer sur ce que je pouvais contrôler et ça a marché mais bon trop de point de retard du coup. Mais je sais que je recroiserais l'adversaire et je le battrais c'est sur, j'étais au dessus techniquement. Et vue toute la chance qu'il a eût, c'est bon »

→ échec : externe, instable, incontrôlable

(...)

**Et tes matchs de poule, tu les as tous gagnés. C'était dû à quoi selon toi ?**

« Pour le premier, j'étais plus fort et plus vieux que lui donc bon c'était logique que je gagne. Ca m'a échauffé quoi. Et le second, il avait mon niveau mais j'avais un bon smash, j'avais un vrai

*coup gagnant par rapport à lui. D'ailleurs, pour toute la compétition je me suis basé dessus, comme tu m'avais dit et ça passait. »*

→ réussite : interne, stable, contrôlable

## L'échelle de mesure des attributions causales (4ème passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en départemental (mars)

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

*J'ai bien utilisé mes points forts, pas d'énervement*

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler

## L'échelle de mesure des attributions causales (5ème passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en régional (avril)\_\_\_\_\_

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

Je me suis concentré sur mes points forts, ma gestion d'émotion, je me suis un peu énervé mais vite reconcentré

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler

## L'échelle de mesure des attributions causales (6ème passation)

Vous venez de réaliser une performance en simple en régional (avril)

Comment évaluez-vous celle-ci ? Plutôt comme un succès

Plutôt comme un échec

Selon vous, quelle est LA CAUSE principale de cette performance ?

je me suis concentré sur mes atouts mais ils étaient pas gagnant, c'était trop fort en face

Avec les questions suivantes, nous essayons de savoir ce qui, pour toi, caractérise LA CAUSE que tu viens d'évoquer pour expliquer ta performance. Est-ce une cause ?

1) Qui vient de ta personne	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de la situation
2) Que tu peux influencer	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas influencer
3) Qui est permanente	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est fluctuante
4) Que tu peux réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que tu ne peux pas réguler
5) Sur laquelle d'autres personnes ont un contrôle	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont pas de contrôle
6) Qui t'es propre	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient de quelque chose d'extérieur à toi
7) Qui est stable	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est instable
8) Sur laquelle d'autres personnes ont une influence	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle les autres personnes n'ont aucune influence
9) Qui vient de toi	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui vient d'autre chose
10) Sur laquelle tu peux agir	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Sur laquelle tu ne peux pas agir
11) Qui ne change pas	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Qui est changeante
12) Que d'autres personnes peuvent réguler	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Que les autres personnes ne peuvent pas réguler



## **Résumé**

De manière générale, une victoire engendre des émotions positives (joie, bonheur...) et l'échec des émotions négatives (tristesse, dégoût, colère...). Le badminton est un sport de raquette, consistant en un duel de part et d'autre du filet. Ce duel s'exprime par des changements abrupts de force, qui font émerger des émotions, positives et/ou négatives. Ces émotions se présentent selon les attributions émises par le sportif. Ces attributions causales (Weiner, 1986), autrement dites la manière dont on justifie nos actions lors d'un événement, varient selon la perception de la réussite ou de l'échec. Certaines attributions permettent d'exprimer le biais d'autocomplaisance (Miller & Rosse, 1975), qui permet de protéger l'estime de soi, et de freiner l'émergence d'affects négatifs. L'objectif de cette étude est de montrer le lien entre les attributions causales, les émotions et l'impact sur l'estime de soi. On utilisera pour ce faire une étude de cas chez un jeune joueur. Nous réaliserons une évaluation initiale, qualitative et quantitative. Notre intervention se basera sur des outils tels que la réattribution de croyance, sur les attributions dysfonctionnelles, le dialogue interne positif et la fixation de buts. En comparant l'évaluation initiale du joueur à son évaluation finale, après notre intervention, nous avons montré que le fait de réattribuer les attributions dysfonctionnelles, permettaient l'émergence du biais d'autocomplaisance et le renforcement de l'estime de soi.

Mots clés : émotion, attribution causale, estime de soi, réattribution de croyances, badminton.

## **Abstract**

Generally speaking, after a success we feel positive emotions (enjoyment, happiness...) and failure negative emotions (sadness, disgust, anger...). When playing badminton the two opponents have a fight on either side of net. This fighting is based on abrupts changes of strength, and that can lead the player to feel positive or negative emotions. The athlete do causal attribution linked to explain his feelings. The causal attributions (Weiner, 1986) are the way you justify your actions while a certain event occurred. We know that they depend on the perception of success or failure. Some of this attribution permit the athlete to express self-serving biases (Miller & Ross, 1975), and so to protect his self-esteem and to inhibit negative feelings. The aim of our study is to link causal attribution, emotions and self-esteem. To do that, we analyse the example of a young player. We realize an evaluation based on tools like the belief reallocation, on the dysfunctional attributions, positive internal dialogue and setting goals, before and after our word on the player. After final evaluation, we showed that the fact of reallocating dysfunctional attributions, allowed emergence of the self-serving biases and strenghtening of the self-esteem.

Keywords : emotion, causal attribution, self-esteem, belief reallocation, badminton.