

# Recherche en psychologie du sport: la particularité des relations interpersonnelles

31.05.2011, UDREM

Dr. Roberta Antonini Philippe

# Qui suis-je?

- Doctorat en psychologie du sport (Université de Nice, 2002)
- CAS Psychologie du sport (EHSM, 2010)
- Diplôme Européen de Médecine des Arts (2010-2012)
  
- CE à l'Institut des Sciences du Mouvement et de la Médecine du Sport, Université de Genève
- Psychologue du sport (indépendante)
  - Sports individuels (natation, karaté, marathon, patinage, etc.)
  - Sports collectifs (FB, rugby, etc.)
  - Artistes (musiciens, chanteurs)

# Thèse de doctorat

Intitulé	Le contrôle de la pensée lors de l'effort sportif : stratégies cognitives, styles de coping et signification de la douleur
Thématique de recherche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les mécanismes cognitifs sous-jacents à la gestion de la douleur</li><li>• Gestion du stress</li></ul>

# Axe de recherche 1

Intitulé	Les relations interpersonnelles dans le sport et dans l'EP
Thématique de recherche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre la relation entraîneur-athlète, enseignant-élève (conceptualisation)</li><li>• Analyse de l'interdépendance</li><li>• Analyse des influences (performance, développement personnel et variables cognitives)</li><li>• Validation française du CART-Q</li></ul>

# Axe de recherche 2

Intitulé	Activité physique et développement cognitif
Thématique de recherche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etudier les relations existantes entre la pratique quotidienne d'activité physique et le développement cognitif chez les tout-petits</li><li>• Variables possibles: créativité, concentration et intelligence</li></ul>

# Axe de recherche 3

Intitulé	« Mental toughness » chez le sportif d'élite
Thématiques de recherche	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'interroger sur la définition de ce construit</li><li>• Construit inné ou acquis ? Comment?</li><li>• Quelle est l'influence de l'entraîneur?</li></ul>

# Axe de recherche 4

<b>Intitulé</b>	<b>La gestion des émotions chez les artistes, comparaison avec le sportif d'élite</b>
Axes de recherche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identification des états affectifs dans des situations compétitives</li><li>• Identification des éléments concomitants</li><li>• Analyse des stratégies mentales mises en œuvre</li></ul>

# Axe 1: Les relations interpersonnelles

- **La relation** entraîneur-athlète joue un rôle crucial dans l'aboutissement du succès sportif (Smith & Smoll, 1986)
- La réponse des athlètes à la suite d'une bonne performance est souvent, „*Je n'aurais jamais pu réussir sans l'aide de mon entraîneur*“
- Toutefois **la qualité de cette relation** prend toute son importance dans le développement personnel de l'athlète (Coackley, 1990)

# La relation E-A a été explorée à partir de deux perspectives:

- **La perspective du leadership:** centré sur le comportement de l'E. Le style de leadership de l'entraîneur détermine la qualité de la relation (Chelladurai, 1978)
- **La perspective relationnelle:** la qualité de la relation est affectée par les continuelles interrelations existantes entre l'E et l'A

# But de l'étude

- Analyser l'évolution de la relation entraîneur-athlète selon une perspective relationnelle dans un but de mieux comprendre ce processus dynamique et les mécanismes sous-jacents
- Population: 8 nageurs de Swiss Swimming
- Entretiens semi-directifs

# Resultats

Tableau 1. Développement du type de relation

<b>Fonctionnelle</b>		<b>Personnelle</b>	
	Fonctionnel	Personnel	Exemples
<b>Affect</b>	Confiance Admiration Appréciation	Amitié Amour	<i>L'admiration que j'avais pour lui s'est transformée en une sorte de sentiment d'amour, à partir de ce moment nous sommes devenus beaucoup plus proches. (A1)</i>
<b>Comportement</b>	Adaptation	Complémentarité	<i>Il fallait s'adapter à son comportement, à son style.... Seul avec le temps nous avons appris à nous connaître et là il ne s'agissait plus d'adaptation mais on faisait qu'un. (A3)</i>

Tableau 2. Mode de collaboration

<b>Prescriptif</b>		<b>Collaboratif</b>	
	<b>Prescriptif</b>	<b>Collaboratif</b>	<b>Exemples</b>
<b>Communication</b>	Monologue	Dialogue	<i>Avec le temps on est arrivés à pouvoir échanger, pas seulement dans un sens! (A8)</i>
<b>Objectif</b>	Fixé par Entr	Déterminé en commun	<i>C'est beaucoup plus motivant pour moi de décider ensemble des objectifs de la saison. (A1)</i>
<b>Support/Aide</b>	Echange verbal	Résolution de problèmes	<i>Maintenant quand j'ai un problème il m'aide à le résoudre, avant cela était impossible. (A6)</i>
<b>Respect des tâches</b>	Imposé (Entr)	Choisi (Athl)	<i>Je les respecte d'autant plus que j'ai décidé toute seule. (A3)</i>

Tableau 3. Rôle de l'entraîneur

<b>Autocratique</b> 		<b>Accompagnateur</b>	
	Autocratique	Accompagn.	Exemples
<b>Rôle de technicien</b>	Imposé	Libre	<i>Je devais nager comme il le voulait lui, maintenant je peux choisir. (A1)</i>
<b>Rôle d'organisateur</b>	Imposé	Partagé	<i>En camp d'entraînement elle décidait avec qui je devais être dans la chambre, maintenant elle prend en compte aussi mon avis. (A3)</i>
<b>Rôle de leader</b>	Imposé	Accepté/ Inversé	<i>C'était lui qui décidait de tout et parfois c'était lourd à accepter. Maintenant je me sens maître de la situation. (A8)</i>

Tableau 4. Rôle du nageur

<b>Dépendance</b> 		<b>Autonomie</b>	
	<b>Dépendance</b>	<b>Autonomie</b>	<b>Exemples</b>
<b>Expertise</b>	Dépendance technique	Autonomie gestuelle	<i>Au début je nageais comme il le voulait lui, j'ai beaucoup modifié mon style de nage.... Actuellement je me sens expert de mon geste et je ne nécessite plus son aide. (A2)</i>
<b>Psychologique</b>	Dépendance mentale	Prise en charge mentale	<i>J'avais toujours besoin qu'il soit présent en compétition, pour me motiver, pour moi c'était important. Depuis quelques années je fais des bonnes performances sans qu'il soit là, je sais pourquoi je nage et je motive toute seule. (A2)</i>
<b>Responsabilité</b>	Obéissance	Liberté	<i>Mon rôle consistait à faire tout ce qu'il me demandait, maintenant c'est moi qui décide, j'assume mes choix. (A1)</i>

Tableau 5. Evolution des finalités

<b>Activité</b>		<b>Maturité</b>	
	<b>Activité</b>	<b>Maturité</b>	Exemples
<b>Apprentissage</b>	Utilisable dans l'activité	Compréhension	<i>Maintenant on sait pourquoi on le fait, le but ultime n'est plus de faire ce qu'il nous enseigne mais aussi de comprendre le pourquoi. (A6)</i>
<b>Performance</b>	Succès sportif	Bien-être	<i>Le plus important a toujours été le chronomètre, nager plus vite. Avec le temps, le fait de bien me sentir, avoir de bonnes sensations accompagnait la performance. (A7)</i>

# Modèle 4C's (Jowett, 2005)

- Interdépendance de sentiments, pensées et comportements entre deux personnes:
  - Proximité
  - Engagement
  - Complémentarité
  - Co-orientation

# Les entraîneurs crédibles

- Pour les entraîneurs crédibles, le succès n'était pas qu'une question de victoire ou de défaite. Ils font en sorte que leurs athlètes gagnent dans un sentiment de confiance et de respect et qu'ils bondissent rapidement en cas de défaite. Ils poussent les athlètes à devenir autonomes et non à leur faire une confiance aveugle ou à vivre sous leur emprise. Ils forment des athlètes intrinsèquement motivés et confiants, peut-être parce qu'ils mettent du cœur et de l'intelligence dans leur mission (Janssen & Dale, 2002)

# Climat motivationnel crée par l'entraîneur

- Anxiété
- Plaisir
- Confiance en soi et perception de sa compétence
- Origine de l'abandon

# La théorie des buts d'accomplissement (Ames, 1982)

- Les raisons de l'engagement dans les activités d'accomplissement influent sur la motivation
  - Buts orientés vers la tâche
  - Buts orientés vers l'ego

# Climat orienté vers la tâche

- Plaisir, satisfaction, affects positifs
- Autoévaluation de la performance et des progrès
- Utilisation des stratégies de coping adaptatives
- Compétence perçue
- Fonctionnement morale positif, maturité
- Propension moins élevé d'auto-handicap

# Climat orienté vers l'ego

- Plus grande anxiété et inquiétudes à la performance
- Abandon du sport
- Conflits entre pairs
- Croyance que les capacités sont un élément essentiel
- Maturité et moralité moindre

# L'acronyme TARGET regroupe les caractéristiques du climat motivationnel (Epstein, 1989)

- Tâche
- Autorité
- Reconnaissance
- Groupement
- Evaluation
- Temps

# Conclusion et discussion

- L'efficacité d'une relation se définit par le type d'interdépendance (positive ou négative)
- La motivation à la base de la naissance de l'efficacité d'une relation E-A
- Importance des répercussions du climat motivationnel sur les cognitions, les réactions affectives et les comportements non liés à l'accomplissement

# Bibliographie

- **Antonini Philippe R.**, Sagar S.S, Huguet S., Paquet Y., and Jowett S. (2011). From Teacher to Friend: The Evolving Nature of the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 42, 1-23.
- **Antonini Philippe R.**, & Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationship: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 159-171.
- Huguet S., and **Antonini Philippe R.** (2011). A case study of the emotional aspects of the coach-athlete relationship in tennis. . *International Journal of Sport Psychology*, 42, 24-39.
- Jowett, S., Lavalley, D. (2008). Psychologie sociale. De Boeck.
- Legrain P., Paquet Y, D'Arripe Longueville F., and **Antonini Philippe R.** (2011). Influence of desirability for control on instructional interactions and intrinsic motivation in a sport peer tutoring setting. . *International Journal of Sport Psychology*, 42, 69-83.
- Paquet, Y., & **Antonini Philippe, R.** (2009). La psychologie du sport, Paris: Dunod.

# Merci!

- Questions - Echanges

