

Université de Nantes
UFR STAPS

Année universitaire 2010/2011

1^{ère} session, 1er semestre

Année d'études : *Licence 1ère année*
Enseignant responsable : *B. Huet*

Durée de l'épreuve : *1heure*
Documents autorisés : *aucun*

UE 14 : outils et méthodes
EC 143 : méthodologie du travail universitaire

Sujet :

Rédigez une note de lecture sur l'article joint en annexe 1 (le document comporte 2 pages).

Richard Gasquet et le poids du passé

Cécile TRAVERSE, texte publié en ligne le 21 janvier 2010 :
<http://sportmental.blog.lemonde.fr/2010/01/21/richard-gasquet-et-le-poids-du-passe/>

Richard Gasquet s'est incliné au premier tour de l'Open d'Australie face à Mickhaïl Youzhny en cinq sets, après avoir mené deux sets à rien et s'être procuré deux balles de match. Le journaliste de L'Equipe, Philippe Bouin, associe cette nouvelle à deux événements antérieurs de la carrière de Richard Gasquet. En effet, d'une part, le français avait déjà perdu en cinq sets contre M. Youzhny en Coupe Davis en 2007 et, d'autre part, l'année passée, sur ce même court de Melbourne Park nommé Margaret Court, il s'était également incliné face à Fernando Gonzales, après avoir mené deux sets à rien... et obtenu une balle de match en sa faveur... Le passé peut-il avoir joué son rôle dans le vécu intérieur du match de Richard Gasquet et ses choix de jeu ? Il semble bien que nous soyons en droit de l'imaginer dans la mesure où le joueur lui-même avoue, sur sa seconde balle de match, avoir fait le lien : « *J'ai pensé à l'an dernier. J'avais tenté le retour gagnant. Là, je me suis dit : « Tu te calmes, tu mets la balle dans le court. » Je voyais la balle raser le filet, ça rasait, ça rasait, j'attendais qu'il fasse la faute... »* (L'Equipe, 20/01/10, p.18). Malheureusement pour le français, M. Youzhny, qui en avait décidé autrement, a pris l'ascendant et a conduit R. Gasquet à la faute.

Ce témoignage nous donne un aperçu des liens pouvant s'établir entre les matchs antérieurs et les matchs du présent mais, également, de l'impact de ces derniers sur le discours intérieur du joueur. Pensez-vous que la rencontre de l'an dernier soit la seule de sa carrière où, le français ait perdu une balle de match, en tentant un retour gagnant ? Cela serait étonnant. Cela l'a-t-il conduit à renoncer à jamais aux retours gagnants pour conclure ses matchs à l'avenir ? Nous pouvons en douter. Par contre, la similitude de la situation l'a, sur ce match, vraisemblablement poussé à laisser le passé décider pour lui : même tournoi, même terrain, même contexte (avoir mené deux sets à rien, obtenir une balle de match et perdre)... difficile de ne pas y penser ! Difficile de garder 100% de vous-même centré sur la compétition en cours sans vous être quelque peu oublié dans les couloirs du temps ! L'analyse du discours intérieur du sportif est un moyen efficace pour étudier ses « voyages » potentiels et l'état d'esprit de l'individu. Certains se diront sûrement : « *et alors, le joueur a des pensées pendant qu'il pratique son sport, qu'est-ce que ça change ?* » Et bien, à mes yeux, en fonction de la nature de ses pensées et de sa capacité à les contrer lorsqu'elles sont « à risque »... ça change tout ! Pour percevoir un tant soit peu ce qui peut se passer dans la tête d'un sportif avant ou pendant un événement, j'ai choisi, plutôt que de vous donner une définition du discours intérieur, de vous faire partager les déclarations de Bouabdellah Tahri, dans ce qui reste le plus bel article qu'il m'ait été donné de lire dans L'Equipe Mag. Il explique : « *Avant la course, tu flippes et l'inconscient en rajoute. Il te dit : « Tu vas pas y arriver, regarde comme t'as mal au mollet... » A côté de ça, ta raison te dit : « Mais non, tu t'es préparé, t'as fait des séances d'entraînement de folie ». C'est le Bien et le Mal qui se déchirent la gueule en toi* » (L'Equipe Magazine, 6 Août 2005). Un peu plus loin, il déclare : « *La voix de ma mère m'aide à me blinder avant d'entrer aux vestiaires, où l'ambiance est très lourde. Là, il y a plein de monde, et pourtant tu te sens seul. C'est super stressant. Il y a un bruit sourd, même si on n'entend pas un mot, hormis ceux des juges qui vérifient dossards et pointes. Tu croises des regards, « tu psychotes » en voyant qu'untel va courir avec des chaussures qu'il n'avait pas la dernière fois. Ça ne veut rien dire, mais ton cerveau se raconte des histoires. Si un gars a couru la demi-finale avec une paire blanche et qu'il court la finale avec une paire bleue, tu te demandes pourquoi. Ça tourne en boucle dans ta*

tête ».

La recherche scientifique sur la question du dialogue intérieur donne des résultats passionnants. Par exemple, Zinsser & al. (2001) ont mis en évidence des utilisations précises du dialogue intérieur permettant, directement ou indirectement, d'améliorer la confiance en soi. Ils démontrent que le discours intérieur peut permettre de développer l'auto-efficacité ; d'acquérir une compétence ; de provoquer ou modifier une humeur ; de gérer un effort ; de maîtriser son attention ou sa concentration. De plus, comme C. Le Scanff nous le rappelle, plusieurs travaux ont montré que le contenu de la pensée et le dialogue interne peuvent être des prédicteurs importants de la réussite sportive : Mahoney et Avenier (1977) ; Orlick et Partington (1988) ; Weinberg et al. (1984). Van Raalte et al. (1994) soulignent, quant à eux, l'efficacité d'un dialogue interne positif. Landin & Herbert (1999), dans une étude réalisée sur des joueurs de tennis, ont, non seulement démontré l'efficacité du dialogue intérieur, mais en ont dégagé 3 types (spécifique à la tâche ; mots centrés sur l'encouragement et l'effort ; mots relatifs à l'humeur) ainsi que des « directives » pour leur mise en place. Ces résultats sont parfois controversés, il est vrai, mais lorsque vous discutez avec des sportifs et que vous écoutez le récit de leur discours intérieur avant ou pendant une échéance sportive, certains vivent de telles tempêtes, qu'il paraît impossible d'envisager l'absence de l'impact de ces dernières sur la performance en cours ou à venir.

L'intervenant en psychologie du sport joue ici son plein rôle. Il peut accompagner l'athlète en vue de **l'aider à identifier le type de discours intérieur** (positif, négatif...) **vécu avant ou durant les compétitions**, à réinterpréter positivement les événements à risque afin de se préparer à **contrer les pensées potentiellement négatives** leur étant associées, à **identifier les pensées négatives récurrentes et à les changer en positives**, à **éviter les « mots ou formules à risque »** (« il faut », « je dois »), à **trouver les pensées protectrices** en vue de se donner la chance de rencontrer l'état de grâce en chemin. Bouabdellah Tahri, conscient des parasitages pouvant se glisser en lui, nous livre « son truc » pour contrôler autant que possible ce flux de pensées : « *Tous les athlètes ont peur du verdict de la compétition. On cherche à être plus fort que cette peur. Mon truc, c'est de penser à ma mère, à mes frères et sœurs qui sont devant la télé. Je ne veux pas les décevoir. Et puis je pense à mon père. Je me dis : « Il te regarde ». Je l'ai perdu quand j'avais 18 ans. Je sais pourquoi et pour qui je cours...* » (op.cit.).

Landin, D. & Herbert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players, *Journal of applied sport psychology*, 12, p.16-33.

Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of elite athlete : an exploratory study, *Cognitive therapy and research*, 1, P.135-141.

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence, *The sport psychologist*, 2, p.105-130.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M. & Petipas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances, *Journal of sport and exercise psychology*, 16, p.400-415.

Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A. & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk on endurance performance, *Canadian journal of applied sport sciences*, 9, p.25-32.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology : Personal growth to peak performance* (pp.284-311). Mountain view, CA : Mayfield Publishing Company.

Richard Gasquet et le poids du passé

Cécile TRAVERSE, texte publié en ligne le 21 janvier 2010 :

<http://sportmental.blog.lemonde.fr/2010/01/21/richard-gasquet-et-le-poids-du-passe/>

Richard Gasquet s'est incliné au premier tour de l'Open d'Australie face à Mickhaïl Youzhny en cinq sets, après avoir mené deux sets à rien et s'être procuré deux balles de match. Le journaliste de L'Equipe, Philippe Bouin, associe cette nouvelle à deux événements antérieurs de la carrière de Richard Gasquet. En effet, d'une part, le français avait déjà perdu en cinq sets contre M. Youzhny en Coupe Davis en 2007 et, d'autre part, l'année passée, sur ce même court de Melbourne Park nommé Maragaret Court, il s'était également incliné face à Fernando Gonzales, après avoir mené deux sets à rien... et obtenu une balle de match en sa faveur... Le passé peut-il avoir joué son rôle dans le vécu intérieur du match de Richard Gasquet et ses choix de jeu ? Il semble bien que nous soyons en droit de l'imaginer dans la mesure où le joueur lui-même avoue, sur sa seconde balle de match, avoir fait le lien : « *J'ai pensé à l'an dernier. J'avais tenté le retour gagnant. Là, je me suis dit : « Tu te calmes, tu mets la balle dans le court. » Je voyais la balle raser le filet, ça rasait, ça rasait, j'attendais qu'il fasse la faute... »* (L'Equipe, 20/01/10, p.18). Malheureusement pour le français, M. Youzhny, qui en avait décidé autrement, a pris l'ascendant et a conduit R. Gasquet à la faute.

Ce témoignage nous donne un aperçu des liens pouvant s'établir entre les matchs antérieurs et les matchs du présent mais, également, de l'impact de ces derniers sur le discours intérieur du joueur. Pensez-vous que la rencontre de l'an dernier soit la seule de sa carrière où, le français ait perdu une balle de match, en tentant un retour gagnant ? Cela serait étonnant. Cela l'a-t-il conduit à renoncer à jamais aux retours gagnants pour conclure ses matchs à l'avenir ? Nous pouvons en douter. Par contre, la similitude de la situation l'a, sur ce match, vraisemblablement poussé à laisser le passé décider pour lui : même tournoi, même terrain, même contexte (avoir mené deux sets à rien, obtenir une balle de match et perdre)... difficile de ne pas y penser ! Difficile de garder 100% de vous-même centré sur la compétition en cours sans vous être quelque peu oublié dans les couloirs du temps ! L'analyse du discours intérieur du sportif est un moyen efficace pour étudier ses « voyages » potentiels et l'état d'esprit de l'individu. Certains se diront sûrement : « *et alors, le joueur a des pensées pendant qu'il pratique son sport, qu'est-ce que ça change ?* » Et bien, à mes yeux, en fonction de la nature de ses pensées et de sa capacité à les contrer lorsqu'elles sont « à risque »... ça change tout ! Pour percevoir un tant soit peu ce qui peut se passer dans la tête d'un sportif avant ou pendant un événement, j'ai choisi, plutôt que de vous donner une définition du discours intérieur, de vous faire partager les déclarations de Bouabdellah Tahri, dans ce qui reste le plus bel article qu'il m'ait été donné de lire dans L'Equipe Mag. Il explique : « *Avant la course, tu flippes et l'inconscient en rajoute. Il te dit : « Tu vas pas y arriver, regarde comme t'as mal au mollet... » A côté de ça, ta raison te dit : « Mais non, tu t'es préparé, t'as fait des séances d'entraînement de folie ». **C'est le Bien et le Mal qui se déchirent la gueule en toi** »* (L'Equipe Magazine, 6 Août 2005). Un peu plus loin, il déclare : « *La voix de ma mère m'aide à me blinder avant d'entrer aux vestiaires, où l'ambiance est très lourde. Là, il y a plein de monde, et pourtant tu te sens seul. C'est super stressant. Il y a un bruit sourd, même si on n'entend pas un mot, hormis ceux des juges qui vérifient dossards et pointes. Tu croises des regards, « tu psychotes » en voyant qu'untel va courir avec des chaussures qu'il n'avait pas la dernière fois. **Ça ne veut rien dire, mais ton cerveau se raconte des histoires.** Si un gars a couru la demi-finale avec une paire blanche et qu'il court la finale avec une paire bleue, tu te demandes pourquoi. **Ça tourne en boucle dans ta***

tête ».

La recherche scientifique sur la question du dialogue intérieur donne des résultats passionnants. Par exemple, Zinsser & al. (2001) ont mis en évidence des utilisations précises du dialogue intérieur permettant, directement ou indirectement, d'améliorer la confiance en soi. Ils démontrent que le discours intérieur peut permettre de développer l'auto-efficacité ; d'acquérir une compétence ; de provoquer ou modifier une humeur ; de gérer un effort ; de maîtriser son attention ou sa concentration. De plus, comme C. Le Scanff nous le rappelle, plusieurs travaux ont montré que le contenu de la pensée et le dialogue interne peuvent être des prédicteurs importants de la réussite sportive : Mahoney et Avenier (1977) ; Orlick et Partington (1988) ; Weinberg et al. (1984). Van Raalte et al. (1994) soulignent, quant à eux, l'efficacité d'un dialogue interne positif. Landin & Herbert (1999), dans une étude réalisée sur des joueurs de tennis, ont, non seulement démontré l'efficacité du dialogue intérieur, mais en ont dégagé 3 types (spécifique à la tâche ; mots centrés sur l'encouragement et l'effort ; mots relatifs à l'humeur) ainsi que des « directives » pour leur mise en place. Ces résultats sont parfois controversés, il est vrai, mais lorsque vous discutez avec des sportifs et que vous écoutez le récit de leur discours intérieur avant ou pendant une échéance sportive, certains vivent de telles tempêtes, qu'il paraît impossible d'envisager l'absence de l'impact de ces dernières sur la performance en cours ou à venir.

L'intervenant en psychologie du sport joue ici son plein rôle. Il peut accompagner l'athlète en vue de **Paider à identifier le type de discours intérieur** (positif, négatif...) **vécu avant ou durant les compétitions, à réinterpréter positivement les événements à risque** afin de **se préparer à contrer les pensées potentiellement négatives** leur étant associées, **à identifier les pensées négatives récurrentes et à les changer en positives, à éviter les « mots ou formules à risque »** (« il faut », « je dois »), **à trouver les pensées protectrices** en vue de se donner la chance de rencontrer l'état de grâce en chemin. Bouabdellah Tahri, conscient des parasitages pouvant se glisser en lui, nous livre « son truc » pour contrôler autant que possible ce flux de pensées : « *Tous les athlètes ont peur du verdict de la compétition. On cherche à être plus fort que cette peur. Mon truc, c'est de penser à ma mère, à mes frères et sœurs qui sont devant la télé. Je ne veux pas les décevoir. Et puis je pense à mon père. Je me dis : « Il te regarde ». Je l'ai perdu quand j'avais 18 ans. Je sais pourquoi et pour qui je cours...* » (op.cit.).

Landin, D. & Herbert, E.P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players, *Journal of applied sport psychology*, 12, p.16-33.

Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of elite athlete : an exploratory study, *Cognitive therapy and research*, 1, P.135-141.

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence, *The sport psychologist*, 2, p.105-130.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M. & Petipas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances, *Journal of sport and exercise psychology*, 16, p.400-415.

Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A. & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation and positive self-talk on endurance performance, *Canadian journal of applied sport sciences*, 9, p.25-32.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology : Personal growth to peak performance* (pp.284-311). Mountain view, CA : Mayfield Publishing Company.