

## Fiche 1. Confiance en soi et performance Qu'est-ce que la confiance en soi ?

On entend très souvent dire de tel athlète qu'il est confiant en ses capacités alors que tel autre ne l'est pas. La confiance est le plus souvent envisagée comme une différence stable à travers les situations. La majorité des athlètes sont en outre convaincus d'avoir « moins confiance en eux » que leurs concurrents. Mais s'ils sont (presque) tous en manque de confiance... où sont passés ceux qui ne doutent pas ?

En psychologie du sport, la confiance en soi renvoie aux croyances d'un sportif à propos de ses chances de réaliser un niveau de performance souhaité dans une situation déterminée. Pour Famose (2001), « La confiance en soi se résume donc à la réponse à des questions telles que : "quelles sont mes chances de gagner ce match ?" ou "suis-je capable d'accomplir cette tâche ?" ».

La confiance en soi est déterminée par l'écart entre le résultat désiré et le résultat anticipé. Plus cet écart est faible, plus l'athlète est confiant : il se sent capable d'atteindre le résultat désiré. L'absence de confiance en soi se traduit par contre par le doute : l'athlète a le sentiment qu'il n'est pas en mesure d'atteindre le but désiré.

Le plus souvent, la confiance en soi est présentée comme une différence stable entre les individus. Or, celle-ci fluctue plutôt en fonction de l'objectif à atteindre. En outre, il ne faut pas confondre confiance en soi et optimisme ou pessimisme qui selon Famose (2001) est une « confiance en soi plus généralisée, plus susceptible de s'appliquer à un ensemble de situations ou d'événements ». Deux exemples simples permettront de comprendre cette distinction.

Il est très fréquent qu'un athlète confiant en sa capacité à réaliser une performance donnée lors de l'entraînement ne le soit plus lorsqu'il s'agit de réaliser la même performance en compétition. Dans cet exemple, seul le contexte change et suffit à modifier le niveau de confiance en soi. Ce sera par exemple le cas lorsque l'on demande à un joueur de basket d'évaluer ses chances de réussir un lancer-franc à l'entraînement ou en match.

La confiance fluctue également pendant un même match. Imaginez que vous jouez un match de tennis contre un adversaire de même niveau que vous et qu'il mène au score. Sans doute votre confiance en vous sera-t-elle faible dans la mesure où vos chances de réussite sont faibles. Et si pendant le match, votre adversaire se tord la cheville, votre confiance va très certainement remonter... et pourtant vos capacités tennistiques n'ont ni évolué ni régressé !

Ces deux exemples montrent combien il est erroné d'associer le manque de confiance à une quelconque « déficience » personnelle. La confiance en soi est davantage liée à l'incertitude de la situation. Même si certains athlètes sont plus optimistes que d'autres, le contexte et surtout la façon dont l'athlète le perçoit ont un impact déterminant sur le niveau de confiance en soi. L'importance (pour l'athlète) de l'objectif à atteindre joue également un rôle primordial : l'incertitude d'un objectif aura un impact psychologique d'autant plus fort qu'il est important pour l'athlète d'atteindre cet objectif.

Or, l'incertitude est indissociable du sport de compétition (la glorieuse incertitude du sport !). En conséquence, ce n'est pas tellement le niveau de confiance dont il faut se soucier, mais plutôt comment l'athlète va gérer cette incertitude.

Dans la Fiche 2, nous montrerons comment les objectifs peuvent réduire ou augmenter cette incertitude et ainsi favoriser ou non la confiance de l'athlète.

Dans la Fiche 3, nous montrerons que les liens entre confiance et performance sont complexes. Nous chercherons à démontrer que la confiance doit plutôt être envisagée comme une conséquence (que comme une cause) de la capacité de l'athlète à résoudre efficacement les situations auxquelles il est confronté en compétition. Nous chercherons également à montrer (Fiche 3 et Fiche 4) que l'athlète a tout intérêt à apprendre à se focaliser sur l'action plutôt que sur son expérience interne. Dans la Fiche 5, nous proposerons un schéma d'entraînement qui va dans ce sens.

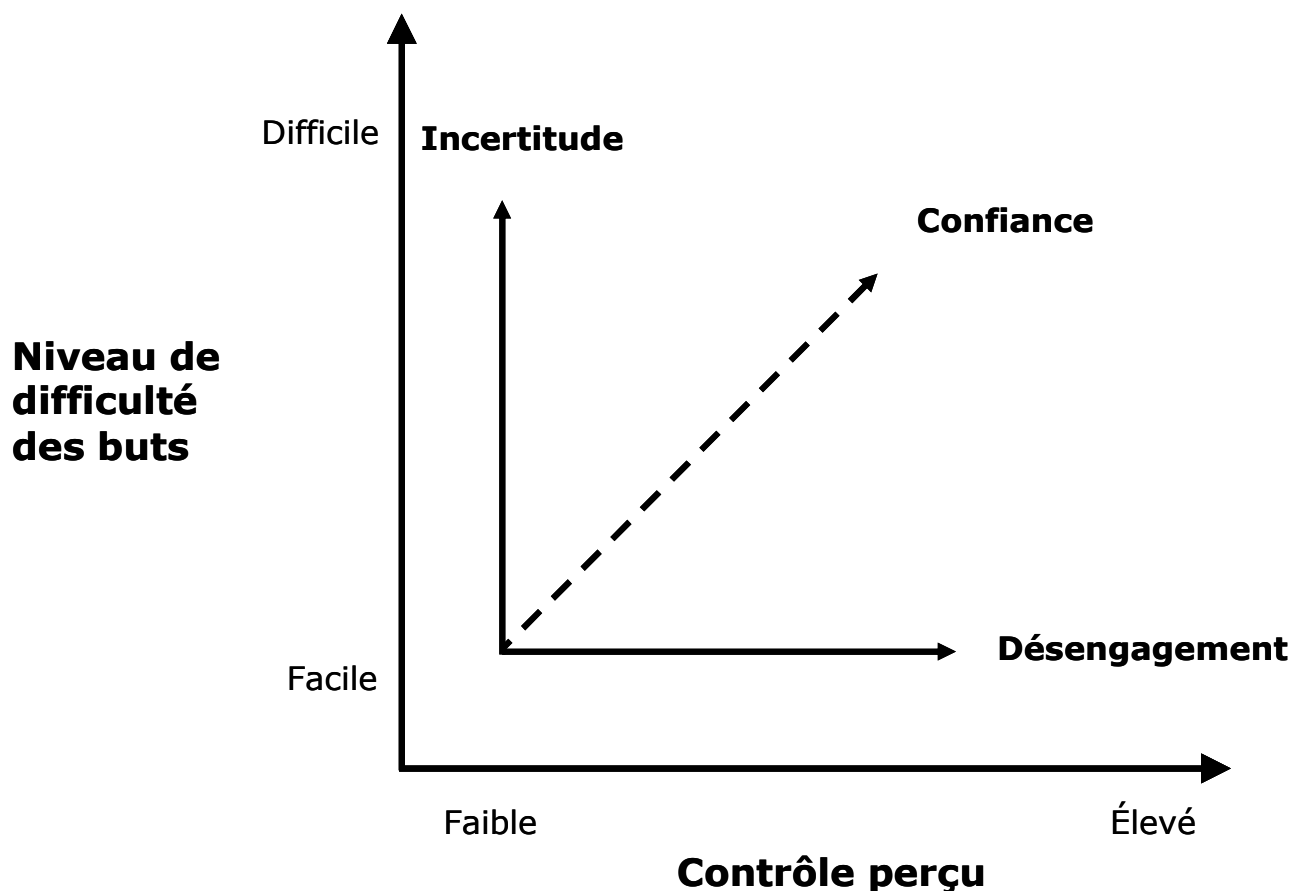
## Fiche 2. Confiance en soi et performance Le rôle des objectifs

Dans la Fiche 1, nous avons montré que la confiance dépend en grande partie de l'incertitude de la compétition et de l'importance attribuée par l'athlète à atteindre un niveau de performance. Face à une telle situation, envie de réussir et peur d'échouer se mêlent et peuvent affecter les capacités de l'athlète. Il n'en reste pas moins que certains athlète parviennent mieux que d'autres à mobiliser leurs capacités même s'ils sont dans une situation où l'enjeu est important. Qu'est-ce qui les distingue ?

Tous nos comportements sont orientés vers un but, à savoir quelque chose que nous cherchons à atteindre ou à éviter. En conséquence, les buts que l'on se donne ont un impact sur notre comportement. Ceci est tout particulièrement vrai dans le contexte de la compétition sportive. « Gagner mon match », « m'amuser », « ne pas paraître ridicule », « appliquer ce que j'ai appris à l'entraînement », « progresser » sont des exemples de buts que peut se donner un athlète en situation de compétition.

Les buts activés au moment de la performance (c'est-à-dire les buts que l'athlète estime important de rencontrer) vont largement influencer la façon dont il va vivre la compétition. De façon quelque peu caricaturale, selon les buts activés, l'athlète percevra la compétition soit comme un défi, soit comme une menace.

Le schéma ci-dessous décrit les facteurs qui influencent la perception de la compétition.



Le niveau de difficulté des buts renvoie à la différence entre ce que l'athlète attend de lui et ce qu'il considère comme le résultat le plus probable qu'il soit en mesure d'obtenir. Le niveau de difficulté est

notamment déduit des réalisations antérieures tant en compétition qu'à l'entraînement. Le contrôle perçu fait référence au fait que l'atteinte du but dépend de l'athlète ou non. Le contrôle renvoie également aux ressources (mentales, physiques, techniques, ...) que l'athlète estime posséder et qu'il pourrait mobiliser pour faire face efficacement à une situation bien précise. Lorsque l'athlète considère que l'atteinte d'un but ne dépend pas de lui (ex : gagner telle course) et/ou qu'il ne possède pas les ressources pour atteindre ce but (ex : fatigue à la veille d'une compétition), alors son niveau de contrôle perçu sera faible. Pratiquement, trois types de situations peuvent se produire.

## Situation 1. L'athlète perçoit le but comme très facile.

Dans cette situation, et quel que soit le niveau de contrôle perçu par l'athlète, ce type de but n'engendre généralement ni menace ni défi. On observe plutôt une forme de désengagement : l'athlète peine à « rentrer » dans le match et à produire un haut niveau de performance. On dit souvent que l'athlète est « trop confiant » et cela peut lui jouer des tours !

Face à ce type de situation, l'entraîneur peut chercher à augmenter le niveau de difficulté des buts qu'il donne à son athlète.

## Situation 2. L'athlète considère que le but est hors de portée.

Généralement, lorsque le but est perçu comme hors de portée, l'athlète ne se sentira pas menacé dans la mesure où il sait (a) qu'on ne peut lui reprocher de ne pas avoir atteint le très difficile et (b) que sa compétence ne sera pas remise en question.

Par contre, ce type de but ne génère pas forcément de défi. Certains athlètes peuvent choisir ne pas du tout s'investir, car ils sont certains d'échouer. D'autres vont considérer qu'ils n'ont rien à perdre et vont mettre tout en œuvre pour mettre l'adversaire en difficulté. Dans cette situation, lorsqu'un athlète parvient à accrocher son adversaire, sa motivation et sa confiance vont certainement se renforcer et contribuer à augmenter son niveau de performance. Par contre, si l'adversaire s'impose directement, il est probable qu'il va abandonner la bataille.

Face à ce type de situation, l'entraîneur peut chercher à fixer avec l'athlète des buts alternatifs qui sont davantage à sa portée.

## Situation 3. L'athlète considère que le but est à sa portée

Paradoxalement, la question de la confiance va se poser à chaque fois que l'athlète se sent en mesure d'atteindre le but. Bien évidemment, chaque situation de compétition étant différente, il ne peut être certain de réussir. L'évaluation de ses chances de réussite va notamment dépendre du contrôle perçu. S'il considère que l'atteinte de ce but ne dépend pas de lui et/ou qu'il n'a pas les ressources pour faire face à la situation, l'incertitude sera élevée. S'il considère que l'atteinte du but dépend de lui et qu'il dispose des ressources pour y faire face, l'incertitude sera plus faible.

A cela vient s'ajouter l'importance accordée par l'athlète, et son entourage, à atteindre les buts fixés. L'athlète a-t-il « envie » d'atteindre ce but ou bien a-t-il le sentiment qu'il « doit » l'atteindre ? Le sentiment de « devoir » atteindre les buts est souvent génératrice de stress négatif (menace) pour l'athlète. Plutôt que de se focaliser sur l'action ici et maintenant (voir Fiche 3), il se focalise sur les conséquences potentielles s'il n'atteint pas l'objectif. Seuls certains parviennent à utiliser spontanément cette contrainte comme motivation. Par contre, l'envie de réaliser une bonne performance (pour soi-même) est souvent génératrice d'un stress positif (défi) et l'athlète parvient alors plus facilement à se concentrer sur l'action.

Pour aborder de manière plus positive, il est nécessaire de combiner plusieurs stratégies. Premièrement, il est nécessaire de prendre conscience du fait qu'une fois le moment de la compétition arrivé, il est trop tard ! Rassurer l'athlète sur ses capacités à rarement utile. La capacité de l'athlète à gérer efficacement la « pression » va donc dépendre de la qualité de la préparation.

Deuxièmement, il est préférable d'aider l'athlète à se fixer des objectifs d'action qui dépendent de lui. Pour Ric Charlesworth<sup>1</sup>, « ce n'est pas le résultat qui compte et, paradoxalement, c'est en fixant d'autres priorités que le résultat que l'on finit par gagner ». Ces objectifs d'action renvoient aux comportements très précis que l'athlète doit mettre en œuvre pour atteindre un résultat positif. Il arrive souvent que le simple fait de préciser à l'athlète ce qui attendu très concrètement de lui ait un impact très positif d'un point de vue mental. Des objectifs imprécis, tels que « rester calme », « être agressif », « s'imposer », ont plutôt tendance à augmenter l'incertitude et l'incontrôlabilité de la situation.

Troisièmement, il faut s'assurer que l'athlète dispose des moyens pour mettre en œuvre efficacement ces objectifs d'action. Toute compétition peut être envisagée comme un « problème à résoudre » et lorsque l'athlète ne dispose pas de solutions simples aux questions posées par la compétition, il sera fragilisé. S'il est important d'automatiser, à l'entraînement, certains comportements, il est tout aussi important d'automatiser des stratégies de prise de décision ou de résolution de problème (voir Fiche 5). Ainsi, Murphy et Tammen (1998) préconisent de s'intéresser davantage à développer des compétences de type *résolution de problèmes* et *prise de décision* pour aider les athlètes à obtenir de meilleures performances.

---

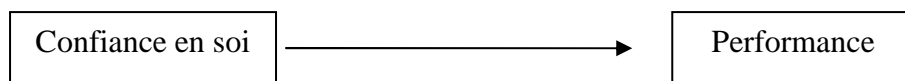
<sup>1</sup> Il a entraîné de 1993 à 2000 la sélection australienne de hockey féminin. Pendant qu'il était à la tête de l'équipe nationale, il a notamment remporté deux fois les jeux olympiques et deux fois les championnats du monde (confer Bodytalk, 237, pp. 6-7).

## Fiche 3. Confiance en soi et performance Quand la solution est le problème...

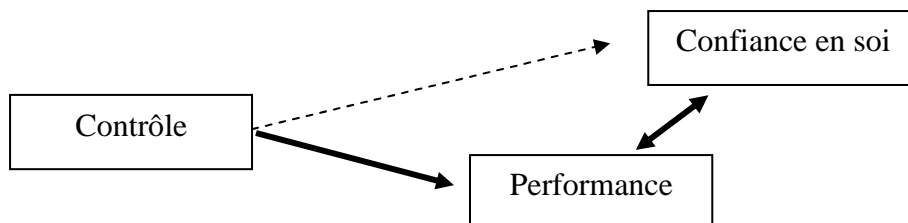
Nous avons vu que la confiance en soi peut être définie comme les chances que se donne un individu d'obtenir un résultat positif dans une situation donnée. Tout porte également à croire que la confiance est un déterminant de la performance (Mahoney & Avenier, 1977) : les athlètes qui se disent confiants en leurs capacités sont généralement ceux qui obtiennent les meilleures performances. La question des liens entre confiance et performance est toutefois complexe : un athlète est-il performant parce qu'il est confiant ou bien est-il confiant parce qu'il est performant ?

Notre intention n'est sûrement pas de trancher la question, mais plutôt de mettre en évidence les conséquences pratiques de la façon dont sont envisagées les relations entre la confiance et la performance.

Le plus généralement, la performance est considérée comme une cause directe de la confiance. Nous pouvons représenter cette relation à l'aide du schéma ci-dessous. En vue de se préparer pour une compétition, l'athlète va alors focaliser son attention sur son niveau de confiance, car il considère qu'il s'agit d'un prérequis pour la performance. Il se pourrait même que l'athlète en arrive à traquer le moindre doute et on peut parier qu'il trouvera des raisons de douter ! En conséquence, l'athlète n'est plus focalisé sur la performance, mais bien sur son expérience interne.



Le schéma ci-dessous propose une vision différente. La confiance est ici plutôt envisagée comme une conséquence. Plus précisément, lorsque l'athlète obtient un haut niveau de performance, cela renforce sa confiance qui, en retour, lui permet encore d'élever son niveau de performance.



En matière de préparation à la performance, cette vision offre une perspective différente. De façon générale, on peut opposer deux types de focalisation. D'une part, l'athlète peut être focalisé sur l'action ici et maintenant (ce qu'il doit faire ici et maintenant pour obtenir une bonne performance) et, d'autre part, il peut être focalisé sur soi, sur son expérience interne. Ces deux types de focalisation coexistent en permanence, même si l'on peut observer qu'un type de focalisation domine.

Focalisation sur soi ←————→ Focalisation sur l'action

Généralement, lorsque la compétition se déroule bien, l'athlète est focalisé de façon dominante sur l'action. Par contre, lorsque il anticipe ou éprouve des difficultés (l'adversaire lui pose des difficultés, ses sensations ne sont pas bonnes, ...), il peut avoir tendance à se focaliser de façon dominante sur son

expérience interne (ce qu'il ressent, ce qu'il pense, ...). Plutôt que de consacrer son énergie à chercher ce qu'il peut faire pour obtenir une bonne performance, il la consacre à gérer son expérience interne.

Deux éléments nous laissent penser que l'athlète a tout intérêt à privilégier une focalisation sur l'action plutôt qu'une focalisation sur soi.

Premièrement, plusieurs études ont pu démontrer que les tentatives de contrôler son expérience interne ont le plus souvent pour effet paradoxal d'en augmenter l'intensité. C'est ce que l'on appelle l'effet rebond.

Deuxièmement, les études qui se sont intéressées à l'état mental des athlètes lorsqu'ils réalisent leurs meilleures performances tendent également à démontrer que les athlètes sont totalement focalisés sur la tâche ici et maintenant (voir Fiche 4).

En conséquence, la priorité de l'athlète ne devrait plus être de contrôler son expérience interne (pensées, émotions, sensations physiques,...), mais plutôt de mettre en œuvre les comportements qui lui permettent d'obtenir un niveau élevé de performance. D'une certaine manière, tout athlète doit apprendre à accepter le doute comme faisant partie intégrante de l'expérience sportive. Cela signifie que le doute ne peut être éliminé et qu'il s'agit d'apprendre à « performer » malgré le doute. Plutôt que de se demander s'il est à la hauteur de la tâche à accomplir, l'athlète pourrait se demander s'il a envie de relever ce défi et comment il va s'y prendre ! Pour cette raison, il est essentiel de doter l'athlète de stratégies concrètes pour l'aider à rester focalisé sur l'action (voir Fiche 5).

## Fiche 4. Confiance en soi et performance *Flow* ou l'expérience optimale...

Lorsque les athlètes évoquent la confiance en soi, c'est le plus souvent parce qu'ils estiment en manquer ! Comme nous l'avons expliqué dans la Fiche 1, athlètes et entraîneurs ont tendance à envisager la confiance en soi comme une qualité ou un défaut qui caractérise un individu de façon stable et permanente. Et notre vocabulaire est généralement plus complet pour décrire les faiblesses plutôt que les forces mentales.

A l'heure actuelle, la « psychologie positive » occupe une place de plus en plus grande dans la littérature scientifique. De nombreux psychologues du sport ont été des précurseurs en la matière en cherchant à identifier ces processus psychologiques qui contribuent positivement à la performance sportive. D'un point de vue appliqué, la « psychologie positive » nous invite également à envisager la performance sportive sous un angle différent. Finalement, ne serait-il pas plus utile de s'intéresser aux stratégies que les athlètes mettent en œuvre et qui leur permettent d'exploiter au mieux leur potentiel ?

Les études sur le *flow* sont exemplaires à cet égard. Le *flow* peut-être défini comme une absorption totale dans l'action et qui s'accompagne d'un sentiment (pour le sportif) d'automatisme et de facilité. Il s'agit d'une expérience extrêmement positive rapportée par de nombreux sportifs. Jackson et Csikszentmihalyi (1999) ont décrit 4 caractéristiques majeures de cette expérience.

1. L'athlète a des objectifs clairs. Il sait très précisément ce qu'il doit faire. Il a également le sentiment qu'il a les capacités pour atteindre les objectifs fixés (contrôle).
2. L'athlète est totalement focalisé sur l'action. Son attention est orientée vers le présent (ici et maintenant). D'une certaine manière, l'athlète perd la conscience de lui-même : il n'accorde plus d'importance aux pensées négatives, aux doutes ou aux jugements.
3. L'athlète a un sentiment de contrôle, de maîtrise de l'action. Il a le sentiment que ses actions sont spontanées, sans effort. Il a le sentiment d'agir sans avoir besoin de penser ou de réfléchir à ce qu'il doit faire. Les feedbacks qu'il reçoit à propos de sa performance lui indiquent clairement ce qu'il doit continuer à faire ou ce qu'il doit changer. Cela s'accompagne souvent d'une expérience de distorsion du temps, comme si l'actions se déroulaient beaucoup plus vite ou beaucoup plus lentement que dans la réalité.
4. L'athlète est totalement focalisé sur le plaisir qu'il ressent à être ici et maintenant dans l'action. Il n'accorde aucune importance aux enjeux ou implications de la compétition.

Le *flow* conduit généralement à une performance élevée dans la mesure où l'athlète exploite au maximum son potentiel. Pour cette raison, il est utile de s'intéresser aux facteurs qui influencent le *flow*. Russel (2001) a ainsi interrogé 42 athlètes (sports collectifs et individuels) à propos des facteurs qui (a) favorisent, (b) empêchent ou (c) interrompent le *flow*.

Nous rapportons sous la forme d'un tableau les résultats les plus intéressants. Pour rappel, il s'agit bien des facteurs évoqués par les athlètes eux-mêmes.



Favorise	Empêche	Interrompt
Préparation physique optimale		État physique moyen
Planification pré-compétition	Ne pas se sentir prêt	
Conditions environnementales optimales	Conditions environnementales non optimales	Mauvaises conditions environnementales
Bonnes sensations à l'échauffement		
Motivé à faire une bonne performance pour soi-même (envie de se dépasser)	Pas motivé à faire une bonne performance pour soi-même	Trop de pression
Confiance et pensée positive	Manque de confiance en soi	Doutes par rapport à ses capacités
Coaching positif (support)	Coaching négatif	
Niveau d'activation optimal juste avant la compétition	Trop d'activation avant la compétition	
	Mauvaise entrée en matière	Erreurs, mauvaises décisions,...
Concentration	Focalisation sur des choses inappropriées	Focalisation sur des choses inappropriées

Plusieurs commentaires à propos de ce tableau :

- ✓ Comme beaucoup de sportifs le mentionnent, le fait d'arriver à la compétition dans un état physique optimal est crucial. Le dernier entraînement sert souvent de référence pour l'athlète. Il est donc important de le préparer de manière à mettre l'athlète dans les meilleures conditions.
- ✓ Le fait de se sentir prêt facilite le *flow*. Les conditions environnementales ont également une influence. Aider l'athlète à anticiper les conditions de la compétition et le préparer à gérer cet environnement est crucial.
- ✓ L'échauffement est un moment-clé de la compétition et devrait être utilisé pour préparer l'athlète tant physiquement que mentalement. Il est utile d'aider l'athlète à développer sa propre routine de préparation à la compétition.
- ✓ L'attitude générale de l'athlète vis-à-vis de la compétition est crucial. Ses objectifs pour la compétition vont influencer cet état d'esprit. Son attitude (motivation, confiance, concentration, ...) variera selon qu'il se focalise sur ce qu'il a à faire ou sur les enjeux de la compétition (voir Fiche 2). Le coach joue ici un rôle primordial en aidant l'athlète à adopter l'attitude adéquate.
- ✓ L'entrée en matière ressort comme un facteur important. Il est utile de préparer l'athlète à ajuster son niveau d'activation (vers le haut ou vers le bas) juste avant le début de la compétition. Il est également utile de bien préparer le tout début de la compétition en spécifiant clairement ce qui est attendu de l'athlète. Prendre le temps (si cela est possible) de rentrer dans la compétition en se focalisant sur des choses simples et peu risquées peut être une stratégie gagnante.
- ✓ Il est également essentiel de faciliter chez l'athlète la prise de décision et l'ajustement en cas d'erreurs. De nombreux athlètes perdent le fil d'une compétition parce qu'il ne savent plus ce qu'ils doivent faire. Il est important que le coach puisse donner des consignes claires (en termes de « choses à faire » plutôt que de « choses à ne pas faire ») que l'athlète comprend aisément.
- ✓ Enfin, la capacité de l'athlète à focaliser son attention sur des choses appropriées est déterminante. Cet aspect de la performance peut (et doit) être préparé. Des routines de re-concentration et des stratégies facilitant la prise de décision favorisent le *flow* et ainsi contribuent à la performance.

Les résultats que nous venons de rapporter sont extrêmement intéressants en vue de préparer un athlète à s'absorber complètement dans la tâche. Mais ces résultats posent également une autre question. La confiance est-elle indispensable à la performance... ou bien est-elle une conséquence de la qualité avec laquelle l'athlète s'est préparé à agir efficacement au moment de la compétition (voir Fiche 3) ? Plutôt que de se poser la question de la confiance, ne serait-il pas donc plus utile d'améliorer prioritairement la préparation (mentale) de l'athlète ?

Au concept de « confiance en soi », nous préférons celui de détermination. La détermination suppose d'avoir des objectifs clairs, des ressources pour y parvenir et du courage ! Est-il nécessaire d'être en confiance pour décider d'agir avec détermination ? L'expérience semble nous montrer que les athlètes les mieux préparés et les plus déterminés n'ont pas besoin de « truc » pour booster leur confiance.

## Fiche 5. Confiance en soi et performance Résoudre les « problèmes » de la compétition

Nous avons montré que les athlètes peuvent être focalisé soit sur eux-mêmes, soit sur l'action. Nous avons également montré que les athlètes ont sans doute intérêt à apprendre à se focaliser sur l'action plutôt que sur leur expérience interne. Ainsi, Murphy et Tammen (1998) invite les psychologues du sport à accorder une attention plus grande aux stratégies que les athlètes peuvent mettre en place en vue de résoudre plus efficacement les situation de compétition qu'ils rencontrent.

Dans le cadre de notre travail avec des athlètes, nous constatons bien souvent qu'ils n'ont pas une idée claire de comment ils peuvent gérer certaines situations. Cela s'observe par exemple lors de prises de décision tactique : l'athlète ne connaît pas forcément quelles sont les options tactiques et il ne sait pas nécessairement comment choisir parmi les différentes options. Or, en situation de compétition, l'athlète n'a pas le temps de réfléchir et il est donc important de le préparer à décider et agir efficacement.

Concrètement, un schéma de préparation pourrait être le suivant :

1. La première étape consiste à identifier les défis auxquels l'athlète est confronté. Par défis, nous entendons ici les situations de compétition auxquelles l'athlète doit faire face (ex : rentrer dans un match où le score est serré, terminer un set, réaliser un bon départ lors d'un sprint, maintenir un haut niveau de performance malgré la fatigue,...). Il s'agit bien d'identifier les situations où l'athlète devrait prioritairement progresser en vue d'obtenir de meilleures performances.

Cette phase peut-être utilement complétée par une objectivation des difficultés rencontrées par l'athlète. Il n'est pas évident pour un athlète d'avoir une idée claire des choix posés et des comportements adoptés en compétition. L'utilisation de la vidéo ou de statistiques relatives à la performance sont souvent très utiles afin d'identifier clairement quels sont les situations et difficultés rencontrées par l'athlète.

2. La deuxième étape consiste à déterminer les objectifs à atteindre pour chacune de ces situations. Ces objectifs seront définis sous la forme de comportements à adopter en vue de favoriser la performance. Il est également important de réfléchir à des situations d'entraînement où ces comportements pourront être répétés et automatisés.
3. La troisième étape consiste à synthétiser les situations et comportements à adopter sous la forme de scénarios. Un scénario comprend deux aspects : (a) une description de la situation de façon à ce que l'athlète puisse la reconnaître facilement et rapidement et (b) une description des comportements à adopter. Ces scénarios doivent être répétés et automatisés à l'entraînement. Si nécessaire, ils seront ajustés et simplifiés en vue de les rendre plus efficaces encore. L'objectif final est que l'athlète soit en mesure d'utiliser facilement ces scénarios.
4. La quatrième étape consiste à aider l'athlète à maintenir son attention sur l'action quelle que soit son expérience interne. L'objectif est ici de développer la capacité de l'athlète à accepter et à rester en contact avec ses expériences internes sans chercher à les éviter ou à les supprimer.

Cette capacité à accepter son expérience interne n'est pas inconnue pour les sportifs. Tout sportif est en effet amené plus ou moins régulièrement à gérer la douleur liée à l'effort ou à une blessure. L'athlète sait qu'il ne peut supprimer cette douleur et qu'il doit également en tenir compte. L'athlète peut apprendre à agir avec son expérience interne comme il peut agir avec ses douleurs, à savoir « faire avec ».

## Fiche 6. Bibliographie

Famose, J.-P. (2001). *La motivation en éducation physique et en sport*. Armand Colin, Paris, France.

Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics, Champaign.

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

Murphy, S.M., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-107.