

Le contrôle de l'anxiété pré-compétitive par les stratégies d'auto-handicap déclarées

G. Coudeville¹ & J-P. Famose²

¹Centre de Recherches en Sciences du Sport. Université Paris-Sud XI, Paris, France ;

²Université de Pau et des Pays de l'Adour, France.

Correspondance : guillaumecoudeville@hotmail.com

Introduction

Trouver des excuses afin d'attribuer sa future performance à autre chose qu'une mauvaise habileté est la logique générale de l'ensemble des stratégies d'auto-handicap (Famose, 1997, 2001). Ces stratégies se manifestent sous forme de comportements réels ou de revendications verbales (Leary & Shepperd, 1986). Les travaux de Ryska et al. (1998) supposent qu'elles ont un effet bénéfique sur les états affectifs négatifs en jouant un « rôle d'amortisseur de stress ». Effectivement, les personnes savent que leur performance sera valorisée en cas de réussite (réussir en dépit d'obstacles) et / ou excusée en cas de non réussite (puisque attribuée à l'auto-handicap). La question est alors de savoir si déclarer des excuses permet un contrôle effectif de l'état d'anxiété avant une compétition ? Bailis (2001) montre des avantages à utiliser l'auto-handicap. Cela étant, l'étude précise du contrôle de l'anxiété pré-compétitive par l'usage de l'auto-handicap n'est pas abordée. Seuls Ryska et al. (1998) ont étudié la relation auto-handicap trait et situationnel avec le niveau d'anxiété avant compétition mais sans apporter de résultats concluants. L'objectif de cette étude est donc d'analyser précisément les conséquences des déclarations d'auto-handicap sur le contrôle de l'état d'anxiété (cognitif et somatique). L'hypothèse est que l'auto-handicap déclaré permet aux sportifs de réduire leur excès d'anxiété avant de réaliser leur performance.

Méthode

Participants : Pour réaliser cette étude, nous avons fait appel à 7 joueurs de basket-ball âgés de 18 à 20 ans.

Outils d'évaluation : Nous nous sommes appuyés sur les travaux de Hausenblas et Carron (1996) et de Martin (1997) pour concevoir un questionnaire de déclarations d'auto-handicap proposant un choix varié d'excuses potentielles. Les participants étaient invités à déclarer si oui ou non ils ressentaient l'obstacle évoqué et dans quelle mesure celui-ci pouvait altérer leur performance dans l'épreuve ultérieure. La mesure de l'anxiété s'établissait à partir de l'échelle d'état d'anxiété en compétition (EEAC) de Cury et al. (1999).

Procédure : L'épreuve support de l'expérimentation se composait d'un parcours individuel chronométré de basket-ball dans lequel, les participants effectuaient le plus rapidement possible des gestes techniques en dribble et des tirs à différentes distances. Cette épreuve standardisée garantissait les comparaisons intra et inter personnelles tout en offrant une composante diagnostique pour révéler la compétence. Chaque participant réalisa cette épreuve à deux reprises en climat de performance (épreuve centrée sur le résultat, déroulement en public, comparaison sociale, résultats et déclarations d'handicaps rendus publics). Les deux épreuves espacées d'une semaine se déroulaient en lieu et horaire de leurs entraînements habituels. Pour mesurer le contrôle de l'anxiété avant la performance, l'expérimentateur administrait le EEAC avant et après la passation du questionnaire de déclarations d'handicaps. L'expérimentateur présentait ce questionnaire de déclarations d'handicaps en précisant qu'il permettait d'authentifier la performance. Si lors de l'épreuve 1, l'expérimentateur offrait aux participants la possibilité de s'auto-handicaper, lors de l'épreuve 2, il précisait entre les deux passations du EEAC qu'aucune excuse n'était considérée.

Résultats

Tableau 1 : Médianes et moyennes (présentées à titre indicatif entre parenthèses) des niveaux d'anxiété selon la possibilité ou non de s'auto-handicaper.

	EP1 : Possibilité Auto-handicap		EP2 : Impossibilité Auto-handicap	
	Avant	Après	Avant	Après
Anxiété Somatique	16 (14.57)	11 (13.00)	9 (10.57)	9 (10.28)
Anxiété cognitive	15 (16.28)	14 (14.85)	12 (12.85)	14 (14.00)
Anxiété totale	31 (30.85)	25 (27.85)	21 (23.42)	23 (24.28)

Compte tenu de la faible taille de l'échantillon (N=7), la statistique non paramétrique de Wilcoxon fut appliquée. Les résultats révèlent que l'anxiété totale (cognitive et somatique) se réduit significativement lorsque les participants ont la possibilité de s'auto-handicaper ($p < .05$). Plus précisément, même si l'anxiété cognitive ne varie pas significativement entre les deux passations ($p = .07$), une réduction significative est observée pour l'anxiété somatique ($p < .05$). En revanche, lorsque les mêmes participants sont informés en épreuve 2 qu'aucune excuse n'est acceptée pour authentifier leur performance, l'anxiété totale ne varie pas significativement entre les deux passations du EEAC ($p = .31$). De même, aucune variation significative de l'anxiété somatique ($p = .68$) ou de l'anxiété cognitive ($p = .07$) n'est obtenue.

Discussion

L'objectif de cette étude était d'analyser les conséquences des déclarations d'auto-handicap sur le contrôle de l'état d'anxiété (cognitif et somatique). A la différence des résultats de Ryska et al. (1998), les résultats de cette étude permettent de vérifier l'hypothèse selon laquelle l'auto-handicap déclaré permet aux sportifs de réduire leur excès d'anxiété avant de réaliser leur performance. Si l'auto-handicap comportemental altère inévitablement la performance, déclarer des excuses ne devrait pas rendre la performance plus difficile (Leary & Shepperd, 1986). Au contraire, la présente étude suppose qu'elle la facilite en raison d'une réduction de l'excès d'anxiété. Le psychologue du sport peut ainsi trouver des indications appliquées pour aider les athlètes à réaliser un contrôle sur leur état d'anxiété. Néanmoins, les résultats présentés restent exploratoires et demandent à être répliqués avec davantage de participants des deux sexes.

Bibliographie

- Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of University athletes. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33, 213-223.
- Cury, F., Sarrazin, Ph, Pérès, C. & Famose, JP. (1999). L'échelle d'état d'anxiété en compétition (EEAC). In : Le Scannff, C., Famose, J. P. *Gestion du stress : entraînement et compétition*, Paris, Revue EPS.
- Famose, J. P. (1997). Motivation et performance sportive. In : *Dossier EPS n°35*.
- Famose, J.P. (2001). *La motivation en éducation physique et en sport*. A. Colin, VUEF, Paris.
- Hausenblas, H.A., & Carron, A.V. (1996). Group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 18, 132-143.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral Self-Handicaps Versus Self-Reported Handicaps: A conceptual Note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Martin, K.A. (1997). Self-handicapping in Sport and Physical Activity. Ph.D. APA Division.
- Ryska, T. D., Yin, Z., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology: Developmental learning Personality social*, 17, 48-56.