



**HAL**  
open science

## Stress : une gestion collective pour performer

Chloé Leprince

► **To cite this version:**

Chloé Leprince. Stress : une gestion collective pour performer . Réflexions Sport, 2017, 17, pp.25-43.  
hal-01734544

**HAL Id: hal-01734544**

**<https://insep.hal.science/hal-01734544>**

Submitted on 15 Mar 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# EXTRAIT

Stress :  
une gestion  
collective pour  
performer





# Stress : une gestion collective pour performer

RS DE NANTERRE

NANTERRE 92

FIER  
NANT



Par Chloé Leprince

Doctorante au laboratoire Sport, expertise et performance (EA 7370) SEP,  
à l'INSEP.





**A** lors que la science s'intéresse aux performances sportives et aux facteurs qui influent sur elles, Chloé Leprince, doctorante au sein de l'INSEP, s'est penchée sur la question du stress ainsi que sur les moyens mis en œuvre pour le gérer au sein d'un collectif.

S DE  
TERRE!

MAIRIE DE NANT

FIERS DE NANT



**“ ... de nouvelles méthodes seraient à envisager afin d'amener les équipes à mieux gérer collectivement le stress. ”**

Le sport de haut niveau impose à ses athlètes d'évoluer dans un environnement particulièrement concurrentiel, des conditions d'incertitude extrême et parfois non optimales. Les exigences physiques et psychologiques peuvent être vécues par les athlètes comme extrêmement stressantes et sont susceptibles de générer des baisses de performance importantes. Ces dernières peuvent s'expliquer par les effets délétères du stress aux niveaux cognitif (ex: attention, mémoire, prise d'information, prise de décision), physiologique et moteur (ex: jambes qui tremblent, sensation de lourdeur, crispation, coordination, fluidité des mouvements) et enfin aux niveaux émotionnel et relationnel (ex: colère, peur, irritabilité, conflit). Pour maximiser leurs chances de réussite

dans ces conditions, les athlètes doivent mobiliser et développer leurs ressources psychologiques.

Les précédentes études en psychologie du sport se sont essentiellement centrées sur les sources de stress expérimentées par les athlètes et la manière dont ils font face individuellement. Toutefois, aujourd'hui, une vague de travaux est initiée sur la prise en compte des aspects collectifs du stress au sein des équipes. En effet, il s'avère évident que la performance en sport collectif relève d'une « histoire collective » et s'inscrit dans un contexte éminemment social fait de nombreuses interactions (ex: entre les athlètes; entre les athlètes et le staff). Il apparaît donc primordial de comprendre comment les sportifs interagissent au sein de cet environnement et dans quelle mesure les processus d'adaptation au stress sont partagés en contexte de performance. Si sur un plan théorique, la gestion collective du stress se présente comme un nouveau champ d'investigation, sur un plan pratique, de nouvelles méthodes seraient à envisager afin d'amener les équipes à mieux gérer collectivement le stress. On vous explique. ▶



Links

## Les processus d'adaptation au stress en situation de performance

La théorie cognitive-motivationale-relationnelle (TCMR) des émotions (Lazarus, 1991, 1999, 2000) [Cf. Figure 1] constitue un des modèles théoriques les plus utilisés dans les recherches menées sur le stress et les stratégies de gestion du stress en psychologie du sport. Ici, le stress y est défini comme « une relation particulière entre la personne et l'environnement qui est évalué par la personne comme éprouvant ou excédant ses ressources et mettant en danger son

bien-être » (Lazarus et Folkman, 1984, p. 19). Concept central dans la TCMR, l'évaluation cognitive comprend deux processus :

- **l'évaluation primaire** renvoie à la signification potentielle d'une situation au regard du bien-être de la personne, de ses valeurs, de ses croyances, de ses intentions vis-à-vis de la situation, de sa détermination à atteindre ses buts et de l'impact qu'elle peut avoir sur elle (Quel est l'enjeu ?) ;
- **l'évaluation secondaire** correspond à l'estimation que le sujet fait de ses ressources internes et/ou externes pour faire face à la situation (Que puis-je faire ?).



## Modèle théorique prédominant

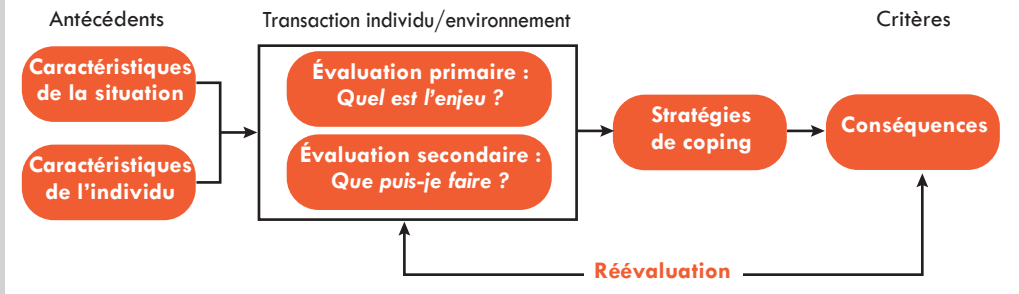


Figure 1 – La théorie cognitivo-motivationnelle-relationnelle (Lazarus, 1999 ; Lazarus et Folkman, 1984).

Une situation n'est, par conséquent, vécue comme stressante qu'à partir du moment où l'individu l'évalue comme telle et perçoit un déséquilibre entre ses ressources et les contraintes de la situation (stress perçu). Cette conception considère alors que le stress n'émane ni du contexte ni de l'individu, mais renvoie à des processus dynamiques (perceptifs, cognitifs, émotionnels, comportementaux) impliquant des actions réciproques entre l'individu et son environnement (l'individu pouvant influencer et/ou être influencé par la situation).

Ainsi, les athlètes en situations compétitives réalisent continuellement cette double évaluation entre les exigences de la situation et les ressources qu'ils ont pour y faire face.

Face au stress, les individus développent des stratégies qui sont décrites dans la théorie susmentionnée comme l'ensemble des affects, pensées ou comportements que les individus déploient pour gérer les exigences d'une situation stressante. Ces stratégies pour faire face (en anglais « *to cope* ») sont appelées stratégies de *coping*. Elles sont nombreuses et prennent des formes variées selon les personnes et les circonstances. Afin d'en comprendre le fonctionnement et d'en étudier l'efficacité, ces stratégies ont été regroupées dans des catégories d'ordre supérieur qui se rapportent à leur fonction. Dernièrement, Nicholls, Taylor, Carroll et Perry (2016) ont proposé une classification du *coping* selon trois dimensions orientées vers : ▶

“ ... comportements  
que les individus  
déploient pour gérer les  
exigences d'une situation  
stressante. ”

- la maîtrise (*coping* centré sur le problème, engagement, approche);
- la régulation interne (*coping* centré sur l'émotion, l'acceptation, orienté vers la distraction);
- le désengagement de l'objectif (*coping* orienté vers le désengagement comportemental et mental, évacuation des émotions).

Ainsi, grâce à ces diverses stratégies, les athlètes disposent de réponses aux exigences relatives au sport compétitif. Par exemple, face à une erreur d'arbitrage, l'athlète peut utiliser des stratégies pour réguler son émotion telle que l'acceptation; face à un adversaire supérieur, il peut choisir de redoubler d'efforts en utilisant des stratégies d'engagement; face à des erreurs répétées de sa part dans un



©FFF

secteur de jeu, il peut avoir recours à l'analyse et à la résolution du problème donné. Dans certains cas, un athlète percevant ses capacités comme insuffisantes, peut opter pour des stratégies de désengagement de l'objectif. Il risque alors de perdre son calme et d'aller jusqu'à arrêter de fournir les efforts nécessaires et « baisser les bras ». Même si l'efficacité des stratégies est discutable en fonction de l'individu et de la situation, il n'en demeure pas moins que ce dernier exemple fait partie de la catégorie des stratégies présentant les effets les plus négatifs sur la performance. ▶



## Les sources de stress fréquemment rencontrées par les athlètes en sports collectifs

Les travaux en psychologie du sport ont majoritairement porté sur l'identification des sources de stress rencontrées par les athlètes en compétitions. Par exemple, Holt et Hogg (2002) ont suivi une équipe de football féminin lors de sa préparation à la Coupe du monde 1999 pour identifier les stressseurs rencontrés par les athlètes. Quatre catégories principales ont été distinguées :

- les stressseurs liés à la communication de leur coach ;

- les stressseurs liés aux exigences internationales de la compétition (rythme du jeu, niveau de l'opposition) ;
- les stressseurs directement liés aux matches tels que la peur de faire des erreurs, d'être remplaçante, d'être évaluée sur sa performance ;
- les distractions pouvant perturber le jeu (fatigue, provocation adverse).

“ ... la peur de  
faire des erreurs,  
d'être remplaçante,  
d'être évaluée sur sa  
performance ... ”



©Dorothee Lachaud

Même si cette étude est spécifique à une équipe et une compétition (le Mondial 1999 aux États-Unis, NDLR), d'autres études corroborent ces constats (Cf. Anshel et Wells, 2000 ; Arnold et Fletcher, 2012). Grâce à ces travaux complémentaires, d'autres stressseurs fréquemment rencontrés par les athlètes ont été identifiés tels que : les erreurs d'arbitrage, la peur de se blesser, les conflits dans l'équipe, etc.



## Des sources de stress partagées

Une même source de stress peut toucher plusieurs individus d'un même groupe (ex : décision arbitrale, conflits ou désaccords entre coéquipiers[ères], critiques de l'entraîneur). Cette source est alors perçue par un ou plusieurs individus comme « notre » problème (évaluation cognitive collective) et non comme « mon » ou « ton » problème (évaluation cognitive individuelle) [Lyons, Mickelson, Sullivan, et Coyne, 1998]. On parle alors de stressseurs partagés ou communs (Doron et Bourbousson, 2016 ; Lyons *et al.*, 1998 ; Neely, McHugh, Dunn et Holt, 2017). À ce jour, peu de recherches ont investigué dans quelle mesure les stressseurs perçus à un niveau individuel pouvaient également l'être à un niveau collectif. Récemment, Doron et Bourbousson (2016) ont étudié la nature des sources de stress rencontrées pendant un match par neuf basketteurs d'une même équipe et leur degré de partage et de synchronisation au cours du jeu. Les résultats de cette étude mettent en avant les différentes configurations par lesquelles les athlètes ►



d'une même équipe perçoivent des sources de stress similaires et communes pendant le match.

Par ailleurs, initiée dans le cadre de ma thèse, encadrée à l'INSEP par Julie Doron et Fabienne d'Arripe-Longueville, une étude a interrogé des athlètes de différents sports collectifs (basket, rugby, football, hockey sur glace, volley-ball) pour explorer les sources de stress partagés qu'ils pouvaient rencontrer. Ce travail a dévoilé que les athlètes pouvaient partager avec leurs coéquipiers différents types de stress au cours d'un match. Certains d'entre eux étaient liés

aux pressions que l'environnement social de l'équipe pouvait générer. Étaient compris dans l'environnement social : les arbitres, les entraîneurs, le public, les adversaires ou les médias. Les stressés en lien avec les pressions sociales les plus couramment cités concernaient les décisions arbitrales comme en témoigne un des volleyeurs interrogés : « *L'arbitre... ça nous perturbe vraiment parce que ça fait déjouer l'équipe* » ; et les comportements du coach comme le souligne un joueur de basket : « *L'entraîneur s'est énervé, il a cassé sa plaquette et s'est fait exclure. Ça nous aide pas.* » D'autres étaient liés aux ▶



attitudes néfastes d'un coéquipier (suffisance, manque d'engagement, erreurs répétées) ou aux interactions sociales négatives au sein de l'équipe. *« La capitaine, elle se comporte pas comme il faut, elle fait que reprocher... et ça entraîne des conflits entre filles »*, interpelle une joueuse de football ayant été interrogée. Certains athlètes ont également évoqué des stressseurs partagés liés à la performance collective de l'équipe avec des perceptions telles que la diminution du sentiment d'efficacité collective, la domination de l'adversaire ou le fait que la situation/le score échappait à l'équipe. *« Quand on sent qu'on ne va pas y arriver, ne va pas arriver à faire ce que l'on sait faire normalement, c'est difficile »*, confie un joueur de rugby. Enfin, quelques athlètes ont soulevé que des stressseurs d'ordre organisationnel (trajet, infrastructures...) pouvaient affecter l'équipe, comme l'exprime ce joueur de volley. *« On a une routine très précise les jours de match, et des fois si le trajet ne s'est pas passé comme prévu, on ne peut pas la faire. Ça peut nous perturber pour le match du soir »*, dit-il.

Ces résultats pointent que certains faits de jeu en sport collectif

peuvent constituer des facteurs de stress individuel, c'est-à-dire perturber l'athlète, mais également comporter une composante collective et se propager entre coéquipiers. Cette question des stressseurs partagés est une première étape dans la notion de la gestion collective du stress. Pour mieux appréhender cette composante, elle nécessite d'être poursuivie avec l'étude des stratégies collectives déployées face à ces perturbateurs.

“ *L'arbitre... ça nous perturbe vraiment parce que ça fait déjouer l'équipe...* ”

## Gérer le stress en équipe

La gestion collective du stress représente aujourd'hui un domaine de recherche grandissant et plusieurs chercheurs reconnaissent l'intérêt d'étudier ces aspects au niveau collectif (Crocker, Tamminen et Gaudreau, 2015; Tamminen et Gaudreau, 2014). Même si cet ▶



“ ... les recherches conduites en milieu sportif sont récentes et peu nombreuses. ”

intérêt est récent en psychologie du sport, d'autres domaines de la psychologie tels que la psychologie de la santé, de la famille ou des catastrophes naturelles ont déjà commencé à explorer l'éventail collectif du *coping*. Décrite dans la littérature par Lyons, Mickelson, Sullivan et Coyne (1998), cette notion de *coping* collectif (*communal coping* en anglais) renvoie à l'évaluation des sources de stress et aux actions mises en place pour y faire face dans le cadre d'un contexte social étroit. Elle décrit ainsi les actions mentales, comportementales et

affectives déployées collectivement par les individus au sein d'un groupe pour faire face à des sources de stress partagées. Le *communal coping* (Cf. Figure 2) apparaît lorsqu'une source de stress est perçue par un ou plusieurs individus comme « notre » problème et que les individus partagent la responsabilité d'y faire face. D'après Lyons et al. (1998), trois éléments principaux le caractérisent :

- une orientation collective (croire que le fait de joindre les efforts est nécessaire et bénéfique) ;
- une communication à propos du stresser (détailler les circonstances et la signification de la situation pour le groupe) ;
- des actions coopératives pour construire les stratégies collectives.

#### Les trois composantes du communal coping



Figure 1 – Le *communal coping*. D'après Lyons et al. (1998).

Bien que Lyons *et al.* (1998) soulignent que « *l'impact du coping collectif est indéniable en sport collectif* » (p.592), les recherches conduites en milieu sportif sont récentes et peu nombreuses. Des travaux comme ceux de Neely *et al.* (2017) ont étudié le *coping dyadique*<sup>1</sup> entre un athlète et ses parents après une mise à l'écart du groupe par l'entraîneur (*deselection* en anglais). Les résultats de cette étude ont démontré que ce stressor pouvait être évalué par les parents et les athlètes comme « notre » problème (stressor partagé) et qu'il pouvait engager « notre » responsabilité. D'autres études (Tamminen et Crocker, 2013) se sont penchées sur cette dimension collective dans le sport sous l'angle de la régulation émotionnelle interpersonnelle. Dans leur travail portant sur une équipe de joueuses de curling de haut niveau, Tamminen et Crocker (2013) ont identifié des stratégies telles que l'autocensure, le soutien moral ou technique, l'humour, les actions pro-sociales.

Pour poursuivre ces investigations sur le *coping* au sein d'une

1—Adjectif renvoyant à la dyade, et qui désigne un couple d'élément en interaction.

équipe, l'étude sur les stressors partagés que je mène, dans le cadre de ma thèse, a également questionné les athlètes sur les stratégies collectives développées face aux stressors partagés répertoriés. Les résultats de ces entretiens ont mis au jour quatre dimensions de stratégies collectives (Cf. tableau 1). ▶

Le coping collectif	
Dimensions	Stratégies
Résolution collective du problème	Analyse et planification de l'action Partage d'informations Re-concentration Retour aux basiques Déploiement des efforts
Régulation de la relation	Soutien motivationnel Compensation Social Joining
Régulation collective des émotions	Régulation émotionnelle interpersonnelle Réassurance Dédramatisation
Désengagement collectif de l'objectif	Désengagement Expressions des émotions négatives

Tableau 1 – Les dimensions du *coping collectif* et les stratégies associées.



Les athlètes consultés ont majoritairement décrit des stratégies faisant référence à la résolution collective du problème. Par exemple, « *on demande aux filles sur le banc, comme elles ont un regard extérieur [...] on va les voir pour demander conseil* », pose une joueuse de volley-ball questionnée par nos soins. Ils ont également cité des stratégies en lien avec la régulation de la relation. Celles-ci impliquent des efforts cognitifs et comportementaux visant à entretenir les liens dans l'équipe malgré un épisode stressant. On parle de soutien motivationnel (stratégie prévalente à cette dimension). « *On se rebooste et on se dit "on y va ensemble"* », illustre une joueuse de football. La régulation collective des émotions est également apparue comme une dimension importante dans la gestion du stress du groupe. Celle-ci comprend les efforts de l'équipe pour réguler les émotions des coéquipiers. Un joueur de rugby, capitaine de touche, explique comment il développe ce genre de plan pour protéger son groupe : « *Sur les erreurs en touche, j'ai tendance à prendre sur moi pour pas que les mecs se sentent impactés.* » Enfin, les athlètes ont fait référence à

des stratégies de désengagement collectif de l'objectif, c'est-à-dire à des stratégies développées par l'équipe pour diminuer ou cesser les efforts nécessaires à la réalisation de la tâche (désengagement, énervement) comme en attestent ces citations d'un joueur de hockey sur glace : « *Et là clairement, il y a eu une démission collective, une baisse d'intensité en défense* » ; et d'un rugbyman : « *Je voyais toute l'équipe qui commençait déjà à bouillir et à râler.* »



© Icon sport



## Entraîner les équipes à gérer collectivement leur stress ■

### Un exemple aux pôles France de football et de basket à l'INSEP

Les récentes études menées en psychologie du sport ont mis en évidence la notion collective du stress. Cette composante s'exprime à la fois dans le partage des stressseurs (Doron et Bourbousson, 2016), mais également dans les possibles actions collectives que les athlètes peuvent trouver pour faire face ensemble (Neely *et al.*, 2017 ; Tamminen et Crocker, 2013 ; Leprince, d'Arripe-Longueville et Doron, 2017). Ces nouvelles connaissances nous amènent à penser et à élaborer des programmes d'entraînement mental qui auraient pour but d'aider les équipes à gérer collectivement leur stress.

“ ... l'équipe reconnaît le partage et entrevoit les effets bénéfiques du travail collectif. ”

Pour concevoir ces programmes, il apparaît intéressant de s'appuyer sur les trois composantes du modèle du *Communal Coping* décrit par Lyons et ses collègues (1998). Ainsi, une des premières étapes est de s'assurer de l'orientation collective de l'équipe (Composante n° 1 du modèle). Celle-ci passe par une prise de conscience de l'origine interne ou externe des stressseurs et de leur propagation au sein du groupe. Ils ne concernent donc pas un seul individu mais sont l'affaire de plusieurs. Par cette prise de conscience, l'équipe reconnaît le partage et entrevoit les effets bénéfiques du travail collectif. Cette étape peut s'accompagner de communication autour des types de stressseurs rencontrés par l'équipe (Composante n° 2 du modèle) et d'échanges autour des actions collectives que l'équipe a l'habitude de développer (Composante n° 3 du modèle). L'explicitation de ces stratégies est une étape importante pour le groupe. En effet, avant de l'amener à développer de nouvelles stratégies, il est bénéfique pour lui de comprendre qu'il possède déjà des ressources collectives et que le cœur du travail sera de les exploiter davantage. ▶

Dans le cadre de ma thèse financée par la Fédération française de football grâce à un dispositif CIFRE<sup>2</sup>, un travail a été engagé avec le pôle France féminin pour développer ces habiletés collectives. Grâce à des séances de débriefing de match, les joueuses ont été amenées à réfléchir aux stratégies collectives qu'elles utilisaient et celles qui restaient à développer. L'équipe s'est alors aperçue qu'elle utilisait préférentiellement, pour ne pas dire exclusivement, une stratégie collective sans l'adapter au contexte et sans savoir en changer si celle-ci ne s'avérait pas efficace. La suite du travail a été d'amener les joueuses à prendre conscience des autres stratégies possibles et de mettre en place des situations à l'entraînement pour les développer. Par exemple, avec le staff, nous avons réfléchi à comment nourrir quatre stratégies collectives jugées indispensables à la pratique mais non mobilisées jusque-là dans le groupe du pôle :

- l'analyse et la planification de l'action ;
- le partage d'informations ;
- la régulation émotionnelle interpersonnelle ;
- la re-concentration.

*“ ...le staff  
imagine des ateliers  
où les joueuses sont  
contraintes d'inhiber  
les expressions  
émotionnelles  
négatives...”*

Pour développer l'analyse et la planification de l'action, ainsi que le partage d'information, nous avons aménagé lors des séances des exercices à dominante tactique. Là, les instants de pause entre les situations de jeu ont été modifiés, de manière à réserver des moments au cours desquels les joueuses se regroupent pour échanger au ►

<sup>2</sup>-Subvention accordée à toute entreprise de droit français embauchant un doctorant et le plaçant dans un projet de recherche au sein d'un laboratoire public. Les travaux déboucheront sur une soutenance de thèse en 3 ans (source : Association nationale de la recherche et de la technologie).



©Dorothee Lachaud

sujet des problèmes tactiques soumis par l'entraîneur. Des leaders stratégiques sont nommés, ils observent le jeu et animent les débats avec leurs coéquipières. Dans ces moments, les joueuses doivent faire naître à partir de leurs échanges des réponses collectives pour faire face, puis les mettre en place sur le terrain. Les joueuses remplissent également un carnet d'entraînement pour y détailler les situations problématiques rencontrées sur le terrain et les solutions trouvées. Elles peuvent mettre en lien ces situations rencontrées sur le terrain lors des sessions d'entraînement vidéo hebdomadaires, pendant lesquelles le staff adapte les séquences proposées au cycle

de travail. De la même manière que pour les séances sur le terrain, les séances vidéo sont l'occasion pour les joueuses de travailler ensemble à l'analyse des séquences avant de partager leurs observations avec le coach.

Pour développer les capacités de régulation émotionnelle interpersonnelle et ainsi apprendre aux joueuses à ne pas contaminer l'équipe par des réactions négatives, le staff imagine des ateliers où les joueuses sont contraintes d'inhiber les expressions émotionnelles négatives causées par des exercices qui les mettent volontairement dans des situations où elles peuvent échouer et ressentir de la frustration. ►



Enfin, pour développer leurs capacités de concentration, un programme de fixation d'objectifs a été adopté. Grâce à celui-ci, les joueuses déterminent des objectifs et repèrent les éléments clés du jeu sur lesquels elles doivent porter leur attention pour atteindre leur but, et ce, malgré des distracteurs (erreurs d'arbitrage, erreurs personnelles, remarques d'un coéquipier ou de l'entraîneur). De plus, les objectifs individuels de chaque joueuse sont présentés au début de chaque match et sont donc connus de leurs coéquipières. Pour rendre

efficace ce plan au niveau collectif, les joueuses sont également amenées à définir des objectifs pour l'équipe. En plus d'être responsables de leur objectif individuel, elles deviennent parties prenantes de ceux des partenaires jouant dans leur zone. Cette co-dépendance les invite à s'assurer que leurs coéquipières les plus proches sont en situation de remplir leurs objectifs et les amène à résoudre ensemble les problèmes posés en match, tout ceci au profit de la performance de l'équipe. ▶



## L'approche par la pleine conscience

Cette saison, à l'INSEP, Julie Doron et Maël Goisbault ont monté un programme d'entraînement mental auprès des 25 joueuses du Centre fédéral de la fédération française de basket-ball (CFBB) en collaboration avec leurs coaches. Le projet « 5 Majeur » devait participer au développement et à l'entraînement des ressources de *coping* individuelles et collectives visant l'amélioration de l'adaptation aux contraintes et exigences du basket-ball à haut niveau et l'optimisation de la performance. Il a été en grande partie intégré au parcours de formation des athlètes du CFBB et reposait sur les approches de pleine conscience. Ces interventions apparaissent aujourd'hui comme une approche holistique et prometteuse pour favoriser le développement de ressources psychologiques fondamentales pour la performance et son optimisation (Birrer, Röthlin et Morgan, 2012 ; Röthlin, Horvath, Birrer et Holtforth, 2016). De plus, ce programme a été élaboré en tenant compte à la fois des besoins spécifiques des joueuses de haut niveau et des exigences et sollicitations particulières du basket-ball de haut niveau. Il devrait permettre d'accroître les ressources de *coping* aux niveaux individuel et interpersonnel ainsi que l'optimisation de la performance collective au travers de l'accroissement et l'optimisation des capacités de régulation de l'attention, de *coping* et des habiletés interpersonnelles.



*“ ... les objectifs individuels de chaque joueuse sont présentés au début de chaque match et sont donc connus de leurs coéquipières. ”*

“ ... permettre une meilleure atteinte des objectifs de l'équipe et ainsi favoriser la performance collective. ”

## Conclusion : La gestion collective du stress pour améliorer la performance d'équipe ?

Si la gestion collective du stress se présente comme un thème novateur dans la littérature en psychologie du sport, les applications dans le domaine de la performance dans les sports collectifs apparaissent nombreuses et non discutables. Afin d'aider les équipes à faire face

collectivement de manière efficace, il apparaît nécessaire de sensibiliser les acteurs du sport collectif aux notions de stressseurs partagés et aux stratégies collectives de gestion du stress. Après cette étape de sensibilisation, des contenus d'entraînement mental peuvent s'intégrer au programme d'entraînement habituel des entraîneurs et des joueurs, en précisant les objectifs mentaux en début de séance ▶





et en évaluant régulièrement leur atteinte. Même si des travaux restent à mener concernant l'efficacité de ces stratégies de *coping* collectif, nous pouvons aisément formuler l'hypothèse que certaines d'entre elles pourraient permettre une meilleure atteinte des objectifs de l'équipe et ainsi favoriser la performance collective. ■

## Bibliographie

ANSHEL MH, WELLS B, « Sources of acute stress and coping styles in competitive sport », *Anxiety, Stress, Coping*, 2000, 13, 1-26, doi: 10.1080/10615800008248331.

ARNOLD R, FLETCHER D, « A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers », *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2012, 34, 397-429, doi: 10.1123/jsep.34.3.397.

BIRRRER D, RÖTHLIN P, MORGAN G, « Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms », *Mindfulness*, 2012, 3, 235-246, doi: 10.1007/s12671-012-0109-2.

CROCKER PRE, TAMMINEN KA, GAUDREAU P, *Contemporary advances in sport psychology : A review*, 2015, Routledge, New York, p.28-67.

DORON J, BOURBOUSSON J, « How stressors are dynamically appraised within a team during a game : An exploratory study in basketball », *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2016, doi: 10.1111/sms.12796.

HOLT N, HOGG JM, « Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals », *The Sport Psychologist*, 2002, 16, 251-271, doi: 10.1123/tsp.16.3.251.

LAZARUS RS, *Emotion and adaptation*, Oxford University Press, New York, 1991.

LAZARUS RS, *Stress and emotion: A new synthesis*, Springer Publishing, New York, 1999.

LAZARUS RS, « Cognitive-motivational-relational theory of emotion », in HANIN YL, *Emotions in sport*, *Human Kinetics*, Champaign, 2000, p. 39-63.

LAZARUS RS, FOLKMAN S, *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing, New York, 1984.

LEPRINCE C, D'ARRIPE-LONGUEVILLE F, DORON J, « How team sport athletes cope with shared stressors: A communal coping perspective », The 14th ISSP world congress of sport psychology, Seville, 10-24 juillet 2017.

LYONS RF, MICKELSON KD, SULLIVAN MJL, COYNE JC, « Coping as a communal process », *Journal of Personal and Social Relationships*, 1998, 15, 579-605, doi: 10.1177/0265407598155001.

NEELY KC, MCHUGH T-LF, DUNN JGH, HOLT NL, « Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective », *Psychology of Sport and Exercise*, 2017, 30, 1-9, doi: 10.1016/j.psychsport.2017.01.004.

NICHOLLS AR, TAYLOR NJ, CARROLL S, PERRY L, « The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes », *Frontiers in Psychology*, 2016, 7, 1674, doi: 10.3389/fpsyg.2016.01674.

RÖTHLIN P, HORVATH S, BIRRRER D, GROSSE HOLT FORTH M, « Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations », *Mindfulness*, 2016, 7, 727-733, doi: 10.1007/s12671-016-0512-1.

TAMMINEN KA, CROCKER PRE, « "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers », *Psychology of Sport and Exercise*, 2013, 14(5), 737-747, doi:10.1016/j.psychsport.2013.05.002.

TAMMINEN KA, GAUDREAU P, « Coping, social support, and emotion regulation in teams » in BEAUCHAMP M & EYS M, *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*, Routledge, New York, 2014, p. 222-239.

WŁODARCZYK A, BASABE N, PÁEZ D, AMUTIO A, GARCÍA FE, REYES C, VILLAGRÁN L, « Positive effects of communal coping in the aftermath of a collective trauma: The case of the 2010 Chilean earthquake », *European Journal of Education and Psychology*, 2016, 9, 9-19, doi: 10.1016/j.ejeps.2015.08.001.

