

MODIFICATION DE LA GESTION DU DIALOGUE INTERIEUR DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU. ETUDE PRELIMINAIRE

Lacrosse, Z.¹, Godin, P.² & Cloes, M.¹

¹Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique
Allée des Sports, 4 Bât. B-21 B-4000 Liège
zlacrosse@ulg.ac.be - Tel : + 32 4 366 39 33 - Fax : + 32 4 366 29 01

²Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation, Université Catholique de Louvain, Belgique

Le dialogue intérieur est constitué de pensées qui sont généralement spontanées mais qui peuvent également être sous le contrôle direct du sportif. Selon Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis et Theodorakis (2011), le discours peut revêtir une orientation pédagogique ou motivante. Ces auteurs ont montré que les pensées motivantes sont plus efficaces pour améliorer la performance dans des situations nécessitant un effort de longue durée ou de la force. Par contre, le discours pédagogique est plus utile pour les tâches qui demandent du temps et/ou de la précision. Les pensées spontanées des sportifs sont à 80% négatives. Il est donc logique de tenter de modifier cette situation afin d'augmenter la part des pensées opérationnelles (objectif clair, énoncé bref et simple phonétiquement, initiation d'un acte ou un geste concret, stimulation). Dans cette étude, nous testons une approche visant justement à amener des sportifs à mieux exploiter leur dialogue intérieur.

Notre étude porte sur 5 joueuses de volley-ball de 2^{ème} nationale belge (postes de jeu différents) provenant de deux équipes, toutes volontaires. Nous avons filmé une première confrontation entre ces deux formations. Sur base de l'enregistrement vidéo, nous avons effectué des entretiens stimulés individuels ciblant divers événements survenus lors de la rencontre. Ces retours sur la pratique nous ont permis d'identifier les pensées des joueuses. Par la suite, chacune de celles-ci a participé à deux séminaires individuels qui avaient pour objectif de modifier les pensées négatives et positives en pensées opérationnelles. A l'issue du match retour, nous avons répété une séance de rappel stimulé et avons complété la collecte des données par un débriefing général.

Parmi les résultats que nous avons déjà mis en évidence, nous retiendrons que le discours pédagogique s'avère particulièrement pauvre par rapport au discours motivant. Des implications pratiques sont proposées.

Références :

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 6(4), 348-356.

Forme de présentation souhaitée : Poster

Mots-clés : dialogue intérieur, sportif de haut niveau, volley-ball, psychologie du sport