

« OK, c'est pas bien, mais que peut-on y faire ? » - Propositions de stratégies pour contrer les effets néfastes des stéréotypes paternalistes sur la performance motrice.

Aude Silvestre, Université de Liège et F.R.S-FNRS - asilvestre@ulg.ac.be

Benoit Dardenne, Université de Liège

Mots-clés : stéréotypes paternalistes, régulation émotionnelle, mindfulness

Introduction : Les groupes sociaux ne sont pas tous appréciés et admirés de la même manière.

Certains sont plus admirés pour leurs compétences qu'appréciés pour leur sympathie. Pour d'autres, c'est l'inverse. Selon le modèle du contenu des stéréotypes (SCM, Fiske, Cuddy, Glick, & Xu, 2002), les stéréotypes dont sont cibles les groupes sociaux dépendent de leur position sur deux axes : la chaleur et la compétence. Les stéréotypes paternaliste sont associés aux groupes sociaux perçus comme sympathiques mais incompetents (ex : les femmes, les personnes âgées, etc.), engendrant des sentiments de sympathie et de pitié envers eux.

Une diminution des performances cognitives chez les personnes exposées à des stéréotypes paternalistes a été démontrée à maintes reprises. Par exemple, les femmes confrontées à des commentaires sexistes bienveillants décrivant la femme comme sympathique mais moins compétente qu'un homme ont une moins bonne performance que les femmes confrontées à du sexisme hostile ou à des commentaires non sexistes (Dardenne, Dumont, & Bollier, 2007). Bien que les chercheurs s'y soient moins intéressés, le paternalisme a également des conséquences émotionnelles et comportementales. Silvestre, Huart et Dardenne (2014) ont montré que le fait d'être cible de paternalisme amène les participants à ressentir une ambivalence émotionnelle : autant de réactions émotionnelles positives que négatives ont été rapportées par les participants à la suite d'une rencontre paternaliste. Silvestre et Dardenne (2014) ont également révélé que de jeunes sportifs de haut niveau se sentaient moins compétents suite à un speech paternaliste de la part de leur coach, résultant en une diminution de performance à une tâche motrice. Les résultats ont également montré une augmentation du sentiment d'anxiété à la suite du speech.

Au fil de trois études, nous tentons d'évaluer trois types de stratégies de régulation émotionnelle dans le but de réduire l'impact négatif des stéréotypes paternalistes sur la performance motrice.

Etude 1 : Méthodologie Nous avons exposés 60 étudiants (mean age = 21.05, $SD = 2.25$) à une situation de paternalisme. Avant de leur demander de lire la situation décrivant un épisode paternaliste, nous avons prévenus les participants que la lecture de la situation pouvait entraîner un sentiment d'anxiété. Les étudiants recevaient ensuite des instructions leur demandant soit d'envisager leur sentiment d'anxiété comme étant quelque chose de positif (réévaluation), soit supprimer leur sentiment d'anxiété (suppression), soit ne recevoir aucune instructions. Leur performance motrice (le temps pris pour faire la tâche et le nombre d'erreurs) ainsi que leur sentiment d'anxiété (CSAI-2R, Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2009) avant et après l'intervention étaient enregistrés. Nous basant sur l'étude de Johns, Inzlicht, and Schmader (2008), montrant l'efficacité de la réévaluation pour contrer les effets négatifs du paternalisme, nous faisons l'hypothèse que la stratégie de réévaluation de l'anxiété sera plus efficace, comparée à la suppression ou à l'absence d'instructions, pour diminuer les effets néfastes des stéréotypes paternalistes sur la performance motrice. .

Résultats Nous observons que la stratégie utilisée ne prédit pas la performance, tant pour le temps $b = -240.83$, $SE = 259.59$, $p = .42$, que pour le nombre d'erreurs, $b = -.12$, $SE = .11$, $p = .30$.

Etude 2 : Méthodologie L'efficacité d'une stratégie de diminution des émotions négatives, en comparaison à une stratégie d'augmentation des émotions positives a été testée. De façon similaire à notre première étude, nous avons demandé à 62 étudiants (mean age = 21.24, $SD = 2.00$), d'augmenter leurs émotions positives, de diminuer leurs émotions négatives, ou aucune instruction ne leur était donnée. Leur performance motrice (le temps et le nombre d'erreurs) ainsi que leur état émotionnel (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) avant et après l'intervention étaient enregistrés. Nous basant nos recherches montrant une ambivalence émotionnelle après un épisode de paternalisme et celles montrant que des émotions négatives suite à du paternalisme amènent à une performance négative, nous suggérons la même logique pour les émotions positives. Nous pensons qu'utiliser les émotions positives en les augmentant amènera à des performances positives.

Résultats En ce qui concerne le nombre d'erreurs, le type de stratégie n'a pas d'effet sur la performance motrice, $F(2,58) = .24$, $p = .79$. Pour le temps, l'analyse révèle un effet significatif, $F(2,58) = 3.27$, $p = .045$. Les participants qui ont diminué leurs émotions négatives ($M = 105.71$,

$SD = 36.67$) ont pris plus de temps pour faire la tâche que les participants qui ont augmenté leurs émotions positives ($M = 75.74, SD = 33.09$), $t(39) = -2.74, p = .009, d = .858$. Cependant, les participants qui n'ont reçu aucune instructions de régulation ($M = 82.98, SD = 47.32$) ne diffèrent pas significativement des participants augmentant leur émotions positives, $t(39) = -.56, p = .57, d = .177$, ni des participants diminuant leurs émotions négatives $t(40) = 1.73, p = .09, d = -.537$.

Etude 3 : Méthodologie Dans notre troisième étude, nous nous intéressons à une régulation totalement libre, non dirigée vers les émotions, en appliquant la pratique de la mindfulness comme outil pour restaurer la performance motrice impactée négativement par le paternalisme. Utilisant une procédure similaire à nos deux premières études, nous demandions à 60 participants (mean age = 22.58; $SD = 2.49$) qui ont été exposés à du paternalisme soit d'écouter un enregistrement audio d'un exercice de mindfulness, soit d'écouter un enregistrement audio neutre (lecture de quelques pages d'un roman). Ces participants ont été comparés à des participants n'ayant pas été exposé à du paternalisme. Leur performance à une tâche motrice (le temps et le nombre d'erreurs) était enregistrée. Nous faisons l'hypothèse que l'intervention basée sur la mindfulness permettrait aux participants soumis à du paternalisme d'avoir une performance égale à celle des participants soumis à aucun stéréotype paternaliste.

Résultats Nous avons utilisé des analyses de contrastes pour connaître l'effet de l'intervention de mindfulness sur la performance motrice suite à du paternalisme. Le premier contraste compare la condition de paternalisme suivi d'un enregistrement neutre (2) aux deux autres conditions (-1). Pour s'assurer qu'il n'existe pas de différence entre les deux autres conditions, la condition de paternalisme suivie de l'intervention de mindfulness (-1) a été comparée à la condition où aucun paternalisme n'a été exprimé (1) dans un deuxième contraste. Bien que pour le nombre d'erreurs, notre analyse de contraste ne montre aucun effet significatif ($b = -.03, SE = .24, p = .89$, pour le premier contraste, $b = -.18, SE = .47, p = .69$, pour le second contraste), cette même analyse confirme notre hypothèse pour le temps. En effet, les participants soumis à du paternalisme profitant d'une intervention de mindfulness ont une performance similaire aux participants non soumis à du paternalisme, $b = 162.71, SE = 388.53, p = .67$ (deuxième contraste), qui est supérieure

à la performance des participants soumis à du paternalisme sans bénéficier des bienfaits de la mindfulness, $b = 451.40$, $SE = 200.35$, $p = .03$ (premier contraste).

Discussion : Notre recherche suggère que moins la stratégie est dirigée vers une émotion spécifique, plus elle semble être efficace pour diminuer, voire éliminer, les effets négatifs sur la performance motrice. Ceci peut s'expliquer par le fait que, contrairement à la réévaluation qui vient à un moment précis dans la séquence de l'émotion et qui donc a un effet limité, la mindfulness a elle un impact sur l'entièreté du processus de l'émotion (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007).

Bibliographie:

- Dardenne, B., Dumont, M., ; & Bollier, T. (2007). Insidious dangers of benevolent sexism: Consequences for women's performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 764-779. doi: 10.1037/0022-3514.93.5.764
- Fiske, S.T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 878-902. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.878
- Johns, M., Inzlicht, M., & Schmader, T. (2008). Stereotype threat and executive resource depletion: examining the influence of emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 691 -705. doi: 10.1037/a0013834
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T.R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation : Theoretical and practical underpinnings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 581-605). New York: Guilford Press.
- Martinet, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2009). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 51-57. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.05.001
- Silvestre, A., Huart, J., & Dardenne, B. (2014). Emotional reactions to paternalistic stereotypes: The role of contextual factors. *Manuscript en préparation*
- Silvestre, A., & Dardenne, B. (2014). "You're not my dad, you're my coach!" When Paternalism Impairs Agility Performance. *Manuscript en préparation*

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063 -1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063