

Dossier

Interventions dans le domaine du sport : le protocole d'optimisme

Interventions in the field of sport: Protocol of optimism

M. Regourd-Laizeau^a, C. Martin-Krumm^{b,*}, C. Tarquinio^a

^a Unité de recherche APEMAC EA 436, équipe psychologie de la santé, université Paul-Verlaine, Ile du Saulcy, 57000 Metz, France

^b CREAD/IUFM de Bretagne, EA 3875, école interne UBO, Rennes et IFEPS Angers, 153, rue de Saint-Malo, 35043 Rennes, France

Reçu le 15 janvier 2012 ; accepté le 9 février 2012

Résumé

L'optimisme peut être envisagé selon plusieurs approches. Il est possible d'envisager une approche directe comme, par exemple, la proposition de Carver et Scheier (1982) et le concept d'optimisme dispositionnel. Il est également possible d'envisager une approche indirecte comme celle d'Abramson et al. (1978) et le concept de style explicatif optimiste. Quelle que soit l'option retenue, l'optimisme est associé principalement à des effets bénéfiques, et ce quels que soient les contextes : la santé, le monde du travail et de l'école, ou la performance sportive par exemple. En conséquence, mettre au point des techniques destinées à augmenter le niveau d'optimisme est devenu crucial dans différents domaines. Cet article a pour objectif de présenter brièvement certaines de ces techniques et de développer plus précisément l'apport de l'*eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) au développement d'un style explicatif optimiste dans le domaine du sport. Les limites, mais aussi les pistes prometteuses seront précisées.

© 2012 Société française de psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Attribution ; Optimisme ; Pessimisme ; Style explicatif ; Intervention ; EMDR

Abstract

Optimism can be envisaged according to various approaches. It is possible to envisage it according to a direct point of view as, for example, the proposition of Carver and Scheier (1982) and the concept of dispositional optimism. It is also possible to envisage an indirect point of view as Abramson et al. (1978) and the concept of optimistic explanatory style. Whatever is the reserved option, the optimism is mainly associated

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : charles.martin-krumm@wanadoo.fr (C. Martin-Krumm).

with beneficial effects, and what whatever the contexts are: health, workplace, school, or sports performance. Consequently, techniques intended to increase the level of optimism became crucial in various domains and have been finalized. The main contribution of this article is to present some of these techniques and to develop more precisely the contribution of the eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) in the development of an optimistic explanatory style in the field of sports. Limits but also promising perspectives are discussed.

© 2012 Société française de psychologie. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords: Attributions; Optimism; Pessimism; Explanatory style; Intervention; EMDR

Coup de tonnerre lors des derniers championnats du monde d'athlétisme : recordman du monde et champion olympique en titre, Usain Bolt est disqualifié de la finale du 100 m après un faux départ. La victoire lui était pourtant promise. Comment allait-il réagir ? Baisser les bras ? Quitter le stade ? Le quitter définitivement ? Allait-il se montrer capable de réagir pour les compétitions suivantes ? Force est de constater qu'il a su trouver les ressources requises pour réagir de manière adaptée. En effet, quelques jours plus tard, il remporte la finale du 200 m, ainsi que la finale du relais 4 × 100 m.

Ce qu'il a vécu traduit la réalité du sport de compétition, domaine d'accomplissement parsemé de succès et d'échecs. Alors qu'il a su rapidement repartir de l'avant et se fixer de nouveaux challenges après son échec sur le 100 m, d'autres au contraire se seraient écroulés et n'auraient pas su montrer cette force. On pourrait qualifier ces derniers, dans l'incapacité de surmonter un échec, de pessimistes, et Usain Bolt – capable de « se remotiver » malgré la confrontation à une situation critique – d'optimiste. Mais qu'est-ce que l'optimisme et le pessimisme ? S'agit-il de caractéristiques personnelles générales et relativement stables, ou d'attributs plus labiles et spécifiques aux situations ? Quelles sont leurs conséquences affectives, cognitives et comportementales ? Et par l'intermédiaire de quels processus ?

Il y a différentes manières de concevoir l'optimisme. Soit selon une approche directe dans laquelle, être optimiste, c'est s'attendre à des « choses » positives comme dans le cadre développé par Carver et Scheier (1982), et on parle ici d'optimisme dispositionnel. Soit selon une approche indirecte, comme dans le cadre théorique développé par Abramson et al. (1978), et il est alors question de style attributionnel ou de mode explicatif. Il s'agit d'une manière relativement stable qu'ont les individus d'expliquer les événements auxquels ils sont confrontés. On parle aussi de vision du monde, optimiste ou pessimiste selon les causes invoquées.

Qu'il soit envisagé sous l'angle d'une conception directe ou indirecte, de nombreuses recherches montrent les effets positifs de l'optimisme sur un ensemble de variables cognitives, affectives et comportementales. Dans la perspective d'une conception indirecte, le style explicatif a été considéré comme un corrélât de nombreuses manifestations de la résignation apprise comme la dépression, la maladie, ou l'échec. De manière systématique, les personnes au style pessimiste manifestent davantage de symptômes de la résignation apprise par rapport à celles au style optimiste (Peterson et Park, 1998, pour une synthèse). Par exemple, un style pessimiste est lié à de plus faibles performances scolaires ou professionnelles, à une moins bonne santé physique ou mentale, et à davantage de symptômes dépressifs. Plus généralement, le style explicatif est associé à des variables comme l'efficacité du système immunitaire, les blessures, les pensées irrationnelles, la satisfaction conjugale, la victoire politique, et différents types d'anxiétés. Le style explicatif est également impliqué dans la performance sportive, ou la persistance dans une tâche sportive (pour l'ensemble de ces conséquences du style, Martin-Krumm et Tarquinio, 2011a). D'un point

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/893798>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/893798>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)