

# Les différentes formes de stress et leur influence sur la performance sportive

**Christine Le Scanff**

DANS **BULLETIN DE PSYCHOLOGIE** 2005/1 Numéro 475, PAGES 69 À 72  
ÉDITIONS **GROUPE D'ÉTUDES DE PSYCHOLOGIE**

ISSN 0007-4403

DOI 10.3917/bupsy.475.0069

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2005-1-page-69?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour Groupe d'études de psychologie.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](http://cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

## Les différentes formes de stress et leur influence sur la performance sportive

LE SCANFF Christine\*

### INTRODUCTION

Empêcher que le processus de stress ne nuise à la performance est une question qui suscite beaucoup d'intérêt dans le domaine du sport et, donc, de la psychologie du sport. Les études sur les effets du stress sur la performance sportive n'ont cependant pas révélé de résultats très consistants. Et lorsque certains résultats ont été mis en évidence, la proportion de variance attribuable à l'anxiété a presque toujours été faible. Il est vrai que la réalité des athlètes de haut niveau est complexe : elle ne se limite pas à l'avant compétition, mais intègre les conditions de vie, les relations entre sportifs, avec la famille ou l'entraîneur, etc. Toutes choses qu'un questionnaire d'anxiété, rempli immédiatement avant une épreuve, comme il est courant dans la plupart des recherches, ne permet pas immédiatement de détecter. Ce problème renvoie aux définitions du stress et aux champs scientifiques dont elles dépendent. Chacune présente une compréhension spécifique du stress. Ne privilégier qu'une seule de ces définitions entraîne la mise à l'écart d'une partie de la réalité de l'athlète et conduit le plus souvent à une inefficacité des modes de traitements mis en œuvre.

Nous tenterons donc de préciser les différentes définitions du stress, leurs liens, identifiés ou supposés, avec la performance sportive, prémices d'une étude plus efficace de la gestion du stress.

### LE STRESS BIOLOGIQUE

Le stress est, à l'origine, un concept biologique. Selye, dans son article, paru en 1936, ne parle pas de stress, mais définit ce qu'il appelle le « syndrome général d'adaptation », qui se développe chez un animal agressé par n'importe quel agent nocif physique.

Deux grands processus hormonaux sont sollicités :

– le système sympathique et médullosurrénalien, à la base de la théorie de Cannon (1928) sur l'émotion, réponse à court terme, préparant à l'affrontement ou à la fuite. Les symptômes de cette activation de l'organisme sont très bien repérés par les sportifs : augmentation de la fréquence cardiaque

et de la tension artérielle, approfondissement de la respiration, déplacement de la masse sanguine vers les muscles et le cerveau, augmentation du tonus musculaire, etc. Ce régime de fonctionnement mobilise les réserves de glucose, alors que celles-ci sont limitées. D'où la mise en œuvre d'un deuxième type de médiateurs ;

– le système hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien, élément de réponse, dans un second temps, à la base du syndrome général d'adaptation. Les glucocorticoïdes, notamment le cortisol, sécrétés par la médullo-surrénale, permettent de reconstituer et de maintenir les réserves en sucre à partir des lipides et des protéines. Au long terme, on a constaté, par la suite, le rôle d'un certain nombre d'hormones, dites de stress, ainsi qu'un abaissement des défenses immunitaires.

Ces réactions mobilisent fortement l'organisme. Elles sont responsables, à terme, de manifestations pathologiques : affections cardio-vasculaires (troubles fonctionnels, hypertension artérielle, athérosclérose et pathologie coronarienne) ; affection de l'appareil digestif (troubles fonctionnels, ulcères gastro-duodénaux), perturbations du système immunologique, susceptible de réduire la résistance aux infections. Ces résultats ne sont pas, en tant que tels, directement transposables à l'homme, puisqu'ils ont été obtenus sur des animaux, dans des conditions de laboratoire. Cependant, le plus problématique, dans cette perspective, est qu'elle ne donne aucune information sur l'origine des agents de stress : les biologistes traitent du stress comme d'une réaction non spécifique de l'organisme et n'accordent aucune attention à l'origine du stress. Les voies organiques demeurent les mêmes, que l'on parle de stress psychologique ou de stress organique. De plus, cette définition permet difficilement de distinguer la réponse caractéristique du stress et celle qui constitue simplement une activation de l'organisme avant une épreuve. Ajoutons qu'activation et performance entretiennent des rapports complexes. Les théories actuelles, qui lient anxiété et performance, restent descriptives et néces-

\* Université Paris XI-Orsay.

sitent de plus amples vérifications expérimentales (Kerr, 1989 ; Hardy, Fazey<sup>1</sup> ; Martens, 1987).

Dans les expérimentations animales, on remarque, cependant, que l'animal ne répond pas seulement par des réactions biologiques, mais aussi par des réponses comportementales et que celles-ci peuvent les protéger contre les effets du stress : « Ce ne sont pas les caractéristiques physiques de la situation agressive qui sont importantes mais la possibilité qu'a le sujet de la modifier par son comportement » (Dantzer, 1984).

## LE STRESS PSYCHOLOGIQUE

Partant de ce constat, le « stress psychologique » va se substituer au « stress biologique ». Dans les théories cognitives, le stress dépend moins des conditions objectives que de la perception qu'a le sujet de l'équilibre ou du déséquilibre entre les exigences auxquelles il est soumis et les ressources qu'il peut mobiliser (Lazarus, Coyne, 1980). Le stress est, donc, médiatisé par les processus émotionnels, cognitifs et sociaux. Il dépend de la façon de faire face à la situation. Un même agent de stress n'aura donc pas le même impact sur différents individus, en fonction de la perception et des possibilités de régulation individuelles. À partir de là, un courant de recherche s'est attaché à rechercher des profils de personnalité qui prédisposent aux effets du stress (type, locus de contrôle, style cognitif...), comme le type A. Cependant, après plusieurs décennies de recherche, ces typologies restent controversées (Bosma et coll., 1997). Parallèlement, après un fort engouement dans les années soixante-dix, les recherches sur la personnalité du sportif ont été progressivement abandonnées, lorsqu'on s'est aperçu qu'il était très difficile de différencier par ce biais les sportifs qui réussissent des autres (Morgan, 1980).

Dans cette perspective, la gestion du stress se focalise sur l'individu et sa capacité personnelle de faire face aux événements. Puisque le stress est dû à l'évaluation de sa situation par le sujet, il doit apprendre à changer sa façon de voir les choses : « tout est dans la tête ». Il peut aussi apprendre des stratégies de faire face qui lui manquent pour rétablir l'équilibre entre les demandes de la situation et ses ressources personnelles. C'est la façon traditionnelle, dont est abordée la gestion du stress dans le domaine de la psychologie du sport (Le Scanff, Famose, 1999). Elle consiste en l'apprentissage de techniques psychophysiologiques et mentales, qui ne changent rien à la relation personne-environnement. Elle est utile dans le cas où il n'est pas possible de

modifier les agents de stress, par exemple pour le sportif le jour de la compétition, mais se limiter à cet aspect entraîne souvent l'échec des méthodes de préparation mentale.

## LE STRESS PROFESSIONNEL

Dans les années quatre-vingt-dix, le modèle de Karasek et Theorell aborde le stress professionnel à travers deux composantes essentielles.

– Les exigences du travail, évaluées en quantité, complexité et contrainte de temps. Mais ce niveau d'exigence, ainsi défini, ne suffit pas pour expliquer les effets du travail sur le comportement et sur la santé. Ces effets dépendent du degré d'autonomie dont dispose la personne.

– L'autonomie recouvre deux dimensions : la capacité à peser sur les décisions et la possibilité de choisir les modes opératoires et d'en expérimenter de nouveaux.

Pour ces auteurs, la contrainte professionnelle produit une excitation, un déséquilibre. À partir de là, si le sujet dispose d'une autonomie suffisante, l'énergie mobilisée peut trouver une issue dans la recherche de réponses appropriées, contribuant ainsi à la construction de compétences, au développement du sujet et à la préservation de sa santé. À l'inverse, si cette énergie ne trouve pas d'espace d'expression positive dans le sens du développement et de la santé, elle se manifeste par des perturbations des régulations physiologiques de l'organisme, qui ouvrent la voie aux pathologies.

Les travaux de Karasek et Thorell (1990) et Stanfeld, Fuhrer, Shipley et Marmot (1999) vont montrer que l'association de fortes exigences et d'une faible autonomie, qui caractérise, dans ce modèle, la situation de stress, s'accompagne d'une augmentation très nette des maladies cardiovasculaires, des signes de souffrance psychique et des modifications dépressives. Le lien avec les pathologies ostéo-articulaires (lombalgies, troubles musculo-squelettiques) a aussi été établi (Bongers, De Winter, Kompier, Hildebrand, 1993 ; Houtman, Bongers, Smulders, Kompier, 1994 ; Ariens, Van Mechelen, Bongers, Bouter, Van Der Wal, 2001).

Une troisième dimension est, par la suite, ajoutée à ce modèle : le soutien technique et émotionnel que le sujet peut recevoir de ses collègues et de son encadrement. Indépendamment des deux autres dimensions, l'absence de soutien social accroît les manifestations de souffrance psychique, des maladies cardiovasculaires et des pathologies ostéo-articulaires. L'isolement apparaît ainsi comme un facteur de morbidité et de mortalité.

Comme dans le modèle biologique, ce n'est pas, au premier chef, le niveau de contrainte qui fait le stress,

1. Hardy (Lew), Fazey (John), The inverted-U hypothesis : a catastrophe for sport psychology and a statement of a new hypothesis, Communication à la NASPA, Vancouver, 1987.

c'est la perte du pouvoir d'agir. Pouvoir d'agir, qui est exprimé dans le modèle, par l'autonomie et par le soutien social. Il ne s'agit plus de l'évaluation de la situation par le sujet, mais du degré de liberté, que lui fournit le milieu pour s'exprimer et pour nouer des liens.

Parallèlement à ces travaux, a émergé un autre modèle, qui vient compléter le modèle de Karasek. Il s'agit du modèle « efforts-récompenses » de Siegrist. Il ne s'agit plus seulement de la contrainte et des moyens d'y faire face, mais de la rétribution que le travailleur reçoit en compensation de ses efforts. Cette rétribution est évaluée à travers trois composantes : l'estime, le statut et les gratifications monétaires.

Le sentiment d'absence de réciprocité, lié au déficit de ces éléments de reconnaissance, accroît, de façon importante, la probabilité de survenue de pathologies cardiovasculaires (Neidhammer, Siegrist, 1998 ; Peter, Siegrist, 2000).

Ces modèles théoriques permettent de mettre l'accent sur un autre type de stress que celui de la compétition, le stress organisationnel, qui emprisonne le sujet dans un réseau de contraintes, dont il est parfois inconscient et lui interdit d'exprimer sa créativité. Les Anglo-Saxons s'y intéressent depuis une quinzaine d'années et la première étude dans le domaine du sport vient également de Grande-Bretagne (Woodman, Hardy, 2001). L'accent est mis sur toutes les contraintes qui entourent le sportif, en dehors de la compétition et qui ont un effet sur la performance, la santé et le bien-être des athlètes. Le stress organisationnel est défini comme le stress attribué, principalement et directement, à la perception de la structure et du fonctionnement de l'organisation dans laquelle l'individu est impliqué. Dans l'étude de Woodman et Hardy (2001), quatre facteurs majeurs de stress organisationnel sont mis en évidence.

– Les facteurs liés à l'environnement sont définis comme les facteurs ayant principalement un rapport direct avec l'environnement dans lequel évolue l'athlète se préparant pour une grande compétition internationale. Ces facteurs comprennent : la sélection, l'environnement de l'entraînement, la pression financière et temporelle, les problèmes de transport, d'hôtel et de facilités d'entraînement et l'organisation de la compétition.

– Les facteurs personnels sont définis comme les facteurs ayant principalement un rapport direct avec l'athlète dans sa préparation pour une grande compétition internationale. Ces facteurs comprennent : les blessures, la nutrition et les buts et objectifs.

– Les facteurs d'entraîneur sont définis comme les facteurs ayant principalement un rapport direct avec les entraîneurs et leur style d'entraînement.

– Enfin, les facteurs d'équipe sont définis comme les facteurs ayant principalement un rapport direct avec l'équipe. L'équipe ne comprend pas seulement les athlètes qui sont sélectionnés pour la compétition, mais tout un réseau de personnes, y compris les athlètes sélectionnés, les athlètes non sélectionnés, les entraîneurs personnels, les entraîneurs nationaux, les kinésithérapeutes, les psychologues, les directeurs, les administrateurs et autres personnes dans l'organisation, qui participent, directement ou indirectement, à la préparation pour la compétition. Il existe également d'autres influences extérieures à l'organisation, qui peuvent jouer un rôle très important, comme les parents et les proches. Les facteurs de stress organisationnel vis-à-vis de l'équipe proprement dite comprennent : le réseau de soutien, l'atmosphère de l'équipe, les rôles de chacun au sein de l'équipe et la communication.

Cette recherche, qui met en évidence de nombreuses sources de stress organisationnel, déplace les méthodes d'intervention de l'individu vers le contexte. Le psychologue du sport, qui accompagne une équipe, devra posséder des habiletés, qui vont au-delà de l'application d'habiletés mentales. C'est une préoccupation que Levêque (1993), lors de la préparation terminale aux Jeux olympiques, avait déjà mise en avant : « Le psychologue doit porter son attention vers le logistique et l'organisationnel, en tant qu'ils sont porteurs d'effets psychologiques indirects puissants. Il doit aider les cadres sportifs à questionner leurs procédures et à s'interroger sur les répercussions psychologiques de celles-ci. C'est alors un rôle de régulateur institutionnel qui prévaut, au sens donné dans l'institution rééducative et thérapeutique à ce terme » (Lévêque, 1993).

Le développement de relations interpersonnelles représente également un élément important de soutien social. Dans le modèle de Karasek, c'est, à côté de l'autonomie, le processus prédominant dans le faire face au stress. De plus, pour les sportifs, qui passent la plupart du temps sur des sites d'entraînement ou de compétition, loin de leur famille, les coéquipiers représentent, souvent, le principal substitut de la famille et des proches. L'encadrement doit, donc, se garder d'induire une compétition inutile entre les athlètes, en faisant particulièrement attention aux critères de sélection pour les compétitions, ceux-ci doivent être justes, clairs et acceptés par tous.

Le besoin de reconnaissance entre aussi grandement en ligne de compte pour compenser les efforts et les sacrifices faits par les athlètes dans le cadre de leur préparation. Lors du suivi psychologique des équipes françaises de voile, une enquête sur les attentes des athlètes, à l'égard des entraîneurs, montrait que le besoin d'encouragement et de soutien arrivait nettement en tête (Le Scanff, 1995). Pourtant, les entraîneurs avaient tendance à ne s'occuper que

des aspects techniques de la préparation, ce qui, pour les athlètes, était très frustrant. Ces mêmes entraîneurs avaient la fâcheuse tendance de très peu féliciter les athlètes pour leur travail, pointant plutôt les erreurs ou le chemin encore à parcourir, de peur, certainement, que ceux-ci arrêtent leurs efforts. Pour-

tant, plus que des primes ou des médailles, ce sont, bien souvent, ces encouragements et félicitations, qui constituent la récompense des efforts des athlètes. Dans les modèles de la psychodynamique du travail, la reconnaissance est, en effet, ce qui permet de transformer la souffrance en plaisir (Dejours, 1999).

## RÉFÉRENCES

- ARIENS (Geertje A.), VAN MECHELEN (Willem), BONGERS (Paulien M.), BOUTER (Lex M.), VAN DER WAL (Gerrit). – Psychosocial risk factors for neck pain : a systematic review, *American journal of industrial medicine*, 39, 2, 2001, p. 180-193.
- BONGERS (Paulien M.), DE WINTER (Cornelius R.), KOMPIER (Michiel A. J.), HILDEBRAND (Vincent H.). – Psychosocial factors at work and musculoskeletal disease, *Scandinavian journal of work, environment and health*, 19, 1993, p. 297-312.
- BOSMA (Hans), MARMOT (Michael), HEMINGWAY (Harry), NICHOLSON (Anthony), BRUNNER (Edgard), STANSFELD (Stephen). – Low job control and coronary disease, Whitehall II (prospective cohort) study, *British medical journal*, 22, 314, 1997, p. 558-565.
- CANNON (Walter B.). – *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, New York, Appleton-Century-Crofts, 1928.
- DANTZER (Robert). – Psychobiologie des émotions, dans Delacour (J.), *Neurobiologie des comportements*, Paris, Hermann, 1984, p. 110-143.
- DEJOURS (Cristophe). – *Souffrance en France*, Paris, Seuil, 1999.
- HOUTMAN (Irene L.), BONGERS (Paulien M.), SMULDERS (Peter G.), KOMPIER (Michiel A.). – Psychosocial factors at work and musculoskeletal problems, *Scandinavian journal of work, environment and health*, 20, 2, 1994, p. 139-145.
- KARAZEK (Robert), THORELL (Tores). – *Healthy work, stress, productivity, and the reconstruction of working life*, New York, Basic Books, 1990.
- KERR (John H.). – Anxiety, arousal and sport performance : an application of reversal theory, dans Hackfort (D.), Spielberger (C.), *Anxiety insSports : an international perspective*, New York, Hemisphere, 1989.
- LAZARUS (Richard S.), COYNE (James C.). – Cognitive style, stress perception and coping, dans Kutash (I.) et coll., *Handbook on stress and anxiety*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1980, p. 145-148.
- LE SCANFF (Christine), FAMOSE (Jean-Pierre). – Gestion du stress : entraînement et compétition, Dossiers EPS, n° 43, *Revue EPS*, 1999.
- LE SCANFF (Christine). – Facteurs de stress et stratégies de coping chez des entraîneurs nationaux, *Actes des VI<sup>e</sup> journées internationales d'automne*, Pointe-à-Pitre, Association des chercheurs en APS, 1995.
- LEVÉQUE (Marc). – Sport et psychologie, *Actes des entretiens de l'INSEP*, 4, 1993.
- MARTENS (Rainer). – *Coaches' Guide to sport psychology*, Champaign, Human kinetics, 1987.
- MORGAN (William P.). – Sport personology : the credulous-skeptical argument in perspective, dans Straub (W. H.), *Sport psychology : an analysis of athlete behavior*, Ithaca, Movement Publications, (2<sup>e</sup> édition) 1980.
- NEIDHAMMER (Isabelle), SIEGRIST (Johannes). – Facteurs psychosociaux au travail et maladies cardio-vasculaires : l'apport du modèle du Déséquilibre Efforts-Récompenses, *Épidémiologie de la santé publique*, 46, 1998, p. 398-410.
- PETER (Richard), SIEGRIST (Johannes). – Psychosocial work environment and the risk of coronary heart disease, *International archives of occupational and environmental health*, 73, 2000, p. 41-45.
- SELYE (Hans). – A syndrome produced by noxious agents, *Nature*, 138, 1936, p. 32.
- STANFELD (Stephen A.), FUHRER (Rebecca), SHIPLEY (Martin J.), MARMOT (Michael G.). – Work characteristics predict psychiatric disorder : prospective results from Whitehall II Study, *Occupational and environmental medicine*, 56, 1999, p. 302-307.
- WOODMAN (Tim), HARDY (Lew). – A Case study of organisational stress in elite sport, *Journal of applied sport psychology*, 13, 2001, p. 207-238.