

- HARDY (L.), 1990, «A catastrophe model of performance in sport», in Jones (G.) et Hardy (L.) (Éd.), *Stress and performance in sport*, Chichester, UK, John Wiley, p. 81-106.
- KERR (J.H.), 1997, *Motivation and emotion in sport: reversal theory*, Hove, UK, Psychology Press.
- SVEBAK (S.) et APTER (M.J.), 1997, *Stress and health: a reversal theory perspective*, Washington DC, Taylor and Francis.

CHAPITRE 5

L'amélioration de la confiance en soi

Fabien Legrand

La nature assez ambiguë du concept de confiance en soi est reflétée par la multiplicité des définitions qui ont été formulées à son sujet. Ces définitions incluent les construits d'auto-efficacité (Bandura, 1977), de confiance sportive (Vealey, 1986), de compétence perçue (Harter, 1981; Nicholls, 1984) et, dans une moindre mesure, d'attentes de résultats (Rotter, 1954) et de confiance kinesthésique (Griffin et Keogh, 1982). Dans ce chapitre, nous tenterons de positionner plus précisément la signification de la confiance en soi dans le domaine de la psychologie appliquée au sport puis nous présenterons un certain nombre d'exemples concrets concernant l'intervention sur cette habileté mentale.

LA THÉORIE DE L'AUTO-EFFICACITÉ

Initialement, la «*théorie de l'auto-efficacité*» (Bandura, 1977) a été développée dans le cadre d'une approche psychosociale de l'apprentissage. L'auto-efficacité définit une sorte d'attente de réussite dans une situation ou une tâche très particulière; en cela, il s'agit d'une notion qui se différencie de façon notoire de la conception populaire de la confiance, plutôt encline à la décrire comme un trait global de personnalité.

Dans le domaine sportif, les attentes d'efficacité d'un athlète à un moment donné dépendent de quatre facteurs: la performance récente, l'expérience vicariante, la persuasion verbale, l'activation émotionnelle (voir figure 1).

L'accomplissement de *performances récentes* constitue la source la plus importante d'efficacité car il met en jeu des expériences de maîtrise personnelle. Évidemment, plus ces expériences sont positives, plus elles augmentent le sentiment d'efficacité personnelle. *Les expériences vicariantes* font référence à l'information retirée de l'observation d'une personne en

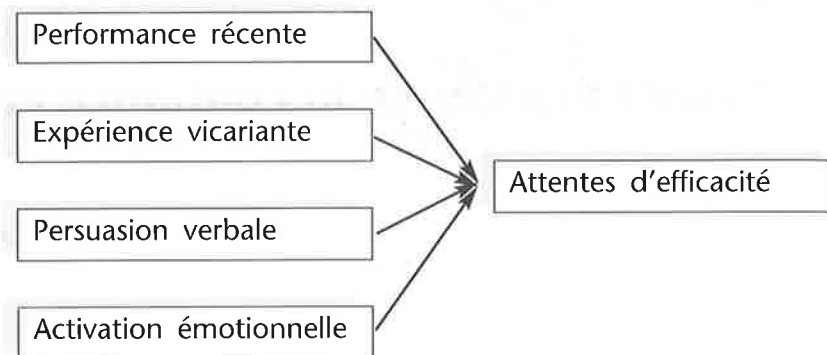


Figure 1. Les sources d'auto-efficacité (d'après Bandura, 1977).

train de réaliser une habileté motrice spécifique. Elles peuvent représenter une source d'efficacité importante pour des sportifs qui manquent d'expérience ou dont le sentiment de valeur personnelle dépend fortement du jugement d'autrui. La *persuasion verbale* est très largement utilisée par les entraîneurs, les professeurs et, plus généralement, par les animateurs de groupe (travailleurs sociaux, chefs d'entreprise, etc.). Cette technique consiste à valoriser les compétences d'un individu ou les aspects positifs d'un comportement précis. Le succès de cette approche est conditionné par le réalisme du discours tenu mais aussi par le prestige et le degré d'expertise associés à la personne utilisant la persuasion verbale. Enfin, la dernière source d'auto-efficacité renvoie à l'interprétation et à la signification subjective de l'*activation physiologique perçue*. Bien que de nombreux auteurs postulent que la perception d'une faible activation est favorable aux attentes d'efficacité (Borkovec, 1978; Eysenck, 1978; Wolpe, 1978), Bandura pense que les effets de l'activation sont dépendants de la signification qui lui est associée. Pour donner un exemple, la perception de changements physiologiques importants lors d'un rendez-vous amoureux est souvent vécue sous la forme d'une sorte d'excitation agréable tandis que le même phénomène se produisant dans le cadre d'une compétition sportive est plutôt anxiogène (Kerr, 1997).

LA PERCEPTION DE COMPÉTENCE

Le construit de compétence perçue (Harter, 1981) ou «*perception de compétence*» désigne la croyance d'un individu concernant son habileté à maîtriser une tâche grâce à ses propres ressources et à celles de l'environnement

(soutien social, matériel, etc.). Nicholls (1984) puis Harter (1985) ont développé des théories de la motivation à l'accomplissement qui s'appuient pour l'essentiel sur la notion de compétence perçue; c'est d'ailleurs plus à titre de prédicteur de la motivation (buts d'accomplissement et buts de maîtrise) qu'en tant que déterminant direct de la performance sportive que la compétence perçue a été étudiée par ces auteurs. Notons toutefois que si Nicholls invoque le mécanisme d'attribution causale pour expliquer le degré de compétence perçue développé par un individu, Harter fonde plutôt son modèle sur la socialisation (renforcements émis par l'environnement social) et les processus affectifs.

LE MODÈLE DE LA CONFIANCE SPORTIVE

Le modèle de la «*confiance sportive*» (Vealey, 1986) occupe une position beaucoup plus spécifique à la situation de la compétition sportive. Selon Vealey, la qualité des réponses comportementales dans un environnement compétitif est largement dépendante de l'état de confiance de l'individu, c'est-à-dire de sa croyance temporaire quant à son habileté à être performant dans une activité sportive particulière. Cette confiance dispositionnelle est elle-même sous la dépendance de l'orientation compétitive (capacité à se fixer des buts de maîtrise et d'accomplissement stimulants) et du trait de confiance (voir figure 2).

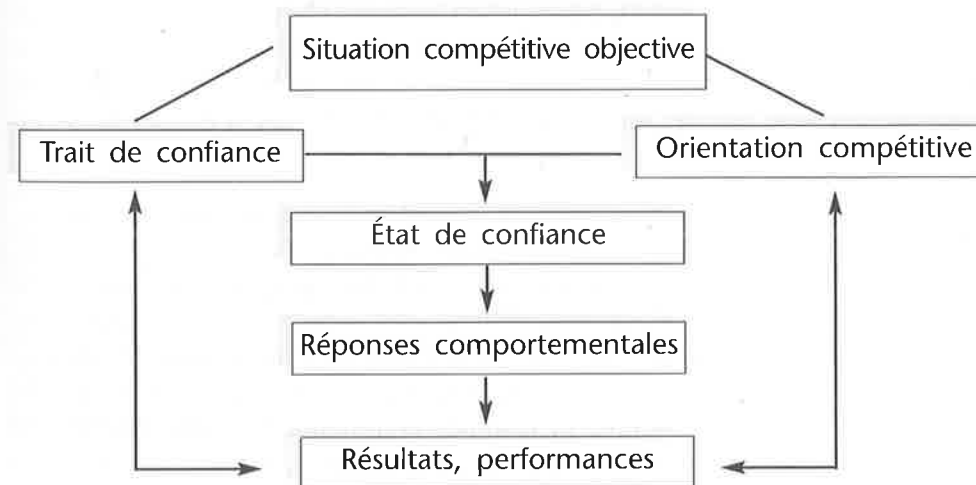


Figure 2. Le modèle de la confiance sportive (d'après Vealey, 1986).

Au regard des modèles exposés brièvement, il apparaît clairement que la confiance en soi est un concept à la fois très subjectif et polysémique. Ainsi, d'une manière un peu réductrice, nous pouvons dire que la confiance en soi correspond à la conviction que l'engagement de ses propres capacités va permettre d'accomplir une certaine tâche ou d'atteindre un but précis. Par ailleurs, cette conviction très subjective peut être déclinée selon que l'on parle :

- d'une confiance globale, proche d'un trait de personnalité et qui définit des individus au naturel plutôt optimiste ou au contraire ayant tendance à douter et à ne jamais vraiment croire en leurs compétences ;
- d'une confiance momentanée, qui peut fluctuer en fonction des circonstances (humeur du jour, configuration de l'environnement, conditions météorologiques, score) ;
- d'une confiance spécifique n'affectant qu'une tâche très précise ou un aspect particulier d'une habileté motrice (avoir confiance dans sa mise en action sur une course de cent mètres par exemple).

Enfin, le chevauchement des concepts de confiance en soi et d'estime de soi est quelque peu latent dans certaines des approches que nous avons présentées. L'auto-efficacité, telle que définie par Bandura, fait également référence au sentiment de valeur personnelle (et donc d'estime de soi) dans la tâche ou la situation pour laquelle l'individu a de fortes attentes d'efficacité. De la même manière, le succès dans une tâche jugée trop facile n'a aucun effet sur la compétence perçue (Harter, 1981) ; seuls des buts dont le niveau de difficulté est considéré comme équivalant la valeur personnelle perçue (c'est-à-dire l'estime de soi) en la matière sont prompts à augmenter (en cas de réussite) ou à altérer (en cas d'échec) le sentiment de compétence.

Dans le cadre sportif, la confiance en soi est malgré tout largement reconnue comme étant un facteur crucial pour la performance. En particulier, de nombreuses études ont montré que l'habileté perçue dans une tâche spécifique distinguait les « bons » athlètes des « excellents » athlètes dans bon nombre de disciplines sportives telles que la gymnastique (Mahoney et Avenier, 1977) ou encore la lutte (Highlen et Bennett, 1979 ; Gould *et coll.*, 1981). Habileté perçue et résultats entretiennent vraisemblablement des relations de dépendance mutuelle : les athlètes se sentent efficaces parce qu'ils obtiennent des résultats de bonne qualité et ils réalisent des performances de qualité parce qu'ils se sentent efficaces.

LES STRATÉGIES D'AMÉLIORATION DE LA CONFIANCE EN SOI

Bien qu'il existe de grandes différences individuelles, la confiance est une habileté mentale qui peut être acquise et améliorée au moyen de techniques concrètes. L'une d'entre elles est la *technique de fixation de but* mais nous citerons également le processus de *feedback* et les *techniques assertives*.

La technique de fixation de but

Dans le cadre des activités sportives, un but correspond en quelque sorte aux intentions que l'athlète nourrit à l'égard d'une compétition ou d'un entraînement donnés et aux moyens à mettre en œuvre pour les réaliser.

Une dichotomie peut être établie entre *buts de maîtrise* et *buts compétitifs* (Famose, 1990, 1991). Les sportifs qui entretiennent des buts de nature compétitive évaluent leur succès ou leur échec à partir d'un processus de comparaison sociale (être champion de France, battre telle ou telle équipe, etc.) et, bien souvent, ils s'aperçoivent qu'ils n'ont malheureusement que peu de contrôle sur l'atteinte de leurs objectifs. Effectivement, ce type de buts dépend en grande partie de facteurs incontrôlables tels que la chance, la qualité des adversaires, les décisions des officiels, etc. propres à générer une réaction d'anxiété (liée à l'incertitude du résultat) d'autant plus importante que l'athlète doute de ses capacités. À l'inverse, les buts de maîtrise mettent en jeu des standards personnels de performance et sont fondés sur des comportements spécifiques de l'athlète (réaliser les dix premiers kilomètres du marathon en 34 minutes, réussir 80 % de lancers francs, etc.) offrant deux avantages majeurs par rapport aux buts compétitifs : le contrôle et la flexibilité.

Ainsi, l'évaluation du succès (ou de l'échec) repose sur un aspect que la personne contrôle en grande partie, à savoir sa propre performance ; par ailleurs, la difficulté des objectifs visés peut être adaptée facilement à l'évolution du niveau d'habileté. Cette modalité de contrôle intériorisé est propice à l'établissement ou au maintien de la confiance en soi.

Le feedback

Directement associé aux techniques de fixation de but, le procédé de *feedback* peut également contribuer à renforcer la confiance en soi d'un sportif. Généralement, le *feedback* est utilisé dans le cadre des modèles de

l'apprentissage moteur pour renseigner l'individu sur la nature et l'amplitude des erreurs qu'il commet (Newell, 1974; Schmidt, 1982). Cependant, la connaissance du résultat est en elle-même une source de motivation importante car elle indique au sujet les progrès réalisés ainsi que ceux qui sont encore à acquérir pour atteindre son but. Le cas échéant, un feedback informant d'une performance supérieure ou égale au standard provoque chez l'individu une élévation de son sentiment de compétence ainsi qu'un accroissement de sa motivation à progresser.

Les techniques assertives

Les techniques cognitives et comportementales pratiquées dans le cadre de groupes assertifs (groupes d'affirmation de soi) agissent de façon tout à fait positive sur la confiance en soi.

Le cadre théorique de référence des techniques assertives est la «*théorie de l'apprentissage social*» (Bandura, 1982), c'est-à-dire l'apprentissage par l'action. Ainsi, la participation active à des réunions de groupe est sensée favoriser le développement des capacités de communication tant sur le plan de l'écoute que sur celui de l'expression d'un avis ou de l'affirmation d'un refus. Le développement des capacités de communication aurait pour effet direct un renforcement de l'estime globale de soi et donc induit chez l'individu une élévation des sentiments positifs et valorisants à l'égard de ses résultats, de ses capacités et de ses compétences. Une personne qui s'estime peu souffre généralement d'un sentiment d'incapacité, d'infériorité et se juge inapte à faire face au stress suscité par les événements sociaux. C'est à ce type de population que les groupes d'affirmation de soi s'adressent en priorité.

Le plus souvent, les groupes assertifs sont constitués de six à huit personnes ayant passé un contrat thérapeutique écrit avec l'animateur du groupe et au sein duquel les modifications comportementales à obtenir sont spécifiées de manière individuelle. Les moyens sont également consignés dans ce contrat: ils concernent essentiellement la participation aux activités thérapeutiques du groupe et l'application dans la vie quotidienne des objectifs au fur et à mesure qu'ils sont abordés dans le groupe. En général, la fréquence des séances est hebdomadaire et leur durée est d'environ quatre-vingt-dix minutes; une quinzaine de séances sont nécessaires pour aborder l'ensemble des aspects de l'affirmation de soi (voir encadré 28).

Dans cet exemple, on voit bien que l'ensemble cognitif qui déterminait les angoisses et la dépression de confiance est mis à l'épreuve de la réalité au

moyen de l'analyse de la situation: les idées anxiogènes sont discutées et leur valeur d'adaptation est mise en relation avec les actions du sujet. Une situation fréquemment évoquée lors de la conduite de ce genre de réunion est l'absence d'idées en présence d'autrui. Avant de pratiquer les jeux de rôle, le thérapeute doit exposer le fonctionnement mental qui reflète l'absence d'idées et l'impression de ne pas être intéressant; les symptômes liés à la pensée concernant l'inhibition de la mémoire d'évocation et provoque de cette façon l'impression de ne plus rien savoir. Par exemple, la personne qui devrait passer un entretien d'embauche anticipe d'éventuels trous de mémoire et, ce faisant, elle focalise son attention sur la notion sous-jacente de danger («perdre le contrôle et l'enchaînement idéatif»), ce qui inhibe toute pensée autre que celle concernant la situation redoutée.

Encadré 28

Séance de groupe type visant à développer les capacités assertives

Objectifs: apprendre à identifier les comportements qui posent problème ainsi que les facteurs renforçant l'anticipation anxieuse de la prise de parole en public

Moyen: le thérapeute simule un comportement anxieux et chaque participant doit faire part de son observation afin d'atteindre l'objectif qui est la reconnaissance du comportement qui pose problème.

Le contexte de cette mise en scène est détaillé (un étudiant qui doit présenter un exposé oral important devant ses camarades de classe hésite avant d'entrer dans la salle de cours, fait demi-tour vers la sortie mais s'arrête, regarde sa montre et se résigne à faire son entrée) et des questions sont alors posées par le thérapeute:

- pourquoi agit-il ainsi?
- quel est le but de sa conduite?
- que penseraient des éventuels témoins de la scène?
- est-il anxieux?
- anticipe-t-il le risque d'oublier l'essentiel de son exposé?
- est-il drogué, ivre?

Chaque participant est encouragé à donner son avis afin que le groupe puisse identifier le comportement observé (ici, un comportement d'anticipation anxieuse d'une situation sociale). Une fois ce diagnostic posé, les signes observables justifiant la définition d'anxiété sont développés par le thérapeute. Ensuite, le thérapeute demande aux patients comment ils vivent les moments qui précèdent certaines situations sociales et des jeux de rôle leur sont proposés afin d'observer leurs propres manifestations physiques d'anxiété. À la fin de la séance, une discussion est organisée autour de ce que les patients ressentent en présence de l'autre.

L'EXCÈS DE CONFIANCE

Si le manque de confiance en soi est spontanément évoqué dans l'opinion publique, l'excès de confiance représente également une réalité désignée par certaines formules usuelles: sùreté, vanité, suffisance, arrogance, témérité, goût du risque, etc. La surestimation volontaire des capacités personnelles peut faire référence à un processus de surcompensation, c'est-à-dire à une construction illusoire visant à pallier une réelle carence de confiance.

Sur le plan comportemental, un excès de confiance en soi se traduit par une sorte de scotomisation des événements extérieurs et des sensations internes ainsi que par une esquive de l'effort au stade de la préparation, augmentant d'autant la probabilité de ne pas atteindre le niveau attendu. Ainsi, bien qu'elle soit un facteur important de la performance, la confiance ne supprime pas l'incompétence: la relation entre confiance et performance semble suivre la forme d'un «U inversé» (voir figure 3) ce qui suggère l'existence d'un niveau optimal de confiance en soi (McAuley, 1985).

Dans le monde du sport, les individus trop confiants sont plus confiants que leur niveau d'aptitude ne leur permet et, le plus souvent, cela occasionne une diminution significative de leur niveau de performance habituel car ils croient ne pas avoir à se préparer ou à investir les efforts requis pour réussir. C'est probablement un état d'esprit de ce genre qui a conduit un tennisman masculin célèbre des années soixante-dix à se faire battre par Billie Jean King, la meilleure joueuse de l'époque, au cours d'un match médiatique (Tarshis, 1977).

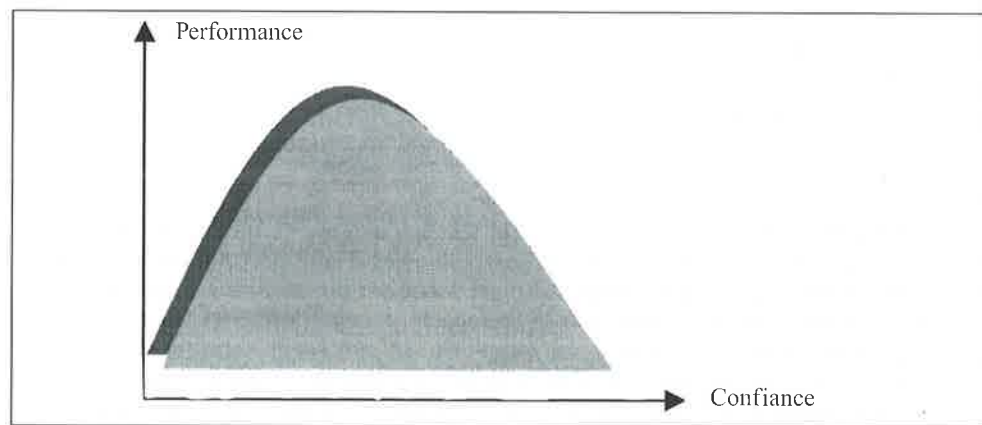


Figure 3. Modèle du « U inversé » illustrant la relation entre confiance en soi et performance sportive.

En conclusion, nous avons vu que des variables telles que la dernière performance réalisée, l'état d'éveil physiologique et émotionnel ainsi que le sentiment de valeur personnelle peuvent avoir un effet direct sur l'état de confiance d'un sportif. À l'image du travail de Feltz et de ses collaborateurs dans le domaine du plongeur artistique (Feltz, 1982, 1988; Feltz et Mugno, 1983), la prise en considération et l'analyse de tous ces déterminants devraient permettre d'expliquer une part plus importante de la variance inter et/ou intra-individuelle des performances sportives.

Résumé

La plupart des recherches en psychologie appliquée au sport ont envisagé la confiance sportive en termes d'habileté plutôt qu'en termes de comportement cognitivo-motivationnel alors que c'est surtout cette dernière conception que favorisent les théories précédemment décrites. Au demeurant, nous pouvons dire qu'à l'heure actuelle, de nombreux arguments semblent plus particulièrement plaider en faveur du modèle de Bandura (1977), essentiellement la possibilité de nuancer le degré de confiance selon l'aspect de l'habileté motrice considérée (exemple: un golfeur peut avoir confiance dans un type de coup d'approche mais pas dans un autre) et l'applicabilité de ce construit aux nombreuses habiletés non motrices impliquées dans l'activité physique (exemple: les habiletés psychologiques). Différentes techniques permettant d'agir partiellement sur le niveau de confiance des sportifs ont été discutées, essentiellement les groupes d'affirmation de soi. Enfin, nous avons relativisé les bénéfices dont l'opinion publique crédite généralement la confiance en soi pour la réalisation de performances de haut niveau en envisageant la signification psychologique que peut recouvrir une façon d'être et d'agir trop confiante.

Concepts-clés

Auto-efficacité, estime de soi, confiance sportive.

BIBLIOGRAPHIE

- BANDURA (A.), 1977, «Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change», *Psychological review*, 84, p. 191-215.
- BANDURA (A.), 1982, «Self-efficacy mechanism in human agency», *American psychologist*, 37, p. 122-147.
- BORKOVEC (T.D.), 1978, «Self-efficacy: cause or reflection of behavioral change», in Rachman (S.) (Éd.), *Advances in behaviour research and therapy*, Oxford, Pergamon Press, p. 163-170.

- EYSENCK (H.J.), 1978, «Expectation as causal elements in behavioral change», in Rachman (S.) (Éd.), *Advances in behaviour research and therapy*, Oxford, Pergamon Press, p. 171-175.
- FAMOSE (J.-P.), 1990, *Apprentissage moteur et difficulté de la tâche*, Paris, INSEP Publications.
- FAMOSE (J.-P.), 1991, «Rôle des représentations cognitives de la difficulté de la tâche et de l'habileté du sujet dans l'apprentissage moteur et la motivation à apprendre», in Famose (J.-P.), Fleurance (P.) et Touchard (Y.) (Éd.), *L'apprentissage: rôle des représentations*, Paris, Éditions Revue EPS.
- FELTZ (D.L.), 1982, «Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety based model of avoidance behaviour», *Journal of personality and social psychology*, 42, p. 764-782.
- FELTZ (D.L.), 1988, «Self confidence and sports performance», *Exercise and sport sciences review*, 16, p. 423-458.
- FELTZ (D.L.) et MUGNO (D.A.), 1983, «A replication of the path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and the influence of autonomic perception», *Journal of sport psychology*, 5, p. 263-277.
- GOULD (D.), WEISS (M.R.) et WEINBERG (R.), 1981, «Psychological characteristics of successful and non-successful big-ten wrestlers», *Journal of sport psychology*, 3, p. 69-81.
- GRIFFIN (N.S.) et KEOGH (J.F.), 1982, «A model for movement confidence», in Kelso (J.A.S.) et Clark (J.) (Éd.), *The development of movement control and coordination*, New York, Wiley, p. 213-236.
- HARTER (S.), 1981, «The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: is there still a place for joy? », in Roberts (G.C.) et Landers (D.M.) (Éd.), *Psychology of motor behaviour and sport-1980*, Champaign, IL, Human Kinetics.
- HARTER (S.), 1985, *Manual for the self-perception profile for children*, Denver, University of Denver Press.
- HIGHLEN (P.S.) et BENNETT (B.B.), 1979, «Psychological characteristics of successful and non-successful elite wrestlers: an explanatory study», *Journal of sport psychology*, 1, p. 123-137.
- KERR (J.H.), 1997, *Motivation and emotion in sports: reversal theory*, Hove, Taylor and Francis.
- MAHONEY (M.J.) et AVERNER (M.), 1977, «Psychology of the elite athlete: an explanatory study», *Cognitive therapy and research*, 1, p. 135-141.
- MC AULEY (E.), 1985, «Modeling and self-efficacy: a test of Bandura's model», *Journal of sport psychology*, 7, p. 283-295.
- NEWELL (K.M.), 1974, «Knowledge of result and motor learning», *Journal of motor behaviour*, 6, p. 235-244.
- NICHOLLS (J.G.), 1984, «Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance», *Psychological review*, 91, p. 328-346.
- ROTTER (J.B.), 1954, *Social learning and clinical psychology*, Englewoods Cliffs, NJ, Prentice Hall.

- SCHMIDT (R.), 1982, *Motor control and learning: a behavioural emphasis*, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.
- TARSHIS (B.), 1977, *Tennis and mind*, New York, Tennis magazine.
- VEALEY (R.), 1986, «Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development», *Journal of sport psychology*, 8, p. 221-246.
- WOLPE (J.), 1978, «Self-efficacy theory and psychotherapeutic change: a square peg for a round role», in Rachman (S.) (Éd.), *Advances in behaviour research and therapy*, Oxford, Pergamon Press, p. 231-236.

Pour en savoir plus

- BANDURA (A.), 1977, «Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change», *Psychological review*, 84, p. 191-215.
- BANDURA (A.), 2003, *Auto-efficacité: le sentiment d'efficacité personnelle*, Paris, De Boeck Université.
- FAMOSE (J.-P.), 1990, *Apprentissage moteur et difficulté de la tâche*, Paris, INSEP Publications.
- KERR (J.H.), 1997, *Motivation and emotion in sports: reversal theory*, Hove, Taylor and Francis.
- RACHMAN (S.), 1978, *Advances in behaviour research and therapy*, Oxford, Pergamon Press, p. 163-170.
- ROTTER (J.B.), 1954, *Social learning and clinical psychology*, Englewoods Cliffs, NJ, Prentice Hall.