

UNIVERSITE DE REIMS CHAMPAGNE-ARDENNE
U.F.R. S.T.A.P.S.

Ecole Doctorale Sciences de l'Homme et de la Société
Laboratoire de Psychologie Appliquée (EA 3793)

THESE
pour obtenir le grade de
DOCTEUR
de l'**UNIVERSITE de REIMS CHAMPAGNE ARDENNE**
Mention :
Psychologie

présentée et soutenue par

Andreea DINCA

25 septembre 2008

STRATÉGIES DE COPING, MÉCANISMES DE DEFENSE
ET LEUR INFLUENCE SUR LE BIEN-ETRE ET
LES PERFORMANCES D'ATHLETES DE HAUT
NIVEAU PRATIQUANT DES SPORTS D'OPPOSITION

Directrice de thèse : Elisabeth ROSNET

Jury composé de :

Sophie BERJOT, Maître de Conférence, Université de Reims
Champagne Ardenne (Examineur)

Marie-Françoise LACASSAGNE, Professeur, Université de
Bourgogne (Rapporteur)

Elisabeth ROSNET, Professeur, Université de Reims Champagne
Ardenne (Directrice de thèse)

Gérard SCHMIT, Professeur, Université de Reims Champagne
Ardenne (Examineur)

Michel WAWRZYNIAK, Professeur, Université de Picardie
Jules Verne d'Amiens (Rapporteur)

Avant-propos

Cette thèse s'est déroulée au Laboratoire de Psychologie Appliquée (LPA) dirigé par Madame Elisabeth Rosnet puis par Madame Sophie Berjot. Je tiens à les remercier pour leur accueil chaleureux.

Le travail de thèse est d'abord individuel et certainement parfois trop individualiste. Ainsi, selon la formule consacrée, je suis la seule responsable de ce qui est écrit dans ce travail. Cependant plusieurs personnes m'ont fait part de leurs expériences et encouragements et c'est avec grand plaisir que je les remercie ici.

Premièrement, je voudrais exprimer mes remerciements sincères à ma directrice de thèse, le Professeur Elisabeth Rosnet, pour avoir dirigé mon travail de recherche et l'avoir rendu possible. Je tiens à lui exprimer ma reconnaissance pour la liberté qu'elle m'a laissée dans mon travail en me faisant confiance dans mes orientations théoriques et choix méthodologiques. Je lui remercie également pour ses encouragements et son soutien dans mon parcours professionnel.

Merci à ceux qui prennent le temps d'évaluer ce travail, Madame Marie-Françoise Lacassagne et Monsieur Michel Wawrzyniak comme rapporteurs, Monsieur Gérard Schmit comme examinateur.

Parfois un travail de réflexion se débloque et progresse grâce à un petit service, une discussion informelle et fructueuse ou une collaboration suivie de plusieurs années. Je remercie Benjamin Paty et Elisabeth Grebot qui m'ont aidé et conseillé au cours de ces années de thèse.

Mon attention s'adresse également aux doctorants qui m'ont côtoyée tout au long de cette thèse. J'aimerais remercier à tous les membres du Laboratoire de Psychologie Appliquée pour les discussions et les échanges sur nos thèmes de recherche respectifs ainsi que pour leur accueil chaleureux.

Une condition sine qua non pour que les projets de recherche deviennent réalité est la collaboration des populations étudiées. Aussi, je tiens à adresser ma plus vive reconnaissance aux responsables et entraîneurs de différentes fédérations et clubs contactés de m'avoir permis de réaliser ce travail au sein de leurs équipes. Sans la collaboration de ces personnes je n'aurais pas été en mesure de recueillir mes données. Bien évidemment, j'exprime mes sincères remerciements à toutes les participantes pour leur temps et l'engagement dans cette recherche.

Enfin, mes pensées vont aussi vers ma famille et mes amis qui m'ont sou-

tenu tout au long de ces années. Je remercie de tout mon cœur à mes parents, mon frère et mon époux pour leur confiance et leurs encouragements sans cesse renouvelés.

Résumé

Les athlètes d'élite sont fréquemment confrontés à de nombreux stressseurs surgissant de situations d'entraînement et de compétition, et qui peuvent être représentés par les blessures, les pressions et les attentes de la part de l'entraîneur, du public et des médias, les contre-performances, ... Dans ce contexte, ils doivent développer et mettre en oeuvre une multitude de capacités nécessaires afin de faire face efficacement et s'ajuster psychologiquement aux facteurs de stress rencontrés. Actuellement, d'un point de vue théorique et empirique, il existe deux concepts qui permettent de mieux comprendre l'ajustement psychologique : il s'agit, d'une part des stratégies de coping (SC), et d'autre part, des mécanismes de défense (MD).

Lors des situations stressantes, comme les compétitions, les sportifs diffèrent dans la manière de réagir aux stressseurs auxquels ils sont confrontés. Leurs comportements d'ajustement semblent alors souvent individuels et seraient fonction de certains facteurs personnels. Ainsi, les relations entre différentes variables liées à la personne (telles que la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle) et les processus d'adaptation et de faire face au stress sont l'objet de cette thèse. Par ailleurs, déterminer si ces processus sont impliqués dans l'ajustement à la compétition sportive et de quelle façon ils influencent les performances des sportifs, constitue un autre objectif de ce travail.

Les résultats des deux études présentées montrent des corrélations significatives entre le sentiment d'efficacité personnelle et les SC, d'une part, et certains MD, d'autre part. Plus précisément, il apparaît que les croyances d'efficacité dans ses propres capacités et compétences pourraient générer l'utilisation des SC centrées sur le problème et des MD matures ou adaptatives. En revanche, il semble qu'un manque de confiance (spécifique ou généralisée) dans ses habiletés pour atteindre avec succès ses objectifs, amènerait à la mise en oeuvre des SC focalisées sur la régulation émotionnelle et des MD immatures ou maladaptatives.

Les études exposées révèlent également l'implication des SC et des MD dans le processus psychologique d'ajustement à la compétition sportive et dans l'accomplissement des performances. Premièrement, il paraît que les SC centrées sur le problème et sur la recherche de soutien social ainsi que les MD matures auraient des conséquences positives dans l'adaptation au stress et l'obtention de bons résultats sportifs. Cependant, les SC centrées sur l'émotion et les MD

intégrés dans le style défensif appelé « distorsion d'image » semblent avoir des effets nuisibles.

Ce travail offre une voie d'explication et de compréhension des comportements d'ajustement au stress, puis permet de proposer, en conclusion, différents moyens d'utilisation des résultats à des fins d'intervention psychologique et prévention auprès des athlètes. Des suggestions sont faites concernant les perspectives théoriques à adopter dans des études futures alternatives à notre travail examinant conjointement le coping et les défenses. L'enjeu de celles-ci serait d'apporter des informations complémentaires au sujet de la distinction de ces processus psychologiques du point de vue de leur caractère adaptatif.

Mots-clefs :

Coping, Mécanismes de défense, Motivation, Sentiment d'auto-efficacité, Femmes, Compétition sportive

Abstract

Athletes are often confronted with a series of stressors emerging by training and competition situations. Those could be represented by the injuries, the failures, the pressures and expectations on behalf of the coach, the public and the media, etc. In this context, athletes must develop and deploy a multitude capacities which are necessary for dealing effectively and to be adjusted psychologically with stressful encounters. Currently, from a theoretical and empirical point of view, there are two concepts which make it possible to better understand the psychological adjustment : it acts, on the one hand, coping strategies (CS), and on the other hand, defense mechanisms (DM).

In stressful situations, like sport competition, athletes differ in how they react with stressors which they are confronted. It would seem then that their behaviors of adjustment are often individual and related to certain personal factors. Thus, relationships between several personal variables (such as motivation, self-efficacy) and the processes of adjustment are discussed in this thesis. In addition, to determine if these processes are implied in the adjustment with the sport competition and how they influence the athletes' performances, constitutes another object of this work.

The results of the two studies show some significant correlations between self-efficacy and the SC, on the one hand, and several MD, on the other hand. More precisely, it appears that beliefs in its own abilities to succeed could generate the use of the problem-focused coping and mature or adaptive defense mechanisms. On the other hand, it seems that a lack of confidence in its capacities to achieve successfully its goals, would bring to the deployment of the emotion-focused coping and immature or maladaptive defenses.

The studies presented reveal the implication of CS and DM in the psychological process of adjustment to the sport competition and in the achievement of the performances. Firstly, it appears that problem-focused coping and seeking social support as well as mature MD would have positive consequences in the adaptation to the stressors and obtaining good sport results. However, emotion-focused coping and DM integrated in the style « image distorting » are harmful effects.

This work attempts to understand and to provide an explanation of these kinds of behaviors of adjustment to the stress and proposes, to conclude, various

ways in which the results may be used to preventives ends near the athletes. Suggestions are made concerning the theoretical background to adopt in future studies. The aim of these complementary studies will be to give a better understanding of the coping and defenses from the point of view of their adaptive nature.

Keywords :

Coping, Defense mechanisms, Motivation, Self-efficacy, Women, Sport competition

Table des matières

1	Introduction générale	1
1.1	Contexte du travail	1
1.2	Organisation du mémoire	6
2	Caractéristiques des sports investigués	8
2.1	Badminton	9
2.2	Boxe	12
2.3	Escrime	14
2.4	Judo	17
2.5	Karaté	19
2.6	Lutte	21
2.7	Tennis de table	22
2.8	Conclusions	24
3	Le « coping » ou les stratégies d'ajustement	27
3.1	Origines du concept de coping	28
3.1.1	L'évaluation cognitive	33
3.1.2	Le coping	36
3.2	Le processus de coping	36
3.3	Dimensions du coping	39
3.4	Différentes mesures du coping	43
3.5	Le coping et ses relations avec d'autres facteurs	53
3.5.1	Coping et genre	53
3.5.2	Coping et motivation	56
3.5.3	Coping et sentiment d'efficacité personnelle	62
3.6	Le coping et la notion d'efficacité du coping	68
3.6.1	Différentes explications sur l'efficacité du coping	69
3.6.2	Efficacité du coping et impacts à court ou à long terme	75
3.6.3	Efficacité du coping et performances sportives	77
3.6.4	Efficacité du coping et variabilité individuelle	79
3.6.5	Mesure de l'efficacité du coping et limites de son évaluation	80
3.7	Conclusions	82

4	Les défenses ou les mécanismes de défense	84
4.1	Origines du concept de mécanisme de défense	85
4.2	Définitions et caractéristiques des mécanismes de défense	88
4.3	Différentes défenses et leur classification	90
4.4	Évaluation des défenses	101
4.5	Les mécanismes de défense et leurs relations avec d'autres facteurs	106
4.5.1	Styles défensifs et genre	106
4.5.2	Styles défensifs et motivation	108
4.5.3	Styles défensifs et sentiment d'auto-efficacité	109
4.6	Les mécanismes de défense et l'adaptation	111
4.7	Conclusions	117
5	Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences	120
5.1	Différences théoriques entre le coping et les défenses	122
5.2	Modèles théoriques du coping et des défenses	126
5.3	Conclusions	135
6	Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle	138
6.1	Problématique	139
6.2	Objectifs	145
6.2.1	Objectif général	145
6.2.2	Objectifs secondaires	145
6.3	Hypothèses	145
6.3.1	Hypothèse 1	145
6.3.2	Hypothèse 2	146
6.3.3	Hypothèse 3	146
6.3.4	Hypothèse 4	147
6.4	Méthodologie	147
6.4.1	Participants	147
6.4.2	Mesures	148
6.4.3	Procédure	154
6.4.4	Analyses	154
6.5	Résultats	155
6.5.1	Motivation et sentiment d'efficacité personnelle : prédicteurs des stratégies de coping	159
6.5.2	Stratégies de coping et leur efficacité	163
6.5.3	Le rôle médiateur du coping dans la relation motivation autodéterminée - affrontement au stress et sentiment d'efficacité personnelle - affrontement au stress	166
6.6	Discussion	172

7 Défenses : relations avec la motivation contextuelle, l'auto-efficacité généralisée et la pratique sportive	182
7.1 Problématique	183
7.2 Objectifs	185
7.2.1 Objectif général	185
7.2.2 Objectifs secondaires	185
7.3 Hypothèses	186
7.3.1 Hypothèse 1	186
7.3.2 Hypothèse 2	186
7.3.3 Hypothèse 3	186
7.3.4 Hypothèse 4	187
7.4 Méthodologie	188
7.4.1 Participantes	188
7.4.2 Mesures	189
7.4.3 Procédure	195
7.4.4 Analyses	195
7.5 Résultats	196
7.5.1 Relations de la motivation contextuelle et du sentiment d'efficacité personnelle généralisée avec les styles défensifs .	200
7.5.2 Styles défensifs, satisfaction et performances sportives . . .	202
7.5.3 Effet modérateur des défenses dans la relation motivation contextuelle - adaptation au stress et auto-efficacité généralisée - adaptation au stress	204
7.6 Discussion	209
8 Discussion générale	217
8.1 Conclusions générales	217
8.2 Perspectives	222
Bibliographie	224
A Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88	259
B Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle	267
C Protocole d'étude - Défenses : relations avec la motivation, l'auto-efficacité et la pratique sportive	274

Chapitre 1

Introduction générale

1.1 Contexte du travail

Le stress est un phénomène qui est présent dans la vie de chaque individu, qu'il soit sportif ou pas. Depuis quelques années on rattache ce concept au monde de l'emploi, à la vie professionnelle et on constate que le stress touche de plus en plus de gens quel que soit leur métier, âge ou genre. Cependant, il semble être prépondérant chez les sportifs de haut niveau dont l'activité se caractérise par une sollicitation à la limite de leurs capacités physiques et psychiques. Celle-ci est déterminée par une recherche continue de meilleures performances sachant qu'aujourd'hui, dans le sport contemporain, « gagner » est devenu l'une des principales priorités tant pour les athlètes que pour les entraîneurs, les fédérations sportives, les sponsors, les médias, etc. Ainsi, la plupart des personnes impliquées dans ce domaine travaillent et investissent de l'énergie en pensant aux résultats qui peuvent et doivent être accomplis dans les compétitions d'envergure. En effet, au désir du sportif d'atteindre un certain niveau de performance et d'expertise dans sa carrière s'ajoutent implicitement les attentes et les pressions des autres. Ces aspects font que l'activité d'entraînement et celle de compétition en particulier soient perçues comme des enjeux importants dont les conséquences

peuvent être le stress et l'anxiété. Par ailleurs, les athlètes sont exposés de manière répétée et intense à de nombreux autres facteurs (tels que la routine, le rythme de travail, la douleur, les blessures, les adversaires, l'arbitre, etc.) qui peuvent rendre ces activités extrêmement stressantes (Dubier & Inchauspé, 2000). Tout cela engendre chez les sportifs la nécessité de s'adapter efficacement (Goyen & Anshel, 1998). En effet, l'incapacité à gérer les sources de stress auxquelles ils sont exposés peut influencer négativement les performances des athlètes (Crocker & Graham, 1995), mais aussi plus globalement avoir un impact nuisible sur leur bien-être physique et psychologique. D'ailleurs, même aux yeux des entraîneurs et des sportifs le stress apparaît comme un facteur important de contre-performance. Il paraît alors essentiel que les athlètes apprennent comment ils doivent réagir et s'y ajuster afin de poursuivre avec succès de belles carrières, mais aussi qu'ils préservent leur santé sachant que la confrontation répétitive aux différentes sources de stress parvient à l'affaiblir.

L'amélioration des capacités de faire face et d'ajustement aux différentes contraintes de la vie sportive semble susciter un grand intérêt chez les acteurs directement concernés (sportifs, respectivement entraîneurs) qui demandent de plus en plus fréquemment aux psychologues et préparateurs mentaux des programmes d'aide dans ce sens. L'enjeu important que représente le stress a attiré et continue d'attirer l'attention de nombreux chercheurs qui se sont penchés sur le sujet en tentant d'apporter des connaissances et des informations pour mieux comprendre ce phénomène et les réactions des individus, en occurrence des athlètes, face à celui-ci.

Tout d'abord, leurs travaux ont été orientés sur l'identification des facteurs générateurs de stress ainsi que sur leurs conséquences. Plus récemment, ceux-ci ont commencé être consacrés à l'étude des réactions au stress mises en place par l'individu pour préserver son bien-être. Dans tous ces travaux, les intérêts semblent alors nombreux et les enjeux passionnants.

Les recherches sur le stress et donc sur les réactions de faire face couvrent différentes approches scientifiques. Ainsi, les recherches réalisées sur le plan physiologique révèlent que l'organisme met en oeuvre une série de réactions afin de maintenir son équilibre. Ces réactions ont été expliquées, au cours du temps, à travers le Syndrome d'Urgence de Cannon (1928), ensuite par le Syndrome Général d'Adaptation de Selye (1936) et récemment par le Système Régulateur de Chrousos & Gold (1992). Bien que la prise en considération des données biologiques (modification du rythme cardiaque, de la fréquence de ventilation pulmonaire, de la pression artérielle, etc.) sur lesquelles ces recherches s'appuient paraisse intéressante, celle-ci ne permet pas de comprendre complètement le stress et les réactions d'adaptation à celui-ci. D'ailleurs, cette approche biologique cherche à connaître les régularités des réactions, mais n'amène pas d'informations sur la variabilité inter- et intra-individuelle. L'expérience stressante diffère d'un individu à un autre et d'autres approches permettent d'expliquer cette variabilité.

Par conséquent, l'approche transactionnelle (Lazarus & Folkman, 1984a) semble apporter un point de vue complémentaire dans la compréhension des réactions au stress. Ce modèle montre que le stress n'existe pas a priori, mais qu'il représente le résultat d'une transaction entre l'individu et son environnement. Alors, de ce point de vue, certains événements sont stressants pour certains individus, mais pas pour d'autres. De même, des événements qui sont a priori identiques peuvent devenir plus ou moins stressants pour le même individu. Dans le contexte sportif, les situations de compétition, par exemple, ne révèlent pas toujours la même intensité du stress et prennent des tonalités particulières en fonction de plusieurs paramètres tels que l'enjeu de la compétition, les motivations de l'athlète, les ressources dont celui-ci dispose au moment de cet événement, etc.

Quelle que soit l'intensité du stress lors de ces situations, l'individu met en

oeuvre une série de réactions pour tenter de faire face aux contraintes auxquelles il est soumis. Si le modèle physiologique permet de comprendre ces réactions du point de vue biologique, l'approche transactionnelle favorise la connaissance du fonctionnement psychologique de l'individu confronté au stress et la variabilité des réactions d'un individu à un autre. Les recherches menées au plan psychologique et ayant comme cadre théorique de référence la perspective transactionnelle montrent que l'individu s'organise spontanément pour diminuer l'impact du stress et qu'il déploie un arsenal de stratégies de coping afin de faire face aux perturbations dont il est victime. Ces stratégies représentent alors ses efforts cognitifs, comportementaux et affectifs ayant le rôle de minimiser et contrôler les demandes des situations jugées stressantes. De plus, elles semblent être dépendantes de la nature changeante de l'environnement de l'individu (Lazarus & Folkman, 1984a). D'ailleurs, dans le contexte sportif, les recherches scientifiques sur ce thème montrent la multitude des stratégies utilisées pour faire face à la diversité des situations induisant le stress (Dale, 2000). Ces études parviennent également à démontrer que ces stratégies changent au cours de la situation ainsi que d'un contexte à un autre (Gaudreau, Lapierre & Blondin, 2001).

Face aux situations génératrices de stress les réactions des individus consistent aussi dans la mise en oeuvre des mécanismes de défense du Moi. Ces mécanismes de défense constituent un ensemble de sentiments, pensées et comportements qui sont relativement involontaires et qui surviennent pour atténuer les facteurs de stress et diminuer la tension provoquée par ceux-ci (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005). Ils nous permettent alors de comprendre l'ajustement psychologique des individus dans une perspective psychanalytique.

Bien que les recherches sur les réactions inconscientes des individus confrontés au stress remontent à plus de quarante ans (dès les années 1960), les travaux sur les défenses et leur implication dans l'ajustement à la pratique sportive sont beaucoup plus récents. Cependant, ce thème semble rester encore écarté des

préoccupations des chercheurs en psychologie du sport qui s'intéressent à la complexité du stress et des réactions d'adaptation.

Comme les stratégies de coping (SC) et les mécanismes de défense (MD) ont des contributions indépendantes dans la prédiction de l'ajustement (Eriksen, Olff & Ursin, 1997), l'actuel travail vise à mettre en évidence les processus conscients (les SC) et inconscients (les MD) que les athlètes utilisent pour répondre au stress induit par l'activité de compétition. De plus, l'objectif poursuivi est d'identifier les effets que ces processus ont sur les performances sportives ainsi que sur le bien-être psychologique des athlètes. L'intérêt est de vérifier la position théorique qui consiste à considérer les SC comme adaptatives et les MD comme maladaptatives (Haan, 1969) et de connaître les processus qui permettent aux athlètes de rester efficaces lors des événements stressants.

Durant de tels événements, comme les compétitions sportives, les athlètes diffèrent dans la façon dont ils réagissent et font face au stress, ce qui les mène à réaliser des performances différentes. Certains se laissent submerger par ces situations, d'autres parviennent à résister aux stressseurs rencontrés parce qu'ils y opposent des modes de réaction adaptés. Il est alors supposé qu'une variété de caractéristiques individuelles influencent la mise en oeuvre des stratégies de coping (Smith, 1986) et des défenses, mais aussi leurs impacts sur la performance et le bien-être des athlètes. Toutefois, les recherches sur les stratégies de faire face au stress qui prennent en compte le rôle des différents facteurs personnels sur le déploiement de ces stratégies sont encore rares. En outre, les études sur les défenses mettent en évidence que leur déploiement est déterminé par certains traits de personnalité. En effet, une de nos préoccupations dans le présent travail sera donc d'examiner les relations entre certaines variables individuelles (telles que la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle) et les processus d'adaptation au stress (SC et MD) employés par les athlètes. Ce travail s'intéressera aussi à l'identification des conséquences de ces processus sur le bien-être et les

performances des sportifs. En comprenant les mécanismes psychologiques qui poussent les individus, en l'occurrence les athlètes, à utiliser certaines stratégies de coping et/ou défenses nous espérons rendre compte des processus sous-jacents à l'ajustement au stress.

Dans notre travail, nous nous intéresserons uniquement à des athlètes féminines. L'option d'étudier que des sujets féminins est justifiée par le fait que celles-ci semblent se trouver dans des situations stressantes plus souvent que les hommes et qu'elles ont la tendance de les évaluer comme étant plus menaçantes (Boekaerts, 1996; McDonough & Walters, 2001). De plus, le travail sera focalisé sur certaines disciplines sportives. Celles-ci ont été choisies de telle manière que les situations stressantes rencontrées soient clairement identifiées grâce à la présence d'un adversaire direct.

Les conditions de stress dans lesquelles les sportifs de haut niveau déroulent leur activité sont des conditions extrêmes qui permettent de dégager plus facilement des tendances de comportement vis-à-vis du stress. S'intéresser alors aux processus d'adaptation chez les sportifs de haut niveau pourrait avoir des incidences dans différents domaines allant de la sélection professionnelle pour des métiers potentiellement stressants, jusqu'à des programmes de gestion du stress, en passant par la préparation psychologique des individus soumis fréquemment au stress dans le cadre de leur travail (par exemple, des acteurs, des médecins chirurgiens, contrôleurs aériens, forces de l'ordre, responsables d'innovation industrielle, etc.).

1.2 Organisation du mémoire

A la suite de cette introduction qui constitue le premier chapitre, le deuxième chapitre sera consacré à la présentation des différents sports pratiqués par les participantes à nos études.

Ensuite, afin de situer le rationnel de notre recherche au regard des connais-

sances scientifiques actuelles, nous nous proposons de faire une revue de littérature sur les différentes théories avancées au sujet des stratégies de coping et des mécanismes de défense. Ainsi, dans un troisième chapitre nous définirons le concept de coping particulièrement selon la perspective transactionnelle (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1984a) et nous le mettrons en lien avec la pratique sportive. Dans un quatrième chapitre, nous exposerons le concept de mécanisme de défense.

Ensuite dans un cinquième chapitre, nous présenterons les différents modèles théoriques proposant des explications sur la distinction entre le concept de coping et celui de défense.

Dans le sixième chapitre, nous exposerons la première étude de notre travail qui porte sur les stratégies de coping. Elle se propose d'examiner si l'utilisation de ces stratégies est déterminée par certaines variables personnelles (motivation situationnelle et sentiment d'efficacité personnelle). De même, l'étude vise à mettre en évidence les effets que les réponses de coping des athlètes ont sur la qualité de l'ajustement au stress et sur les performances sportives.

Ensuite, le septième chapitre traite la deuxième étude de notre travail concernant les défenses utilisées par les athlètes. Nous allons nous intéresser aux relations entre la motivation contextuelle, respectivement le sentiment d'auto-efficacité généralisé, et les défenses. En outre, l'étude se focalise sur l'identification des conséquences des défenses sur la satisfaction dans la pratique sportive et sur les résultats obtenus par les athlètes dans un ensemble de compétitions.

Le dernier chapitre sera consacré, dans un premier temps, à la discussion générale des différents résultats issus de nos études, puis dans un deuxième temps, à la conclusion sur les enjeux de notre thèse, ainsi qu'à la présentation des perspectives de cette thèse.

Chapitre 2

Caractéristiques des sports investigués

Dans ce deuxième chapitre, nous présenterons les différentes particularités des sports investigués dans nos études. L'analyse de ces sports sera effectuée en termes de caractéristiques spécifiques à chacune de ces disciplines sportives, mais aussi en mettant en évidence celles qui sont communes et qui nous ont amené à opter pour des sports semblables. De même, comme notre travail est centré notamment sur le stress des compétitions, nous allons essayer de discuter la manière dont celles-ci se déroulent afin de mieux mettre en valeur les aspects qui font que ces activités représentent les situations propices pour mesurer le stress chez les athlètes et qui font que le stress soit plus important au cours de celles-ci que pendant les entraînements.

Les disciplines sportives peuvent être distinguées selon plusieurs critères. L'un des critères serait, par exemple, l'effet du sport sur le développement psychomoteur de l'athlète. Ainsi, on peut différencier les disciplines nommées « narcissiques » comme la gymnastique, le patinage artistique, la natation synchronisée, etc. et les disciplines « objectales » tels que les sports de combat, d'opposition ou les sports collectifs (Carrier, 2002). Une des caractéristique de ces dernières implique

la présence de l'autre, coéquipier, adversaire, arbitre. A l'inverse des disciplines narcissiques qui donnent un lieu de réassurance, les disciplines objectales renforcent la confrontation à l'autre.

Il paraît que la mise en place des stratégies de coping, par exemple, peut varier entre les athlètes pratiquant des disciplines différentes. Nous avons alors essayé de choisir des sports qui se ressemblent. Ainsi, le choix a été orienté vers des disciplines sportives dites objectales et individuelles telles que le badminton, la boxe, l'escrime, le judo, le karaté, la lutte et le tennis de table.

Les sections suivantes présentent en détail ces sports. La conclusion de ce chapitre se focalise sur les caractéristiques communes et divergentes de ceux-ci.

2.1 Badminton

Le badminton est un sport de raquette qui est extrêmement éprouvant et tactique. Le jeu consiste à échanger un volant au-dessus d'un filet haut de 1,524 m au centre et 1,55 m au niveau des poteaux à l'aide d'une raquette. Les techniques de frappe induisent des mouvements variés : lent, rapide et feinté. La vitesse des coups peut aller de 3 km/h lors d'un amorti à plus de 300 km/h pour un smash¹ (Fédération Française de Badminton, 2006). Les efforts physiques déployés sont très intenses entrecoupés de courtes périodes de repos entre les sets, ce qui fait que le badminton est considéré comme plus fatiguant que le tennis.

Le badminton exige aussi la mise en place d'un rapport de force entre les deux adversaires. Mais, il existe une instabilité permanente de ce rapport sachant que le joueur peut être à un moment donné dominant et à un autre moment dominé. Ainsi, il peut mener et être mené à son tour. Le score semble refléter l'évolution de ce rapport. Toute cette instabilité dans le jeu et l'incertitude événementielle sont importantes et peuvent générer des émotions de colère, le stress, des changements

¹ Smash = coup offensif utilisé au badminton et au tennis, dirigé au ras du filet servant à prendre l'adversaire de vitesse. Il est utilisé pour répondre à une trajectoire haute donnant des opportunités d'attaque.

d'humeur. En outre, comme dans tout sport d'opposition, il est nécessaire que le joueur met en oeuvre un projet tactique en tenant compte des caractéristiques et styles de jeu de l'adversaire. La non concrétisation de ce projet peut engendrer des frustrations significatives chez le joueur.

A part les différentes caractéristiques du badminton qui montrent la difficulté de pratiquer ce sport et les nombreuses aptitudes qu'un(e) sportif(ive) doit avoir pour être un(e) bon(ne) badiste, une série de contraintes liées à la manière dont les compétitions de badminton se déroulent font que ce sport est considéré comme stressant.

Une compétition individuelle de badminton se déroule sur une ou plusieurs journées en fonction du nombre de badistes qui participent à l'épreuve. Généralement, celle-ci est organisée sous forme de tableaux d'élimination directe, mais des tours préliminaires peuvent prendre la forme de poules de trois, quatre ou même cinq joueurs. Afin d'établir le tableau d'élimination directe, il faut désigner les têtes de série en prenant en considération la valeur des participants. Leur valeur est reflétée par le classement fédéral (dans le cas des épreuves nationales) ou des classements officiels internationaux (pour les compétitions internationales). Lors des compétitions par poules, des règlements particuliers peuvent prévoir que la distribution des sportifs dans le poules se fasse selon un ordre prédéfini ou par un tirage au sort, mais en tenant tout de même compte d'un classement ou d'une qualification antérieure (Fédération Française de Badminton, 2006).

Suite aux matches de poules, un ou même deux sportifs (quand la poule comporte quatre et/ou cinq joueurs) sont qualifiés pour les phases d'élimination. Après les poules, le tableau d'élimination directe doit être « complet » (par exemple, 2, 4, 8, 16, 32 ...) et il est nécessaire que la distribution des sportifs qualifiés dans ce tableau tienne compte des résultats obtenus dans les poules.

Il semble important qu'un tableau d'élimination directe soit conçu de telle façon que tous les sportifs disputent un même nombre de matches pour accéder

à la même phase de la compétition (Fédération Française de Badminton, 2006). Toutefois, des exceptions à cette règle existent lorsque le tableau d'élimination est à entrée progressive et que les badistes entrent en compétition à des stades différents et en fonction de leur niveau ou série de classement.

Lors des tableaux d'élimination directe, les matches sont donc éliminatoires et il n'existe pas de repêchages. Le système d'élimination en badminton semble alors à celui du tennis.

Les règlements de badminton précisent qu'au cours d'une seule journée le nombre de matches disputés par un sportif ne doit pas excéder celui de huit rencontres. Malgré cette règle, des dérogations peuvent être accordées pour un neuvième match, mais le dépassement de huit matches n'est pas autorisé s'il s'agit des phases finales de la compétition.

Chaque match de la compétition, que ce soit lors des phases de poules ou des éliminations directes, prend fin quand l'un des joueurs arrive à gagner deux sets (donc 3 sets joués maximum). Un set est adjugé par le sportif qui réussit à marquer 21 points. Au cours du match, les sportifs peuvent bénéficier d'un arrêt de 60 secondes quand le score atteint la première fois 11 dans chaque set (Fédération Française de Badminton, 2006). De même, entre chaque set une interruption de 120 secondes est possible. Enfin, il est nécessaire de préciser qu'entre deux matches il existe un temps de repos minimum qui est accordé à chaque badiste et il s'agit de 20 à 30 minute.

Comme l'une des caractéristiques des sports « objectales » tel que le badminton est non seulement la présence de l'adversaire, mais aussi celle de l'arbitre, il est intéressant de connaître le rôle de l'arbitre durant les matches. Ainsi, le rôle de l'arbitre est de veiller au bon déroulement du match (sur un terrain uniquement) et doit faire respecter les règles du badminton lors de celui-ci. Ces décisions ne sont pas contestables sur le match qu'il arbitre. De plus, son rôle est de compter et d'annoncer les points marqués, veiller au respect des temps de

pauses entre les sets (120 secondes), etc.

2.2 Boxe

La boxe est un sport de combat où les matches se déroulent un-contre-un sur un ring (de 7,30 m de côté) avec des gants, et limitant la portée des coups au visage et au buste. Les rencontres sont divisées en rounds de trois minutes, espacées d'un temps de repos d'une minute. Un participant perd le match s'il reste au sol plus de dix secondes, allongé ou en appui sur un genou. Les boxeurs ou boxeuses expérimentés doivent présenter une multitude de qualités parmi lesquelles l'adaptation. Comme dans tout sport de combat et d'opposition, celle-ci est très importante puisqu'elle permet à l'athlète d'autoréguler son propre comportement sous l'effet des contraintes de son adversaire ou encore de s'accrocher à tous les styles de combattant. Ainsi, cette qualité peut se concrétiser par la résolution des problèmes posés par le jeu adverse ou encore d'organiser son propre jeu en fonction du profil adverse et afin d'exploiter le jeu de l'autre. En outre, il est nécessaire que l'athlète fasse preuve de bonnes habiletés technico-tactiques (par exemple, vitesse d'exécution - réaction, vivacité, explosivité -, puissance de la frappe, coordination, intelligence stratégique, etc.), d'une forte capacité d'anticipation (envisager les comportements de l'adversaire, prévoir des réponses, prendre des décisions), une très bonne condition physique et particulièrement un mental à toutes épreuves. Lors du combat, le boxeur est soumis à une certaine charge émotionnelle ainsi qu'à la pression temporelle et spatiale. De plus, il doit s'adapter et faire face à un aspect très présent dans la boxe et qui est représenté par le risque corporel. Enfin, la boxe est un sport assez violent, avec des coups très forts ce qui fait que les athlètes doivent parfois supporter toutes les douleurs physiques provoquées par le combat et savoir aussi y résister.

Dans ce qui suit quelques informations au sujet du déroulement des compétitions de boxe amateur seront présentées. Tout d'abord, il est nécessaire de

préciser que chez les femmes et chez les hommes la manière dont ces compétitions se déroulent peut varier. Par conséquent, la présentation sera centrée particulièrement sur les compétitions de boxe féminine tout en tenant compte des différents niveaux auxquels ces épreuves ont lieu. Ainsi, comme les boxeuses ayant participé à nos études sont de haut niveau, nous ferons référence à des compétitions réalisées au niveau national et international.

Premièrement, il faut préciser qu'en boxe les sportives sont divisées en différentes catégories en fonction de leurs poids (par exemple, - 46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, ... 81 kg, 86 kg), mais aussi selon leur âge. Généralement, toutes les compétitions de boxe se déroulent sur plusieurs journées. En ce qui concerne les compétitions internationales (tels que les Championnats du monde, les Tournois olympiques et les Championnats continentaux), celles-ci se passent sous forme d'élimination directe et les tableaux (8, 16, 32, 64 ...) sont déterminés au moyen d'un tirage au sort. Chaque combat dure quatre reprises de deux minutes et une minute de repos est accordée entre chaque reprise. Durant une rencontre, le combat est contrôlé par un arbitre qui se trouve sur le ring et qui a principalement le rôle de veiller au respect des règles du jeu et d'assurer le contrôle du combat en tout temps (Association Internationale de Boxe, 2007). De plus, cinq juges notent le combat à l'aide d'un système de pointage, décident et annoncent à la fin de la rencontre qui est le vainqueur.

Concernant les compétitions nationales des seniors, celles-ci se passent en quatre tours et les tableaux d'élimination directe sont établis en tenant compte des classements des boxeuses faits selon des critères nationaux de la fédération. A ce niveau, la manière dont les compétitions se déroulent diffère de celle présentée ci-dessus, principalement au sujet de la durée des combats. En fait, les rencontres durent trois reprises de deux minutes et une minute de repos est accordée entre celles-ci (Fédération Française de Boxe, 2006).

Des différences importantes existent également entre la façon dont les compéti-

tions nationales se déroulent, d'une part, chez les seniors et, d'autre part, chez les juniors. La différence consiste alors dans le fait que chez les juniors il n'existe pas seulement de matches d'élimination directe, mais aussi des matches de repêchage. Ainsi, si un sportif perd un match, une deuxième chance lui peut quand même être accordée puisqu'il lui est permis de combattre contre un adversaire ayant perdu aussi un match au même stade de la compétition. Par exemple, sur un tableau de huit sélectionnées, les perdants des matches de quarts de finale disputent un nouveau match pour accéder à la phase suivante et où dans le cas d'une victoire peuvent arriver à combattre dans un match pour la troisième place de la compétition (Fédération Française de Boxe, 2006). Alors, les repêchages ne permettent plus de gagner la compétition, mais d'atteindre la troisième place. Comme dans les compétitions internationales, les combats sont contrôlés toujours par un arbitre et notés par des juges.

Etant donné que l'enjeu de la présentation des situations de compétition est de mieux saisir la complexité de ces situations, la surcharge de travail, les contraintes auxquelles les boxeuses sont soumises, nous ne présentons pas plus de détails sur le déroulement des compétitions.

2.3 Escrime

L'escrime est un sport de combat dans lequel sont utilisées trois armes (le fleuret, l'épée et le sabre) et dont le but est de toucher un adversaire qui a la même arme que soi, sur une surface précise. Les trois armes se pratiquent suivant des conventions qui leurs sont propres. Le fleuret et le sabre sont des armes conventionnelles, le type d'action réalisée donne la priorité à l'escrimeur. C'est l'arbitre qui, en fonction de la phrase d'arme et des conventions du fleuret ou du sabre, décide d'accorder la priorité à un des tireurs, ou à aucun des deux. Le rôle de l'arbitre dans l'interprétation des actions peut être alors un facteur de stress chez les escrimeurs. Une autre spécificité du combat avec ces armes

est donnée par la surface valable pour accorder les points, les touches, qui est limitée. Pour le fleuret, elle est constituée du buste, en revanche pour le sabre elle est élargie à la tête et aux bras. Dans le cas de l'épée, il n'existe pas de convention, toute la surface du corps peut être cible, en conséquence l'arbitrage est plus facile et plus objectif.

L'escrime est un sport qui demande l'observation des comportements des adversaires, la maîtrise de soi, la confiance, l'harmonie entre le corps et l'esprit. C'est un sport particulier par son côté psychologique parce que l'escrimeur doit posséder non seulement des qualités physiques mais aussi psychiques. Ainsi, parmi les qualités qu'il doit éprouver, très importante est la maîtrise de l' « arme psychologique » grâce à laquelle il peut anticiper les actions de son adversaire. La technique de l'escrimeur vise la capacité d'orienter des actions dans le temps et dans l'espace, la vitesse d'exécution de celles-ci, la précision, la capacité de combiner plusieurs méthodes techniques dans une seule action composée.

Un autre aspect spécifique pour l'escrime est représenté par la flexibilité que le sportif doit éprouver. Il est nécessaire qu'il s'adapte au style de chaque adversaire soit offensif, soit défensif. Alors, il doit être capable de changer rapidement la tactique de ses actions d'un assaut à un autre et en fonction de l'adversaire rencontré.

La manière dont les compétitions d'escrime se déroulent peut constituer aussi un important facteur de stress. En fait, les compétitions individuelles (par exemple, les Coupes du Monde, les Championnats du Monde) des seniors (+ de 20 ans) se déroulent généralement sur deux journées, mais il faut préciser que les sportifs(ives) les mieux placés(ées) dans les classements internationaux (notamment les 16 meilleurs du monde) ne concourent qu'une seule journée, la deuxième. La première journée consiste dans les phases des poules au cours desquelles les escrimeurs(euses) qui participent rencontrent 4 ou même 5 adversaires. En poules, les assauts se finissent quand l'un des tireurs marque 5

touches. Suite à la phase des poules, on qualifie un nombre donné de tireurs sur l'ensemble des poules en fonction du rapport du nombre de victoires sur le nombre de matches et de la différence entre les touches données et celles reçues. Ensuite, on passe à un tableau d'élimination directe où les combats individuels comportent trois manches de trois minutes, avec une minute de pause entre chaque manche. Le vainqueur est le sportif qui marque en premier 15 touches, ou, si 15 touches n'ont pas été marquées avant la fin du temps réglementaire, celui qui a le plus de points. En cas d'égalité après les neuf minutes de match, une minute de prolongation est accordée et le premier tireur qui marque une touche décisive est déclaré vainqueur. Dans le cas où l'égalité persisterait, un tirage au sort a lieu avant cette minute supplémentaire, afin de déterminer le vainqueur. La première journée de l'épreuve s'achève dès que le nombre d'escrimeurs restés en course pour la suite de la compétition est celui de 64 tireurs (16 meilleurs du monde qualifiés directement et 48 sportifs qualifiés suite aux poules et aux éliminations directes). Par la suite, un tableau de 64 tireurs est établi. Dans ce tableau, les premières 16 places sont occupées par les 16 meilleurs sportifs du monde. Les places de 17 à 64 sont alors occupées par les sportifs qualifiés lors de la première journée de compétition et l'ordre est donné en fonction des victoires sur les matches de poules. La deuxième journée de compétition consiste dans des éliminations directes. Ainsi, chaque sportif doit gagner un combat pour passer dans le tableau de 32, un autre combat pour passer dans le tableau de 16 et ainsi de suite jusqu'à la finale. En effet, lors de cette deuxième journée, le vainqueur de la compétition est celui qui gagne six combats.

En ce qui concerne toutes les compétitions individuelles internationales pour les juniors et les cadets, ou encore les Championnats d'Europe des seniors, l'épreuve se déroule sur une seule journée (poules et éliminations directes jusqu'à la finale) et tous les tireurs participent à la compétition dès le début de celle-ci.

En plus des exigences inhérentes à toute compétition, certaines contraintes

imposées par les règlements de l'escrime et qui tiennent plutôt de l'esprit de fair-play et du respect envers l'adversaire et envers l'arbitre peuvent induire aussi un stress important chez les tireurs. Par exemple, il faut attendre la décision de l'arbitre sans intervenir et sans la contester, saluer l'adversaire et le public au moment voulu, lors du combat il n'est pas permis de tourner le dos vers l'adversaire, d'ôter son masque sans l'autorisation préalable de l'arbitre, etc. Suite à de telles fautes, des avertissements (carton jaune) sont attribuées au tireur et peuvent être suivies de touches de pénalité (cartons rouges). De tels moments imprévus et non désirés peuvent changer même le cours d'un combat, déstabiliser le sportif, etc. Bien que certaines décisions de l'arbitre puissent être réellement erronées et que la frustration, la nervosité induites par celles-ci justifient des contestations de la part du sportif, il est important que celui-ci se maîtrise et qu'il garde toujours son esprit de fair-play.

2.4 Judo

Le judo est un sport de préhension qui a comme base principale des techniques de combat à mains nues. Il s'agit alors d'un art martial non violent et non offensif qui peut être pratiqué avec l'attaque et la défense comme objet. Au départ, les adversaires sont face à face à 4 m l'un de l'autre et se saluent. Le combat dure au minimum trois minutes et au maximum vingt minutes et ne comporte pas de reprises ; c'est un score décisif qui met fin au combat. Si la victoire n'est pas manifeste, les juges indiquent le vainqueur et c'est l'arbitre qui prend la décision. L'enjeu est de déséquilibrer l'adversaire, de l'immobiliser et le maintenir par terre, voire à le neutraliser. Les adversaires doivent être toujours en état d'alerte et chercher à découvrir les points faibles de l'autre en se tenant prêts à attaquer dès que l'occasion le permet. Une telle attitude d'esprit dans la recherche des moyens d'attaque tend à rendre le judoka attentif et franc, prudent et réfléchi dans toutes ses actions. De plus, il est nécessaire qu'il prenne des

décisions rapides sachant que s'il n'agit pas promptement il peut perdre l'occasion soit dans l'attaque soit dans la défense. Par ailleurs, chaque partenaire ne peut pas dire ce que son adversaire va faire, de sorte que chacun doit toujours être prêt à parer n'importe quel attaque brusque tenté par l'autre. Le judoka doit faire preuve d'un haut degré de maîtrise de soi et d'un pouvoir d'attention d'observation. De même, pour trouver les moyens de battre un adversaire, l'exercice des facultés d'imagination, de raisonnement et de jugement est également indispensable.

Un certain nombre d'informations générales sur le déroulement des combats et des compétitions de judo sont révélées dans ce qui suit.

Comme dans d'autres sports investigués dans notre travail (par exemple, la boxe et la lutte), en judo aussi les athlètes sont divisées en plusieurs catégories d'âge et de poids. Ainsi, pour les judokas féminins (juniors et seniors), les catégories de poids vont de -48 kg, -52 kg, -57 kg jusqu'à -70 kg, -78 kg et +78 kg. Les combats durent cinq minutes (pour les seniors) ou quatre minutes (pour les juniors) et 10 minutes de repos entre deux matches sont accordées aux sportives (Fédération Internationale de Judo, 2004). Une rencontre prend fin à l'expiration du temps alloué ou suite à une action technique, par exemple d'immobilisation, valide pendant un certain temps.

Les compétitions de judo (les Championnats du Monde, les Championnats de France etc.) se disputent sous la forme d'un système d'élimination avec double repêchage (Fédération Internationale de Judo, 2004). Par exemple, au moyen d'un tirage au sort, les combattantes sont réparties en tableaux (de 8, 16, 32, 64 ... selon le nombre de participants). Indépendamment du nombre de participantes, les tableaux sont divisés en deux parties (A et B) et un système par élimination permet de déterminer les deux finalistes. Chaque combattante battue par le vainqueur de chaque partie du tableau peut prendre part au repêchage de sa partie de tableau conformément au système d'élimination (Fédération Internationale

de Judo, 2004). Le dernier combat du vainqueur des repêchages d'un tableau se déroule contre le perdant de la finale de l'autre tableau. Les vainqueurs de ces combats seront classés troisièmes.

Chaque rencontre est suivie par un corps d'arbitrage formée de trois personnes. D'une part, un arbitre se trouve sur la surface du combat et a la responsabilité de la conduite du combat, d'évaluer les techniques et d'administrer la décision finale. D'autre part, il y a deux juges qui se trouvent à l'extérieur de la surface du combat et qui doivent assister l'arbitre. Leur rôle est aussi important que celui de l'arbitre sachant que toute décision de l'arbitre doit être approuvée par les juges.

2.5 Karaté

Le karaté est un art de combat à mains nues et consiste en des techniques offensives et défensives utilisant toutes les parties du corps. Il est basé sur des techniques de percussion utilisant l'ensemble des armes naturelles du corps (mains, avants bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules) en vue de bloquer les attaques adverses et/ou d'attaquer.

La pratique du karaté exige engagement total sur le plan physique et sur le plan mental. Ainsi, les pratiquants de ce sport doivent présenter une bonne technique constituée par la vitesse et la force (essentiels sur l'attaque aussi que sur le blocage), l'équilibre (nécessaire en la focalisation de la puissance d'un coup), la stabilité, l'agilité et la coordination. De plus, comme dans d'autres sports illustrés dans cette section, il semble important que les karatékas possèdent un contrôle de soi, une grande capacité de réagir et de concentration. Par ailleurs, lors des combats les athlètes alternent des moments de tension et de détente ce qui suppose qu'il faut être toujours en alerte et rester vigilant sur les mouvements et toute attaque de l'adversaire.

Une courte présentation concernant le déroulement des compétitions de ka-

raté est faite dans ce qui suit.

Tout d'abord, il est nécessaire de préciser que dans le karaté les sportifs sont également classés en différentes catégories d'âge et de poids. Ainsi, les catégories de poids pour les karatékas féminins sont les suivants -53 kg, -60 kg, +60 kg et open (juste pour les seniors).

Il est important de spécifier que les compétitions de karaté sont divisées en compétitions de Kata² et de Kumité³ (World Karate Federation, 2005). Les compétitions individuelles pour chaque catégorie d'âge et de poids se déroulent sur une seule journée et sous la forme du système d'élimination avec repêchage. Pour répartir les sportives sur le tableau d'élimination, un tirage au sort est effectué en tenant compte des classements officiels ou des résultats obtenus à la même compétition l'année précédente. L'objectif de cette procédure est d'éviter que les deux meilleurs sportives de cette compétition se retrouvent dans la même partie du tableau d'élimination.

Pour les karatékas féminins (juniors et seniors), la durée d'un combat est de deux minutes.

Quelques différences existent entre les compétitions de Kumité et Kata en ce qui concerne l'équipe d'arbitrage. Ainsi, pour le Kumité, l'équipe est composée de trois à quatre juges. En revanche, pour le Kata, l'équipe est formée d'un arbitre, trois juges, un « arbitror » .

Dans les épreuves de Kumité, les vainqueurs sont déclarées en fonction des points accumulés suite aux actions techniques réalisées au cours du combat. Il existe des critères précis selon lesquels certaines actions sont mieux notées que d'autres.

Cependant, dans les épreuves de Kata, les sportives doivent faire une démonstration des actions (des katas) qui sont obligatoires, mais aussi libres (World

² Kata se pratique seul ou en groupe. Il a pour but le travail de la technique (des gestes, postures ...) et faire découvrir de principes des arts martiaux (la gestion des distances, l'attitude et la maîtrise de l'équilibre, la coordination des mouvements).

³ Kumité est le combat conventionnel du karaté.

Karate Federation, 2005). Les juges notent le compétiteur en prenant en considération plusieurs critères tels que le rythme, la vitesse, l'équilibre et focalisation de la puissance, la difficulté du kata présenté, la forme correcte du style, la focalisation de l'attention et la concentration (World Karate Federation, 2005).

2.6 Lutte

La lutte est un sport de combat de préhension qui engage deux adversaires dans une confrontation corps à corps quasi permanente dans laquelle chaque lutteur tente d'obtenir un avantage sur ou de contrôler son adversaire.

Les rapports entre les deux combattants s'organisent alors au travers de saisies et de contrôles leur permettant de se terrasser (mettre au sol ou imposer un état corporel). Le combat débute à partir d'une station debout et s'achève soit à l'issue d'une période de temps, soit à l'issue d'une immobilisation complète d'un lutteur dans un temps limité appelé « tombé », ce qui représente en même temps la victoire pour l'un d'entre eux. L'enjeu est de déséquilibrer son adversaire en orientant ses épaules vers le sol pour ensuite tenter de le maintenir en position de mise en danger. L'affrontement peut avoir lieu en position debout ou au sol. L'engagement physique est important. Il est lié au déploiement de force conséquent sur l'ensemble des prises (en attaque et en défense) et à l'enchaînement des actions sans temps de repos réel (sauf le court délai pour se relever du tapis et redémarrer le combat). Les chutes, les prises et les contraintes articulaires occasionnées donnent une dimension de risque corporel. Ainsi, les lutteurs sont amenés parfois à supporter des douleurs physiques et savoir y résister lors des saisies ou des immobilisations.

Dans ce sport, les athlètes se divisent en plusieurs catégories en fonction de l'âge (comme dans toutes les disciplines sportives), mais aussi selon le poids. Ainsi, en faisant référence seulement à la lutte féminine, les catégories pour les juniors commencent à 40-44 kg, tandis que pour les seniors elles commencent à

44-48 kg. Les catégories qui suivent vont de 51 kg, 55 kg ... jusqu'à 67-72 kg.

Les compétitions de lutte se déroulent sur une seule journée et d'après un système d'élimination directe (les tableaux d'élimination sont de 4, 8, 16, 32, 64 ... sportives). Toutefois, les sportives ayant perdu contre les deux finalistes de la compétition ont droit au repêchage (Fédération Internationale des Luttons Associées, 2005). En effet, les matches de repêchage débutent avec les lutteuses qui ont perdu le premier tour contre l'une des finalistes jusqu'aux perdantes des demi-finales, en ligne directe. Les vainqueurs des deux derniers matches de repêchage obtiennent alors les médailles de bronze.

Chaque match dure trois périodes de deux minutes pour les juniors et seniors ou trois périodes d'une minute 30 pour les cadets. Des pauses de 30 secondes sont accordées entre les reprises. La fin d'un combat intervient par une supériorité technique, après la constatation d'un tombé, l'expiration des minutes effectives de lutte, etc. En cas d'égalité une reprise supplémentaire de 30 secondes a lieu (Fédération Internationale des Luttons Associées, 2005).

Dans les matches de lutte, le corps arbitral est composé de trois personnes. Il s'agit d'un arbitre au centre du tapis (qui a le rôle de diriger le combat et de montrer le nombre de points attribués lorsqu'une athlète réalise une prise), un juge et un chef de tapis (qui donnent leur accord sur la décision de l'arbitre) (Fédération Internationale des Luttons Associées, 2005).

2.7 Tennis de table

Le tennis de table est un sport de raquette qui allie des exigences techniques importantes liées aux frappes et aux trajectoires de la balle, des efforts plus ou moins intenses entrecoupés de courtes périodes de repos, ainsi que la mise en oeuvre d'un rapport de force entre les deux adversaires. Comme dans le cas du badminton, il n'existe pas de contact corporel entre les adversaires. L'espace de jeu est représenté par une table rectangulaire (2,74 m de long sur 1,525 m

de large) séparée au milieu par un filet (15,25 cm de haut). L'objectif est de renvoyer une balle sur la moitié de table adverse. La communication entre les deux joueurs est médiatisée par la balle qui constitue ainsi l'élément d'échange et de rupture. Elle a un rôle particulier dans la mesure où c'est un intermédiaire entre le joueur, la raquette et l'adversaire et c'est au moyen de celle-ci que le projet tactique abouti ou non. La non concrétisation du projet peut amener des frustrations importantes chez le joueur, car celui-ci pouvait avoir choisi la bonne stratégie et d'une certaine façon il avait le sentiment d'avoir construit une partie de la victoire. Comme dans les autres sports choisis pour l'actuel travail, dans le tennis de table aussi, il y a une instabilité permanente du rapport de force, puisque le joueur peut en instant passer d'un statut de dominant à celui de dominé. Le score concrétise l'évolution de ce rapport. Le joueur peut alors mener puis être mené à son tour. Cette instabilité du jeu peut amener des émotions de colère. La pression temporelle est forte puisqu'il faut réagir en une fraction de seconde pour renvoyer la balle. En outre, il faut faire preuve de vitesse de réaction et aussi de précision pour que la balle soit renvoyée sur la moitié de table adverse. De plus, il est nécessaire de bien maîtriser la tactique afin de rompre l'échange ou de conduire l'adversaire à la faute. La lisibilité du résultat est immédiate à l'issue de l'échange. Les résultats se succèdent et peuvent avoir un effet cumulatif. Le joueur peut échouer ou réussir plusieurs fois de suite, ce qui augmente peut-être les humeurs ou les émotions liées aux résultats.

Une brève présentation de la façon dont les compétitions individuelles de tennis de table se déroulent est effectuée dans ce qui suit. En fait, celles-ci (par exemple, les compétitions de Coupe du Monde, les Championnats de France ou d'autres) se déroulent sur plusieurs journées et consistent dans des phases préliminaires (poules) suivies par des éliminations directes. En fonction du nombre de participantes à l'épreuve le nombre de joueuses dans une poule peut varier de trois à six. Au moyen du tirage au sort et en tenant tout de même compte

du classement officiel de la fédération internationale (s'il s'agit, par exemple, de Coupes du Monde) ou en prenant en considération les points individuels dans le classement national de la fédération (s'il s'agit d'une compétition nationale), les sportives sont réparties dans les poules. Cependant, dans certaines situations les joueuses les mieux classées peuvent être qualifiées directement dans le tableau final. Suite aux matches de poules, les deux premières joueuses de chaque poule se qualifient pour les phases d'élimination directe.

Les rencontres, en poules comme celles au cours des éliminations, se déroulent en trois ou quatre manches gagnantes de 11 points (donc cinq ou sept manches au maximum). Dans la situation où les sportives marquent 10 points, la manche est attribuée à la sportive qui possède deux points d'avance.

Chaque match se déroule sous le contrôle d'un arbitre qui veille sur le respect des règles du jeu et annonce le score dès qu'un point est marqué.

2.8 Conclusions

La présentation de ces différents sports et la mise en évidence de leurs caractéristiques principales révèlent que les athlètes qui les pratiquent se confrontent généralement avec le même type de contraintes tels que, la pression temporelle et spatiale forte, l'incertitude représentée par la nécessité de s'adapter sans cesse aux adversaires, les erreurs techniques personnelles et les changements de tactique chez l'adversaire, le rapport de force qui peut se modifier fréquemment (statut de dominant vs. statut de dominé), la multitude des matches joués sur une seule journée par une même sportive, etc.

Le caractère dynamique et de confrontation directe spécifique aux épreuves sportives exposées, nous laisse supposer qu'une étude sur les défenses et les stratégies de faire face (le coping) chez les athlètes pourrait plus facilement mettre en évidence des tendances de maîtrise du stress.

Le tableau suivant (tableau 2.1) résume les principales contraintes spécifiques

Sport	Contraintes spécifiques	Contraintes communes
Badminton	- pas de possibilité de repêchage.	- l'adversaire direct (face à face),
Boxe	- surface valable du corps, - des juges donnent leur décision à la fin du combat (l'aspect subjectif peut intervenir dans la décision) - dureté du combat	- l'arbitre, - la pression spatiale, - la pression temporelle (à l'exception du badminton et du tennis de table),
Escrime	- l'arbitre interprète la phrase d'arme (l'aspect subjectif peut intervenir dans la décision) - surface valable du corps - pas de possibilité de repêchage	- le rapport de force (statut de dominant vs. statut de dominé), - les changements de tactique chez l'adversaire,
Judo	- dureté du combat, - arbitre et juges.	- la nécessité de l'adaptation sans cesse aux adversaires.
Karaté	- dureté du combat	
Lutte	- dureté du combat	- multitude de rencontres sur une seule journée de compétition (à l'exception de la boxe).
Tennis de table	- pas de possibilité de repêchage	

TAB. 2.1 – Sports et différentes contraintes spécifiques et/ou communes.

à chacun de ces disciplines sportives objectales ainsi que les contraintes qui leur sont communes.

Par ailleurs, les situations choisies pour étudier les réactions au stress et représentées ici par les compétitions sportives semblent offrir une bonne occasion pour mieux comprendre les défenses et le coping. Ainsi, nous avons la possibilité d'examiner ces réactions dans des situations extrêmes auxquelles la plupart des individus ne sont pas confrontés.

En plus de la difficulté engendrée par la pratique du sport à haut niveau, le

fait d'être exposé, lors des compétitions, aux jugements et à la pression des autres (staff technique, public, média) contribue à l'augmentation du stress perçu au cours de ces situations. D'ailleurs, le fait d'être en compétition avec des adversaires, des camarades et surtout avec soi-même, d'être perpétuellement évalué par les autres (au biais des performances réalisées) et de s'auto-évaluer sans cesse génère continuellement une mise en cause du soi. Par exemple, les erreurs techniques répétées, le non-accomplissement des propres objectifs et les défaites influencent négativement l'image de soi. Ceci montre la particularité des situations de compétition et leur « côté brutal » donné par la nécessité de mener une lutte difficile pour s'emparer d'un trophée désiré par les autres concurrents, de chercher l'excellence technique, d'être fort psychiquement, de témoigner d'une bonne maîtrise affective et émotionnelle etc.

Tous les aspects soulignés ci-dessus montrent l'importance d'étudier les réactions au stress chez une population sportive en situation de compétition.

Chapitre 3

Le « coping » ou les stratégies d'ajustement

Dans le premier chapitre, nous avons présenté le contexte général et les objectifs de ce travail de thèse. De plus, dans un deuxième chapitre, le lecteur a été familiarisé avec les différentes caractéristiques des sports pratiqués par les athlètes ayant participé aux études.

Dans ce troisième chapitre, nous exposons les notions théoriques générales concernant les « *stratégies de coping* » appelées également « *stratégies d'ajustement* » et qui représentent les comportements que l'individu met en oeuvre pour affronter des événements de vie qui le perturbent (Lazarus, 1966).

Tout d'abord, une brève présentation des origines du concept de coping sera réalisée pour accorder ensuite une attention plus particulière au terme de coping tel qu'il a été défini dans la conception transactionniste (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1984a). Cette perspective met systématiquement en lien le coping et le stress. En conséquence, un rappel des aspects importants du concept de stress sera réalisé. Par ailleurs, nous nous penchons sur l'exposé de différents instruments élaborés et utilisés pour évaluer les réponses de coping.

Ensuite, une présentation des relations entre les stratégies de coping et différents

facteurs comme le genre, la motivation ou encore le sentiment d'efficacité sera réalisée. Enfin, une place importante dans le chapitre sera attribuée à l'efficacité du coping et aux différents critères avancés par les chercheurs dans l'étude des relations entre le coping et ses conséquences.

3.1 Origines du concept de coping

De nombreuses définitions du coping ont été élaborées. Cependant, il semble que le coping provienne de deux domaines différents (Lazarus & Folkman, 1984a) : l'expérimentation animale et la psychologie du Moi dans la tradition psychanalytique.

Les travaux menés dans l'approche expérimentale portant sur des animaux ont montré que la survie des animaux serait influencée par leurs capacités à découvrir dans l'environnement ce qui est contrôlable et prédictible pour éviter des dangers (Lazarus & Folkman, 1984a). Le coping chez l'animal constituerait aussi un mécanisme vital consistant à maîtriser les conditions aversives de l'environnement afin de réduire l'activation physiologique induite par celles-ci (Lazarus & Folkman, 1984a; Pauhlan, 2003).

Pourtant, différents auteurs estiment que les premières études sur le coping ont commencé dans les années 1960, dans le cadre des travaux portant sur les mécanismes de défense (Snyder, Dinoff & Beth, 1999). D'ailleurs, dans les recherches consacrées aux mécanismes de défense, les auteurs utilisaient le terme de « coping » pour désigner les mécanismes de défenses les plus « adaptés » telles que la sublimation et l'humour. Le coping conçu dans cette perspective était alors associé à un processus proche de celui du système de défense primaire et inconscient (A. Freud, 1936/1993). Plus précisément, il était apparenté aux défenses du Moi, c'est-à-dire aux processus cognitifs inconscients dont la finalité est de faire face et/ou de réduire toutes les exigences qui peuvent provoquer et accroître l'angoisse de l'individu.

D'autres auteurs, comme Haan (1965) et Vaillant (1971), ont montré qu'il y avait des différences entre le coping et les défenses. En conséquence, ils ont élaboré plusieurs modèles hiérarchiques des mécanismes de défense dans lesquels le coping serait un processus plus mature et plus adaptatif que les défenses. Par la suite, on assiste au développement des recherches qui, s'inspirant des travaux initiaux menés dans la tradition psychodynamique, s'en distinguent par l'accent mis sur les stratégies conscientes que les personnes déploient lors des situations stressantes. Ainsi, l'étude du coping devint un domaine de recherche indépendant de celui portant sur les mécanismes de défense (Lazarus & Folkman, 1984a; Parker & Endler, 1996).

Dans la conceptualisation et la recherche du coping, deux approches ont été prédominantes et parfois décrites en termes d'approche *inter-individuelle* et *intra-individuelle* (Parker & Endler, 1996; Billings & Moos, 1981).

Partant de la conception selon laquelle certaines caractéristiques stables de l'individu prédisposeraient l'individu à affronter les situations stressantes d'une manière plutôt que d'une autre, certains chercheurs ont déclaré qu'il existerait des différences inter-individuelles stables dans la mise en place du coping, lorsque celui-ci est évaluée à des moments différents ou dans des situations variées.

Afin d'expliquer ces différences individuelles révélées dans le déploiement du coping, deux concepts ont été proposés par les chercheurs. Il s'agit du trait de personnalité et du style de coping.

Il semblerait nécessaire de s'intéresser aux relations qui existent entre les traits de personnalité et les stratégies de coping. L'objectif serait ainsi d'identifier si ces traits prédisposent l'individu à faire face au stress d'une façon plutôt que d'une autre dans certaines situations stressantes (Bolger, 1990; Costa, Somerfield & McCrae, 1996; Lazarus & Folkman, 1984a).

Le terme de style de coping, l'autre concept utilisé pour expliquer les différences inter-individuelles dans le coping, ferait référence à une disposition re-

lativement stable qui influencerait le choix de la stratégie de coping indépendamment des caractéristiques des situations rencontrées (Terry, 1994).

Selon l'*approche inter-individuelle*, les individus n'appréhenderaient pas nouvellement les situations stressantes qui se posent à eux, mais ils utiliseraient des stratégies préférentielles qui resteraient les mêmes à travers le temps et les circonstances.

Par ailleurs, pour les adeptes de cette perspective, il serait possible d'anticiper les modes d'affrontement ou les « styles de coping » de l'individu en connaissant sa personnalité. Ainsi, l'objectif des recherches effectuées sur la base de cette conception serait d'identifier les individus qui ont des difficultés dans le contrôle des stressseurs ou qui s'y ajustent d'une manière inadaptée.

Cette approche a fait l'objet de nombreuses critiques, notamment par le fait que les mesures de trait constituent de faibles prédicteurs des stratégies d'ajustement que l'individu déploie face au stress (Folkman, & al., 1986b).

D'après Lazarus & Folkman (1984a), la notion de coping ne peut pas être associée à un trait de personnalité ou à des variables dispositionnelles parce qu'un rôle important revient aux facteurs contextuels dans la manifestation des stratégies de faire face. Ces facteurs influencent le coping qui prend la dimension d'un processus toujours changeant. D'ailleurs, la deuxième *approche* dite *intra-individuelle* ou contextuelle (Holahan, Moos & Schaefer, 1996) se caractérise par cette manière d'envisager le coping qui est spécifique au modèle transactionnel élaboré par Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984a; Lazarus & Launier, 1978; Monat & Lazarus, 1977). Ce modèle met systématiquement en lien le concept de coping avec celui de stress.

Le modèle transactionnel constitue l'approche la plus utilisée dans les recherches rapportées au milieu sportif (Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002; Holt, 2003; Holt & Dunn, 2004b) et est considéré plus adapté à la problématique de nos études. Une synthèse de ce modèle est présentée dans les sections suivantes.

Le modèle transactionnel du stress et du coping

Conformément à ce modèle, le stress est défini comme une « *transaction particulière entre l'individu et son environnement dans laquelle la situation est jugée par l'individu comme dépassant ses capacités et mettant en danger son bien-être* » (Lazarus & Folkman, 1984a, p. 19). Cette façon de concevoir le stress indique que celui-ci est un processus qui intègre à la fois les agents stressants et les réponses du sujet, mais également la relation individu-environnement.

Par ailleurs, pour les auteurs et les adeptes de ce modèle le stress ne découle ni de l'environnement, ni de l'individu mais de la transaction entre ceux-ci. La notion de « transactionnel » implique alors l'idée d'une relation dynamique, mutuellement réciproque et bidirectionnelle entre l'individu et l'environnement (Folkman, & al., 1986b). Lorsque cette relation est interprétée par l'individu comme engendrant un déséquilibre entre les demandes de l'environnement et ses ressources, on peut parler de stress.

Une des particularités de ce modèle est représentée par la mise en évidence du rôle joué par l'interprétation que l'individu donne à la situation rencontrée et qu'il peut percevoir comme génératrice ou non de stress. Cette interprétation peut être différente d'un individu à un autre ou encore varier chez le même individu en fonction des circonstances. Par exemple, dans le cadre d'une pratique sportive ou de n'importe quel autre type d'activité compétitive, on constate qu'il existe des athlètes qui obtiennent de bonnes performances dans des conditions de tension forte et d'autres qui se démobilisent et échouent face aux mêmes situations. En effet, le modèle transactionnel met l'accent sur le côté unique de chaque situation stressante à laquelle l'individu est confronté. Alors, partant de l'idée que le stress des uns n'est pas celui des autres, Rivolier (1997) affirmait que « *chacun fait son stress* » en vertu de sa façon personnelle d'interpréter les stressors et de sa structure psychologique.

De plus, la perspective transactionnelle se distingue par l'importance donnée

aux dimensions psychologiques et cognitives du stress ainsi que par le rôle de l'individu dans la relation avec la situation rencontrée. De ce point de vue, celui-ci apparaît comme un agent actif qui peut influencer l'effet du facteur stressant. Il réalise une évaluation cognitive des demandes et aussi des capacités de ses propres systèmes biologique, psychologique et sociologique pour y répondre (Rivoli, 1997).

La pertinence et l'utilité d'une approche transactionnelle du stress a incité de nombreux chercheurs à développer différents modèles autour de cette conception (Cox, 1978; Karasek, 1979; Lassare, 2002; McGrath, 1970).

A titre d'exemple, Lassare (2002) a envisagé le stress d'une manière temporelle en concevant le modèle de l'« *épisode de stress* » selon lequel le stress constitue « *un processus qui se déroule dans le temps et qui a un début, un développement et une fin* » (p. 9). Cette idée a été avancée également par Weinberg & Gould (1997) qui considèrent le stress comme « *une séquence d'événements qui mène à une fin particulière* ». Dans cette perspective, le stress est composé de trois facettes :

1. la situation (qui conduit au stress et qui est comprise comme comportant un enjeu),
2. le processus (qui a la forme d'une transaction),
3. l'action (qui permet à l'individu de faire-face à l'enjeu).

Le modèle formulé par Lassare (2002) prend en compte l'idée que le stress existe seulement quand l'individu perçoit la situation comme constituant un enjeu pour lui. L'importance attribuée à l'enjeu, l'évaluation de la situation et des exigences de celle-ci ainsi que des capacités de l'individu d'y faire face, font partie du processus transactionnel spécifique au stress. A partir de ces évaluations l'individu peut se situer dans l'épisode de stress ou pas. D'après ce modèle, la situation génératrice de stress est constituée à la fois par des stressors, des supports sociaux, des contraintes, des ressources et des compétences (cognitives, instru-

mentales, relationnelles) à la disposition de l'individu ainsi que par les traits de personnalité de celui-ci.

Enfin, deux processus interactifs interviennent dans la transaction entre l'individu et la situation rencontrée (ou son environnement), et également dans les effets de celle-ci à court ou à long terme : l'évaluation cognitive et le coping (Folkman, & al., 1986b; Lazarus & Folkman, 1984a).

3.1.1 L'évaluation cognitive

L'approche transactionnelle est basée sur le principe que l'individu évalue en permanence sa relation avec l'environnement, en se rapportant aux implications que celle-ci pourrait avoir sur son bien-être personnel (Lazarus, 2001). À l'aide de cette évaluation, l'individu donne une interprétation de ce qu'il ressent à l'égard de la situation rencontrée. Celle-ci est définie comme un processus cognitif qui entraîne une série continuellement changeante de jugements concernant le déroulement de la situation et de ses influences sur le bien-être de l'individu. L'évaluation cognitive permet ainsi à l'individu de déterminer le potentiel stressant de la situation (Lazarus, 2001).

Le processus d'évaluation présente aussi une fonction adaptative exprimée par la nécessité de trouver un équilibre entre les demandes de l'environnement et les intérêts de la personne (Lazarus, 1991). De même, il est important que l'individu réalise une appréciation suffisamment objective de la réalité environnementale afin de pouvoir s'y adapter (Lazarus, 1991).

Lazarus & Folkman (1984a) ont affirmé que l'évaluation cognitive comprend deux étapes : « *l'évaluation primaire* » (« primary appraisal ») et « *l'évaluation secondaire* » (« secondary appraisal »). Selon ces deux auteurs, ce double processus d'évaluation dépend de la grille d'interprétation de la réalité en fonction des caractéristiques personnelles de l'individu (la personnalité, la motivation, les expériences passées, les traits d'anxiété, l'efficacité personnelle, l'optimisme, le

locus de contrôle, les croyances sur soi et sur l'environnement, etc.), ainsi que des variables de la situation (la nature et la durée de la menace, son ambiguïté et imminence, la possibilité de la modifier ou non, etc.). A partir de l'analyse de la situation génératrice de stress, l'individu développe différentes stratégies cognitives, émotionnelles ou comportementales pour s'y accommoder. Suite à l'application de ces stratégies, une nouvelle évaluation du facteur stressant, mais aussi des effets des stratégies de faire face et des modifications de la situation initiale est réalisée. De ce fait, Lazarus & Folkman (1984a) ont distingué une troisième forme d'évaluation, la « *réévaluation* » (« reappraisal ») qui est similaire aux processus d'évaluation primaire et secondaire. Par conséquent, on peut considérer cette perspective transactionnelle comme une approche dynamique de prédiction-correction vis-à-vis des stratégies d'ajustement.

L'évaluation primaire. L'évaluation primaire est un processus au moyen duquel l'individu cherche à connaître si la situation à laquelle il est confronté est pertinente pour lui ou non et dans quelle mesure celle-ci le conduit à se rapprocher de ses buts ou au contraire l'en éloigne. Elle permet ainsi à l'individu d'attribuer une signification à la situation en fonction de ses valeurs, ses croyances, ses motivations, ses intentions et ses objectifs qu'il a par rapport à celle-ci (Lazarus, 2001).

Bruchon-Schweitzer (2003) appelle cette évaluation « stress perçu ». Ce terme est considéré comme une variable modératrice influençant la relation entre l'événement générateur de stress et les réactions du sujet (somatiques, émotionnelles et comportementales) (Quintard, 2003). L'idée avancée par cet auteur vient renforcer ce que l'on a déjà remarqué auparavant, que chacun fait son stress en fonction de la manière dont il perçoit la situation rencontrée.

Cette situation peut constituer pour l'individu une menace (« threat »), une perte (« harm-loss ») ou un défi (« challenge »). Parmi les trois, la perte et la menace génèrent des émotions négatives (tels que la tristesse, la déception,

la culpabilité, respectivement l'anxiété, l'inquiétude) tandis que le défi engendre des émotions positives, comme la confiance, l'optimisme, la joie, le bonheur, etc.

Conformément à la conception transactionnelle, la classification de la situation comme stressante dépend également de l'« évaluation secondaire ».

L'évaluation secondaire. L'évaluation secondaire fait référence à un processus d'évaluation cognitive qui est focalisé sur ce que l'individu doit faire dans la relation personne-environnement. A travers cette évaluation, il s'interroge sur les possibilités qu'il a d'entreprendre les actions nécessaires pour améliorer la relation perturbatrice entre lui et l'environnement.

Par la suite, différentes options de faire face sont envisagées. Ainsi, cette évaluation secondaire porte sur la mise en place des éventuelles actions d'ajustement, sur la possibilité que celles-ci aboutissent au résultat attendu, mais également sur les conséquences qu'elles pourraient engendrées. En effet, la sélection des stratégies de coping que l'individu déploie face au stress dépend des résultats de cette évaluation.

Cette deuxième évaluation cognitive correspond à ce que Steptoe et Appels (in Bruchon-Schweitzer (2003)) ont appelé « contrôle perçu ». Il y a des auteurs qui considèrent ce terme comme décrivant des propriétés du contexte et d'autres qui l'utilisent pour faire référence aux caractéristiques de l'individu. Alors que, pour certains, la perception de contrôle constitue une caractéristique stable de la personnalité, pour d'autres elle est un processus-cognitif transitoire, élaboré face à un événement particulier.

Bien que les auteurs dénomment les deux types d'évaluation comme « évaluation primaire » et « évaluation secondaire » (Lazarus & Folkman, 1984a), cette distinction ne fait appel ni à l'importance de celles-ci ni au moment auquel elles se réalisent. Les aspects primaire et secondaire de l'évaluation sont inséparables et les deux processus s'influencent mutuellement. Par exemple, la perception de l'événement (évaluation primaire) initie une recherche pour voir ce qui peut être

fait (évaluation secondaire) qui en retour affecte la perception de cet événement.

3.1.2 Le coping

Dès que l'individu interprète l'événement rencontré comme étant stressant, celui-ci doit agir par rapport à cet événement. C'est à partir de là que le « *coping* » intervient, en représentant ainsi le deuxième processus qui médiatise la relation entre l'individu et l'environnement.

Parmi les concepts abordés dans le modèle transactionnel, une attention particulière sera portée au concept de coping qui va être présenté de manière détaillée dans les sections suivantes. Notre intérêt repose principalement sur les modalités d'affrontement que les sportives déploient face aux situations de compétition jugées comme stressantes.

3.2 Le processus de coping

Le terme de « *coping* » a commencé à être analysé d'une manière transactionnelle dans les années 1970. Les premiers auteurs qui ont abordé ce concept à travers cette voie ont été Lazarus & Launier (1978) qui l'utilisaient pour décrire les actions mises en place par l'individu pour s'ajuster aux stressseurs et pour tolérer la tension physique et psychologique générée suite à la confrontation avec ceux-ci.

Lorsque l'on fait appel à ce concept, un autre terme est utilisé, celui d'« *adaptation* » (Lazarus, & Folkman, 1984b). Selon ces auteurs, les termes de coping et celui d'adaptation ne seraient pas identiques et ne pourraient pas être utilisés de manière interchangeable. Ainsi, le « *coping* » implique une variété de réponses d'ajustement déployées par les individus comme réactions à des changements de l'environnement perçus comme stressants ou menaçants. En revanche, l'« *adaptation* » représente une modification que l'individu effectue sur la façon dont il

perçoit son environnement et ce qu'il ressent par rapport à la relation avec celui-ci (Bruchon-Schweitzer, 2002). D'ailleurs, le terme anglo-saxon de « *coping* » a été traduit dans la littérature française par « *stratégie d'ajustement* » (Bruchon-Schweitzer, 2001; Dantzer, 1989; Pauhlan, 2003; Pauhlan, & Bourgeois, 1998). D'après Pauhlan, & Bourgeois (1998), ce terme est plus convenable parce qu'il implique un affrontement actif (faire face) et conscient des situations rencontrées contrairement à ce qui se passe dans l'adaptation. Une distinction claire entre l'ajustement et l'adaptation est proposée également par Lassare (2002). Pourtant, dans le modèle proposé par Lassare (2002), l'épisode de stress implique à la fois des stratégies d'adaptation et d'ajustement. L'adaptation vise des modifications au niveau de l'individu, de ses perceptions, représentations. En revanche, l'ajustement concerne les changements de l'environnement déterminés par l'individu.

Le coping est défini par (Lazarus & Folkman, 1984a, p. 141) comme « *l'ensemble des efforts cognitifs, affectifs et comportementaux, variables et instables, que l'individu déploie pour gérer, tolérer et diminuer des demandes externes et internes spécifiques, faites par la transaction individu-environnement, qui excèdent ses ressources personnelles et menacent son bien-être* » .

Cette définition sous-entend tout d'abord que le coping correspond à un processus que l'individu interpose entre lui et l'environnement. Il s'agit d'un processus dynamique portant sur un contexte dont les caractéristiques sont susceptibles de varier et donc d'entraîner d'autres comportements d'ajustement. En outre, le coping apparaît comme un processus qui a lieu dans des moments spécifiques, considérés comme stressants et pas comme une caractéristique stable de l'individu (Lazarus & Folkman, 1984a). En effet, le coping est contextuel, évolutif, même si Lazarus & Folkman (1984a) accordent un rôle important aux facteurs internes (personnels) qui interviennent dans la sélection des stratégies d'affrontement.

De plus, dans cette optique, le coping fait référence à tout ce que l'individu entreprend consciemment pour faire face aux situations stressantes, sans que celui-ci prenne en considération le résultat de ses actions d'ajustement qui ne conduisent pas obligatoirement à une gestion efficace du stress (Lazarus & Folkman, 1984a). D'ailleurs, les auteurs n'intègrent pas dans leur modèle le niveau de l'efficacité des stratégies de coping.

Enfin, la définition du coping avancée par Lazarus & Folkman (1984a) souligne la nature multivariée de ce processus. Ainsi, d'après Steptoe (Pauhlan, 2003; Pauhlan, & Bourgeois, 1998), les réponses développées par l'individu afin de s'ajuster aux situations génératrices de stress peuvent être de nature totalement cognitivo-affective mais aussi prendre des formes comportementales plus directes. En effet, il y aurait plusieurs formes de coping tels que les cognitions (l'évaluation de la situation stressante, de propres ressources, la recherche d'informations, etc.), les affects (l'expression ou même la répression de la peur, de la détresse, etc.) et les comportements (la résolution de problèmes, la recherche de soutien, le désengagement, etc.).

Comme il a été mentionné précédemment, la mise en place des stratégies d'ajustement ou coping dépend de l'évaluation que l'individu fait de la situation stressante et de ses possibilités d'y faire face. Pauhlan (2003) considère qu'après avoir utilisé une certaine stratégie de coping l'individu réalise une réévaluation de l'événement générateur de stress (figure 3.1.). Si la stratégie choisie a donné un bon résultat, l'individu modifie sa façon de percevoir le stresser grâce à laquelle celui-ci n'a plus un fort caractère menaçant. Sinon, il essaye de trouver une autre stratégie qui puisse conduire au succès. La stratégie va être perçue efficace ou non en fonction du processus de réévaluation et donc de son effet sur le caractère stressant de la situation.

Dans leur conception, Lazarus & Launier (1978) font aussi référence à ce processus de « *réévaluation* » en tant que troisième évaluation cognitive interve-

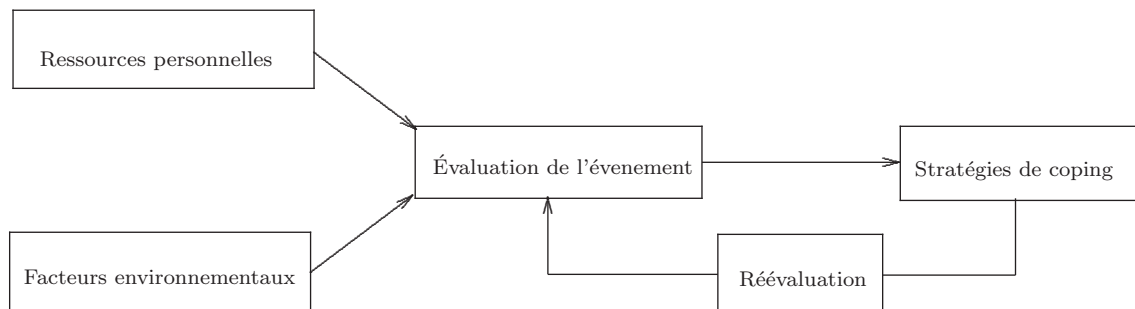


FIG. 3.1 – Processus de réévaluation du stress (Pauhlan, 2003)

nant dans l'interprétation de la situation ou encore comme le résultat de l'opinion de l'individu sur les conséquences de ses actions pour s'ajuster au stress. Cette réévaluation est interprétée simplement comme des efforts de l'individu de résoudre le problème. Pourtant, certains auteurs font de la réévaluation cognitive un type de coping spécifique (Billings & Moos, 1982).

La manière d'interpréter le coping en terme de réévaluations renforce l'idée avancée par les adeptes de la perspective transactionnelle conformément à laquelle ce processus a un aspect dynamique, évolutif.

3.3 Dimensions du coping

Les stratégies de coping développées par les individus dans le but de faire face aux agents stressants sont très variées, propres à chacun et peuvent être différenciées selon la fonction qu'elles occupent dans la gestion du stress. Lazarus et ses collaborateurs (Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1984a; Lazarus, 1999) ont distingué ces stratégies en fonction de l'objet vers lequel elles sont orientées. Cette orientation, qui dépend de la capacité de l'individu à faire face au stress, fait la dichotomie entre les stratégies de coping « *centrées sur le problème* » (si l'individu dispose des ressources pour le changer) et « *centrées sur l'émotion* » (si la modification du stress n'est pas possible, l'individu

s'oriente vers la régulation de la détresse émotionnelle ou si le stress est trop élevé ce coping lui permet de minimiser l'émotion ressentie et d'utiliser par la suite une stratégie centrée sur le problème, chose qu'il ne pouvait pas faire au départ) (Pauhlan, 2003).

La première dimension, celle des *réponses de coping focalisées sur le problème*, se réfère à des actions qui consistent à maîtriser, diminuer ou éliminer les facteurs présents dans l'environnement qui sont à l'origine de la transaction stressante. Globalement, ces réponses sont utilisées pour résoudre le problème auquel l'individu est confronté et englobent des stratégies spécifiques de coping tels que la planification, la rationalisation de la situation, la recherche des solutions et des moyens d'action, la réorganisation de la tâche, l'effort accru, etc.

En revanche, la deuxième dimension concerne les actions déployées pour réguler et diminuer les états émotionnels associés au stress ou générés par celui-ci (Leventhal, Suls & Leventhal, 1993). D'après cette définition, *le coping orienté sur l'émotion* pourrait être un style de coping adaptatif et se traduit par l'utilisation du monologue intérieur positif, de la relaxation, la méditation, la recherche de soutien social, l'acceptation, etc. Pourtant, certaines actions peuvent être utilisées même pour augmenter et intensifier la détresse émotionnelle engendrée par l'analyse de la situation stressante (monologue intérieur négatif, auto-accusation, culpabilisation d'être par exemple trop émotif). D'autre part, le coping centré sur l'émotion comprend aussi des stratégies employées pour modifier la signification attribuée à l'expérience stressante et la façon dont celle-ci est perçue (sous-estimer des aspects négatifs de la situation ou privilégier ses aspects positifs, transformer la menace en défi, etc.).

Dans la littérature, cette distinction entre le coping centré sur le problème et le coping centré sur l'émotion a été largement reprise, et ces deux manières d'affronter le stress ont été souvent étudiées indépendamment l'une de l'autre, mais aussi mises en opposition particulièrement quant à leur utilité (Lazarus,

2001).

En dépit de la valeur heuristique de cette classification, certains auteurs ont préconisé l'existence d'une troisième dimension du coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Endler & Parker, 1990; Kowalski & Crocker, 2001; Pauhlan, 2003). Cette troisième dimension, l'« *évitement* », englobe des efforts de l'individu pour se soustraire à la situation stressante (par exemple, déni, pensée magique, distraction mentale, etc.). Il implique ainsi des actions qui visent le désengagement comportemental ou psychologique de cette situation en se tournant vers une autre activité ou tâche. Cependant, l'engagement dans une activité substitut pourrait être bénéfique jusqu'à ce que l'individu soit capable d'affronter activement (par un coping centré sur le problème) la situation stressante (Endler & Parker, 1990). Des résultats des recherches récentes ont suggéré que l'utilisation d'un style de coping centré sur l'évitement peut avoir une fonction protectrice pour les individus confrontés à des situations où ils ne peuvent pas contrôler les stressors rencontrés. Donc, selon la nature des stressors, le coping d'évitement peut être vu comme une stratégie adaptée ou inadaptée. Pourtant, le coping d'évitement caractérisé par des manières rigides ou désorganisées de faire face et impliquant une façon assez dure d'évaluer le soi et la situation stressante, a été associé généralement à des résultats moins positifs.

Bien que ces trois dimensions de coping fassent l'objet d'un consensus auprès de nombreux chercheurs, il existe d'autres classifications du coping qui vont jusqu'à l'identification de 28 dimensions de coping (De Ridder, 1997). Il existe plusieurs explications concernant ces divergences. Une des explications concerne les différents critères pris en considération par les chercheurs dans la distinction des stratégies de coping. Premièrement, il s'agit de la fonction remplie par la stratégie (« *centrée sur le problème* » et « *centrée sur l'émotion* »), ensuite de la nature de l'effort fourni (comportemental ou cognitif) et enfin de l'orientation de la stratégie (« *coping d'approche* » vs. « *evitement* », « *coping orienté sur la*

tâche » vs. « *orienté sur la personne* »).

Ainsi, Billings & Moos (1981) ont classifié les réponses de coping en stratégies d'approche et d'évitement. De manière générale, l'approche correspond à des efforts entrepris pour agir sur la situation stressante tandis que l'évitement fait référence à des efforts pour fuir et s'écarter d'une telle situation. Selon certains chercheurs, cette distinction peut être faite également en termes de *mécanismes actifs* et *passifs* (De Ridder, 1997).

En prenant en compte le critère de l'orientation de la stratégie de faire face, Endler & Parker (1990) ont décrit trois styles différents de coping pour affronter le stress : le *coping orienté vers la tâche* (ou le problème), le *coping orienté sur l'émotion* (ou la personne) et *l'évitement*.

Une autre explication concernant les divergences de classification du coping porte sur le fait que certaines variables ou ressources sont considérées par une partie des chercheurs comme dimensions de coping (De Ridder, 1997). Il s'agit, par exemple, de la « *recherche de soutien social* » qui, selon Parker & Endler (1992), est une ressource dont l'individu peut tirer bénéfice. En revanche, si l'on se réfère à la recherche de soutien social comme action de l'individu par laquelle il sollicite de l'aide à l'autrui, il s'agit d'après Greenglass (1993) d'une stratégie de coping. Les comportements de recherche de soutien social sont également considérés par Folkman, & Lazarus (1985) comme des stratégies de coping, mais qui sont à la fois centrées sur le problème et sur l'émotion. La pertinence de la fonction et de l'utilité de la recherche de soutien social face à des situations éprouvantes et stressantes a été d'ailleurs démontrée dans de nombreuses études et dans différents domaines de la psychologie. Dans le contexte sportif, différents chercheurs ont remarqué que les mesures de soutien social sont importantes et qu'elles sont utilisées systématiquement par les athlètes dans différents moments de leur activité, en fonction de l'enjeu des compétitions (Gaudreau, Lapierre & Blondin, 2001; Crocker & Isaak, 1997). Donc, indépendamment des événements

stressants auxquels ils sont confrontés, les individus, en l'occurrence les sportifs, semblent avoir besoin d'un soutien social pour y faire face. Il paraît donc relativement cohérent que cette recherche d'aide soit répertoriée et évaluée en tant que stratégie de coping.

D'après Pauhlan (2003), la polémique concernant la classification des stratégies de coping n'est pas essentielle. Ce qui importe le plus selon cet auteur, serait de connaître les stratégies qui permettent un meilleur ajustement au stress sachant que les différentes façons de faire face à une situation stressante ne sont probablement pas équivalentes du point de vue de leur résultat adaptatif pour l'individu. Par exemple, certaines stratégies permettent de réduire la détresse émotionnelle qui résulte des difficultés rencontrées, tandis que d'autres ne font qu'exacerber le problème (Zeidner & Saklofske, 1996).

Cette question concernant le caractère adaptatif des stratégies de coping sera également abordée au cours de ce chapitre. Comme il existe un certain accord à l'égard de la classification du coping en dimensions de coping centrées sur le problème, sur l'émotion et l'évitement, la revue bibliographique réalisée par la suite vise principalement ces dimensions. Une attention particulière est attribuée aussi à la recherche de soutien social malgré les différences d'opinion au sujet de ce type de coping. Mais avant de traiter l'aspect des effets de ces stratégies sur l'adaptation au stress, dans la section suivante sont présentés les instruments employés actuellement dans la recherche sur le coping.

3.4 Différentes mesures du coping

De nombreux instruments ont été mis au point pour évaluer les stratégies de coping selon les différentes dimensions de coping considérées, les conceptions de celui-ci (trait ou état) ou encore selon la diversité de recherches menées dans des domaines de vie variés en termes de populations cibles et de situations étudiées.

La majorité des méthodes d'évaluation du coping sont basées sur le rapport

verbal (Beehr & McGrath, 1996; Parker & Endler, 1992, 1996). Dans ce type d'instruments, il est généralement demandé aux individus soit de répondre par oui ou par non pour dire s'ils utiliseraient telle ou telle stratégie, soit d'indiquer sur une échelle de Likert¹ combien il est probable qu'ils y aient recours, soit de sélectionner parmi un répertoire de stratégies celles qu'ils ont utilisées ou seraient susceptibles d'utiliser (Parker & Endler, 1992).

Ces instruments permettent de mesurer des dimensions de coping variées, soit relativement à une situation de stress spécifique, soit en termes de disposition ou de style (De Ridder, 1997; Parker & Endler, 1992). Le contenu des items ou la stratégie de coping à laquelle ils font référence est la même dans les deux cas, mais la formulation des items varie. Dans l'évaluation d'un style de coping les items portent sur la façon qu'a une personne de faire face en général à des situations stressantes, tandis que dans l'étude du coping relativement à une situation spécifique, les items portent exclusivement sur la façon qu'a eu, ou qu'aurait la personne de gérer cette situation particulière.

Les instruments les plus utilisés sont présentés de manière détaillée dans les paragraphes suivants. Il s'agit des instruments qui mesurent des stratégies de coping générales et d'autres qui évaluent des stratégies spécifiques au contexte sportif. En fin de section ces outils sont recensés dans des tableaux en fonction de leur domaine d'application : coping général (tableau 3.1) et coping en sport (tableau 3.2).

Ways of Coping Check-List

« *Ways of Coping Check-List* » (WCC) est une échelle élaborée par Folkman & Lazarus (1980) et mesure le coping relativement à des situations spécifiques. Cet instrument est composé de 67 items et consiste dans huit sous-échelles parmi

¹ Likert (échelle de) = est une échelle ordinale dont les réponses à une question sont rangées par ordre hiérarchique. Le principe pour le répondant est d'indiquer son niveau d'accord à une affirmation.

lesquelles : la *résolution du problème*, y compris la recherche d'information ; l'*esprit combatif* ou l'*acceptation de la confrontation* ; la *prise de distance* ou la *minimisation des menaces* ; la *réévaluation positive* ; l'*auto-accusation* ; la *fuite* ou l'*éviterment* ; la *recherche du soutien social* ; la *maîtrise de soi*.

Le Ways of Coping Check-List porte sur l'évaluation des deux dimensions principales du coping. Les premières deux sous-échelles correspondent au coping centré sur le problème. Les autres six sous-échelles sont associées au coping centré sur l'émotion.

Une version plus courte de cet instrument (42 items) a été validée par Vitaliano & al. (1985). En effet, il s'agit de l'échelle *The Coping Check-List* qui mesure cinq types de coping : la *résolution du problème*, l'*auto-accusation*, la *réévaluation positive*, la *recherche de soutien social* et l'*éviterment*. Cet instrument, validé en français par Pauhlan & al. (1994), comporte 29 items et mesure comme l'instrument d'origine, cinq stratégies de faire face au stress.

En outre, une traduction et adaptation française de la WCC (la version proposée par Vitaliano & al. (1985)), a été également réalisée par Cousson & al. (1996). En revanche, la version française présentée par ces auteurs propose un instrument de coping contenant 27 items permettant d'évaluer trois facteurs de coping. Il s'agit du *coping centré sur le problème*, du *coping centré sur l'émotion* qui englobe les stratégies distinguées par Vitaliano & al. (1985) comme l'*éviterment*, la *pensée positive* et l'*auto-accusation* et de la *recherche de soutien social*.

Ways of Coping for Sport & Modified Ways of Coping Questionnaire

La version du WCC proposée par Folkman & Lazarus (1980) a été conçue pour évaluer les stratégies de coping employées par les individus dans des situations stressantes de vie rencontrées au quotidien. Des questionnaires issus de cette version ont été développés et adaptés pour mesurer les types de coping déployés par les sportifs face aux stressseurs qu'ils sont amenés à rencontrer

dans leur activité. Parmi les instruments qui ont à l'origine le WCC et qui sont pertinents dans des situations sportives, on rappelle le « *Ways of Coping for Sport* » (Madden, Kirkby & McDonald, 1989) et le « *Modified Ways of Coping Questionnaire* » (Crocker, 1992).

Le Ways of Coping for Sport (WOCS) contenait initialement 66 items, puis 54 dans sa version d'origine. Le questionnaire actuel comporte huit échelles : *le coping centré sur le problème, la recherche de soutien social, l'émotion générale, le déploiement d'effort, le détachement, le déni, le recours à la pensée magique et la réévaluation positive*. Le nombre d'items par échelle s'étend de 7 (pour le coping centré sur le problème) à 3 (pour la réévaluation positive).

Le Modified Ways of Coping Questionnaire (MWOCQ) regroupe huit échelles, respectivement 68 items, mesurant des stratégies de coping telles que *le coping actif, le coping centré sur le problème, le soutien social, la réévaluation positive, la pensée magique, l'auto-accusation, le détachement et le blâme*. Cet outil a été construit à partir des interviews et des réponses écrites formulées par des athlètes suite à la confrontation avec des situations stressantes. Des items ont été ajoutés à la version originale du WCC et ceux existants déjà ont été adaptés au contexte sportif. Le MWOCQ a été testé sur 237 athlètes compétiteurs, pratiquant différentes disciplines sportives à des niveaux différents (Crocker, 1992).

Ces instruments de coping sportif présentent plusieurs limites, parmi lesquelles l'inconsistance de la structure factorielle à travers leurs différentes versions, l'ambiguïté des items ou encore le manque conceptuel qui fait que certains items évaluent plus d'une stratégie de coping.

Inventaire de Coping pour Situations Stressantes (CISS)

Endler & Parker (1990) ont élaboré l'« *Inventaire de Coping pour Situations Stressantes* » (CISS) qui permet de mesurer des aspects multidimensionnels du coping et de prédire ainsi des styles préférentiels de faire face au stress. Les

auteurs de cet instrument proposent l'évaluation de trois grandes catégories de coping. Le *coping orienté vers la tâche* décrit des stratégies mises en place pour résoudre le problème, le reconceptualiser sur le plan cognitif ou pour le changer. Le *coping orienté vers l'émotion* consiste en des réponses ayant le but de diminuer le stress. Enfin, le *coping d'évitement* manifesté par des comportements au moyen desquels l'individu cherche à apaiser le stress en évitant ou fuyant les situations qui le génèrent. Ces comportements peuvent être représentés par la distraction à l'aide d'autres situations ou activités, la diversion sociale ou l'évasion.

L'instrument élaboré par Endler & Parker (1990) comporte 48 items distribués donc en trois sous-échelles et il a été adapté en français par Rolland (1994).

COPE & MCOPE

Carver, Scheier & Weintraub (1989) ont construit le questionnaire COPE qui est une mesure applicable à de nombreuses situations stressantes. La version finale de l'instrument contient 14 sous-échelles évaluant des *stratégies de coping centrées sur le problème* telles que le coping actif, la planification, la suppression d'activités rivalisantes, le coping contraignant, la recherche de soutien social instrumental. En outre, le COPE mesure des formes de *coping centrées sur l'émotion* comme la réévaluation positive, l'acceptation, le déni, la pensée religieuse, la recherche de soutien social émotionnel. Les auteurs de cet outil ont proposé d'ajouter à l'évaluation de ces deux grandes dimensions de coping, d'autres nouvelles dimensions : la ventilation des émotions négatives, le désengagement comportemental, le désengagement mental ou encore la consommation des substances telles que l'alcool ou la drogue.

La construction de cet instrument permet la distinction entre la recherche de soutien social instrumental et recherche de soutien social émotionnel.

Crocker & Graham (1995) ont modifié le COPE pour qu'il soit plus adapté

dans l'évaluation du coping utilisé dans des situations sportives. La version du COPE spécifique au sport, appelée MCOPE, contient neuf sous-échelles de la version de base de l'instrument (coping actif, planification, recherche de soutien social instrumental, recherche de soutien social émotionnel, déni, humour, suppression d'activités compétitives, ventilation des émotions, désengagement comportemental) ainsi que trois nouvelles sous-échelles qui ont été créées (le blâme, l'effort accru, pensée magique). De nombreuses analyses sur le MCOPE ont été menées (Crocker & Graham, 1995; Eklund, Grove & Heard, 1998; Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999). Parmi celles-ci, celle concernant la consistance interne du questionnaire et réalisée sur 235 athlètes révèle la fiabilité de l'instrument (Crocker & Graham, 1995). Cet outil reste l'un des plus utilisés dans le contexte sportif. Pourtant, certaines critiques ont été formulées à l'égard du MCOPE. Une des limites concerne principalement le protocole employé et selon lequel les sportifs doivent répondre à la question « *Combien de fois utilisez-vous cette stratégie ?* ». En effet, la mesure semble approximative parce qu'elle ne fournit pas les informations nécessaires pour savoir si les différentes stratégies de coping sont utilisées depuis longtemps ou si leur mise en place réclame des efforts intenses de la part du sportif.

Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)

Smith & al. (1995) ont développé le ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28) qui constitue une mesure multidimensionnelle du coping spécifique au sport.

L'instrument contient 28 items et évalue sept facteurs d'habiletés psychologiques qui font référence à l'adversité, la pression maximale, les buts d'accomplissement, la préparation mentale, la concentration, la confiance, la motivation d'accomplissement et le coaching. Les scores obtenus aux sept sous-échelles de l'ACSI-28 peuvent être additionnés pour rapporter une mesure générale des comportements psychologiques de coping (Ressources Personnelles de Coping).

Cependant, chaque sous-échelle de l'instrument peut être utilisée en tant que mesure spécifique.

Le protocole adopté demande aux sportifs de lire des énoncés concernant les déclarations d'autres athlètes et de préciser combien de fois ils ont utilisé le même comportement.

Les facteurs évalués par l'ASCI-28 dépassent largement le cadre théorique actuel du coping et les échelles répertoriées dans cet instrument n'ont jamais été reprises dans des outils précédents. Par conséquent, l'outil semble être contestable puisque certains de ses items mesurent de manière générale des habiletés psychologiques mais pas de stratégies de coping.

Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive (ISCCS)

L'Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive (Gaudreau & Blondin, 2002) a été conçu pour mesurer les stratégies de coping employées par les athlètes dans des périodes différentes de leur activité, notamment dans des situations pré-, lors et post-compétitions. Il s'agit d'un instrument qui a été testé chez des sportifs canadiens francophones ayant différents niveaux d'expertise (international, national, provincial ou régional).

Le ISCCS comprend 10 sous-échelles : le contrôle des pensées, l'imagerie mentale, la relaxation, le déploiement des efforts, l'analyse logique, la recherche de soutien, la ventilation des émotions déplaisantes, la distraction mentale, le désengagement/la résignation, et l'isolement social. Comme dans la plupart des instruments qui évaluent les types de coping, Gaudreau & Blondin (2002) regroupent ces sous-échelles dans deux grandes catégories de coping : *coping centré sur le problème* (contrôle des pensées, imagerie mentale, relaxation, déploiement des efforts, analyse logique, recherche de soutien) et *coping focalisé sur l'émotion* (ventilation des émotions déplaisantes, distraction mentale, désengagement ou résignation, isolement social).

Une des critiques imputées à cet instrument pourrait être le fait qu'il intègre à la fois des habiletés psychologiques de base et des stratégies de coping. Cependant, les auteurs du ISCCS considèrent que les habiletés psychologiques de base sont utilisées en tant que stratégies de coping par certains sportifs (Gaudreau & Blondin, 2002).

Après la présentation détaillée des ces différents instruments d'évaluation du coping, les tableaux ci-dessous contiennent la liste de ceux-ci. Ainsi, dans le tableau 3.1 sont exposés les questionnaires créés pour mesurer les stratégies de coping générales, autrement dit celles liées à des situations de la vie quotidienne. Ensuite, dans le tableau 3.2 sont illustrés les questionnaires qui portent sur des situations stressantes particulières liées au contexte sportif. Cette liste n'a pas la prétention d'être exhaustive.

A côté des différents questionnaires mis au point pour évaluer les stratégies de coping, les entretiens constituent une autre approche adoptée dans les recherches sur le coping. L'utilisation d'une telle approche permet aux chercheurs d'obtenir des informations plus riches sur la mise en place des comportements de coping dans différents contextes de vie ou encore de disposer de davantage d'éléments qui pourraient illustrer les éventuels rapports existant entre différentes variables individuelles ou situationnelles et le coping. En effet, des études basées sur l'analyse des discours des sportifs, par exemple, semblent fournir des renseignements complémentaires à l'utilisation des questionnaires sachant que ceux-ci proposent des items visant une liste plus ou moins restreinte de stratégies de coping.

Mesure	Stratégies de coping
Ways of Coping Check-List (Folkman & Lazarus, 1980)	coping centré sur le problème : résolution du problème ; esprit combatif coping centré sur l'émotion : prise de distance ; réévaluation positive ; auto-accusation ; fuite ; recherche de soutien social ; maîtrise de soi
The Coping Check-List (Vitaliano & al., 1985) traduit par Pauhlan & al. (1994)	coping centré sur le problème : résolution du problème coping centré sur l'émotion : auto-accusation ; evitement ; réévaluation positive ; recherche de soutien social
The Coping Check-List (Vitaliano & al., 1985) traduit par Cousson & al. (1996)	coping centré sur le problème : résolution du problème coping centré sur l'émotion : auto-accusation ; evitement ; réévaluation positive recherche de soutien social : soutien informationnel et matériel ; soutien émotionnel
Inventaire de Coping pour Situations Stressantes (CISS) (Endler & Parker, 1990) traduit par Rolland (1994)	coping centré sur la tâche coping centré sur l'émotion evitement
COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) traduit par Muller & Spitz (2003)	coping centré sur le problème : coping actif ; planification ; suppression d'activité rivalisante ; coping contraignant ; recherche de soutien social instrumental coping centré sur l'émotion : réévaluation positive ; acceptation ; déli ; pensée religieuse ; recherche de soutien social émotionnel ; consommation de substances (alcool...) ventilation des émotions négatives ; désengagement comportemental ; désengagement mental

TAB. 3.1 – Différentes mesures générales des stratégies de coping.

Mesure	Stratégies de coping
Ways of Coping for Sport (WOCS) (Madden, Kirkby & McDonald, 1989)	coping centré sur le problème ; émotion générale ; recherche de soutien social ; déploiement d'efforts ; détachement ; déni ; pensée magique ; réévaluation positive
Modified Ways of Coping Questionnaire (MWOCQ) (Crocker, 1992)	coping actif ; coping centré sur le problème ; soutien social ; réévaluation positive ; pensée magique ; auto-accusation ; détachement ; blâme
Modified-COPE (MCOPE) (Crocker & Graham, 1995) traduit par Gaudreau, Lapierre & Blondin (2001)	coping centré sur le problème : coping actif ; planification ; suppression d'activités compétitives ; recherche de soutien social instrumental ; déploiement d'efforts coping centré sur l'émotion : recherche de soutien social émotionnel ; ventilation des émotions négatives ; déni ; désengagement comportemental ; pensée magique ; blâme
Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) (Smith & al., 1995)	adversité ; pression maximale ; buts d'accomplissement ; préparation mentale ; concentration ; confiance ; motivation d'accomplissement ; coaching
Inventaire des Stratégies de de Coping en Compétition Sportive (ISCCS) (Gaudreau & Blondin, 2002)	coping centré sur le problème : contrôle des pensées ; imagerie mentale ; relaxation ; déploiement des efforts ; analyse logique ; recherche de soutien coping centré sur l'émotion : ventilation des émotions déplaisantes ; distraction mentale ; désengagement/résignation ; isolement social

TAB. 3.2 – Différentes mesures des stratégies de coping en sport.

3.5 Le coping et ses relations avec d'autres facteurs

3.5.1 Coping et genre

Quelle que soit la population étudiée (étudiants, sportifs, employés, etc.), de nombreuses recherches ont analysé les différences de genre dans le choix et l'utilisation des stratégies de coping. Avant de voir si et comment les femmes et les hommes diffèrent dans la manière de faire face aux stressseurs, il semblerait déjà que ceux-ci ne sont pas évalués de la même façon par les uns et les autres. En effet, bien que la littérature qui examine la relation entre le genre et le stress indique plusieurs résultats contradictoires, de nombreux chercheurs ont révélé que les femmes se trouvent dans des circonstances stressantes et des épisodes de distress plus souvent que les hommes (Almeida & Kessler, 1998; McDonough & Walters, 2001). Ces conclusions peuvent s'expliquer soit par le fait qu'il est possible que les femmes acceptent plus facilement que les hommes qu'elles stressent, soit parce qu'elles ont réellement la tendance de percevoir les événements rencontrés comme plus contraignants que les hommes (Boekaerts, 1996; Matud, 2004; Ptacek, Smith, & Zanas, 1992). En outre, il paraît qu'elles considèrent les mêmes situations comme étant plus complexes et attribuent davantage leur origine à des facteurs internes (Boekaerts, 1996). Aussi, quand l'événement stressant s'achève, les femmes continuent d'y penser ce qui prolonge l'épisode de stress, augmente les effets de la diminution de l'humeur et interfère ainsi avec la résolution du problème (Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993).

Étant données ces différences au niveau de l'évaluation des situations rencontrées, on peut supposer que les préférences de coping ainsi que l'ajustement varient selon que l'on soit homme ou femme.

Dans la littérature non sportive, il existe la tendance de la mise en évidence du fait que les hommes affrontent plus directement les événements stressants

que les femmes (Aldwin, 1994). Ainsi, il apparaît que les femmes sont moins centrées sur la recherche d'informations concernant l'événement ou la situation engendrant du stress. Le fait qu'elles emploient moins de stratégies de coping focalisées sur la résolution du problème que les hommes et qu'elles fassent usage plus fréquemment de stratégies de faire face centrées sur l'émotion a été montré dans un certain nombre de travaux (Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1980; Labouvie-Vief, Hakin-Larson & Hobart, 1987; Matud, 2004; Ptacek, Smith, & Zanas, 1992). Il a été également constaté que les femmes tentent plus de s'orienter sur la recherche de soutien social, de discuter ouvertement de leurs difficultés avec d'autres personnes, de demander des conseils et de l'aide à autrui (Bird & Harris, 1990; Frydenberg & Lewis, 1991; Kavsek, 1996; Seiffge-Krenke & Shulman, 1990).

Si de telles constatations sont révélatrices d'un mode d'affrontement particulier sur certains types de stressseurs rencontrés dans la vie (par exemple, le travail, les tracasseries quotidiens, les relations familiales, la perte d'un parent, etc.), on peut s'interroger sur la pertinence de ces différences dans un contexte plus spécifique tel que celui du sport.

Dans le domaine du sport, Anshel, Williams & Hodge (1997) ont tenté d'évaluer les différences dans la mise en oeuvre du coping sur une population mixte et sur des pratiques sportives variées. L'objectif de l'étude était d'identifier les stratégies de coping que les sportif(ve)s utilisent face à des sources de stress aiguës. Le protocole a été construit sur la base de sept stressseurs tels que l'erreur, les problèmes relationnels avec l'entraîneur, les tricheries de la part de l'adversaire, la douleur, l'environnement, les informations désagréables (comme les avertissements reçus de la part des officiels), l'adversaire. Les résultats obtenus montrent des différences entre les hommes et les femmes sur certains stressseurs. Ainsi, lorsque les sportives se trouvent dans une situation de tricherie, de douleur ou encore lorsque'elles reçoivent une mauvaise information, les stratégies

qu'elles utilisent différent de celles employées par leurs homologues masculins. Alors, face à une tricherie, les femmes semblent montrer plus de frustrations que les hommes et essayent d'ignorer ces comportements déloyaux. En outre, face à une souffrance physique, les athlètes féminins tentent d'utiliser davantage de stratégies de coping centrées sur l'évitement dans le but de rester concentrées et mobilisées sur la tâche sportive.

Dans une autre recherche sur des populations sportives, Goyen & Anshel (1998) ont tenté de déterminer les sources de stress et l'usage des stratégies de coping par les hommes et les femmes selon les différents types d'événements stressants rencontrés lors des compétitions sportives. Une liste comprenant différentes sources de stress aiguës construite sur la base des entretiens ainsi que des informations offertes dans la littérature a été proposée aux participants. Ensuite, afin d'évaluer les stratégies de coping mises en oeuvre face à ces stressseurs, les auteurs ont recensé des items issus de plusieurs questionnaires de coping (Ways of Coping Checklist, Coping in Sport Inventory et Adolescent Coping Checklist). Les résultats montrent que les hommes ont une préférence pour l'utilisation du coping centré sur le problème tandis que les femmes mettent en place avec prédominance des stratégies centrées sur l'émotion. Toutefois, il apparaît que l'usage du coping centré sur le problème diffère d'un genre à un autre selon les sources de stress rencontrées. Ainsi, les femmes emploient ce type de coping face à des erreurs physiques et après avoir été critiquées par l'entraîneur ou les coéquipiers alors que les hommes se centrent sur la résolution du problème lorsqu'il s'agit de la douleur, de la blessure ou des critiques de la part des parents.

Des conclusions semblables ont émergées des autres recherches menées sur des populations sportives et dans lesquelles il a été constaté que le genre des athlètes constitue un prédicteur important pour le coping centré sur l'émotion (Madden, Kirkby & McDonald, 1989), type de coping davantage référencé à une population féminine.

En conséquence, les résultats issus des recherches générales qui soulignent la tendance des femmes à utiliser plutôt des stratégies de coping focalisées sur l'émotion paraient être cohérents avec ceux obtenus dans des études chez des athlètes si l'on s'appuie sur certains types de stressseurs.

Bien qu'il est évident qu'il existe des différences de genre dans la mise en oeuvre des stratégies de coping, Ptacek, Smith & Dodge (1994) considèrent qu'il est également vrai que les hommes et les femmes emploient des stratégies de faire face semblables lors des situations stressantes similaires. Pourtant, Crocker, Kowalski & Graham (1998) suggèrent que la socialisation (les attentes et les stéréotypes masculins et féminins) détermine les individus à déployer des stratégies différentes. De plus, comme il a été déjà précisé tout au début de cette section, il est possible que les hommes et les femmes soient exposés à de niveaux de stress différents qui les amènent à mettre en place des modes d'affrontement différents.

3.5.2 Coping et motivation

Selon Lazarus (1991), il serait possible que la motivation éprouvée par l'individu dans un contexte particulier influence la confrontation à des situations stressantes ainsi que la mise en oeuvre des stratégies par lesquelles il essaye de faire face aux demandes surgissant de son environnement. En effet, on considère que les raisons, les buts et les intentions qui déterminent un individu, en occurrence un sportif, à s'impliquer dans une activité influencent le niveau de stress perçu ainsi que la sélection des stratégies de coping employées. Ainsi, lorsqu'un sportif présente un manque de motivation à l'égard d'une compétition ou autre activité, le niveau de stress perçu est bas et les stratégies d'ajustement mises en place pourraient être par la suite peu nombreuses. Cependant, lorsqu'un sportif se caractérise par un certain niveau de motivation, l'évaluation de la situation rencontrée peut différer et révéler une certaine complexité, ou encore déterminer

la mise en oeuvre de certaines stratégies de coping.

Malgré les suggestions de Lazarus (1991) sur la prise en considération de l'approche motivationnelle dans l'étude du coping, peu de recherches se sont portées sur l'exploration des liens qui unissent les stratégies de coping et la motivation.

Il existe plusieurs théories qui permettent une meilleure compréhension et explication de la signification psychologique de la motivation, mais nous n'en retiendrons qu'une seule, celle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a). Cette théorie nous semble la plus complète et la plus adaptée à la problématique de notre étude puisqu'elle distingue en plusieurs formes de motivation (intrinsèque, extrinsèque et amotivation) les différentes raisons de l'individu à poursuivre une certaine activité. De plus, la théorie de l'auto-détermination constituerait, d'après Vallerand (2001), un fondement conceptuel très utile dans les recherches sur le climat motivationnel chez les sportifs et sur les niveaux de leur implication et participation dans le sport.

La théorie de l'autodétermination part de la prémisse que les comportements de l'individu, en occurrence du sportif, sont déterminés par trois besoins psychologiques fondamentaux (Deci & Ryan, 1985a, 1991, 2000). Ces besoins seraient la compétence (liée aux expériences de maîtrise et aux tentatives de contrôler les résultats), l'autonomie (associée au sentiment que les actions émanent de l'individu et qu'il a la possibilité de les choisir) et l'affiliation aux autres (rapportée à la recherche du contact des autres). Ainsi, dès que ces besoins sont satisfaits, l'individu se sent autonome ce qui engendre une motivation autodéterminée pour une activité nouvelle.

Ce qui constitue l'originalité et l'intérêt de cette théorie, c'est qu'elle ne partage pas l'idée de la dichotomie traditionnelle où on parle de motivation intrinsèque et/ou de motivation extrinsèque (Biddle, Chatzisarantis & Hagger, 2001). En effet, Deci & Ryan (1985a) suggèrent que la motivation serait multi-

dimensionnelle et constituée comme un continuum de motivation reflétant des degrés variés d'autodétermination (figure 3.2.).

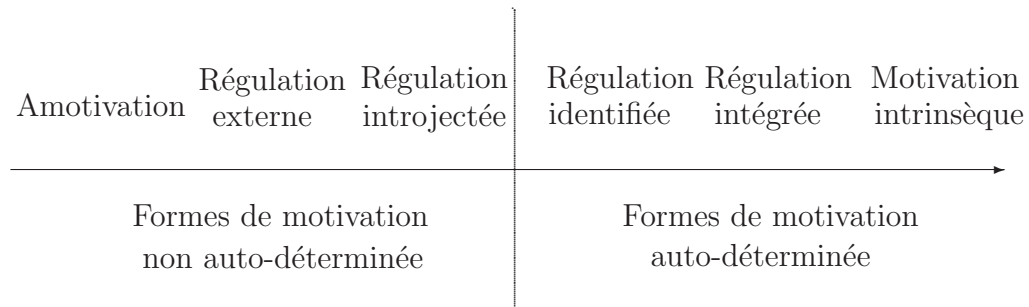


FIG. 3.2 – Continuum de motivation et ses différents degrés d'autodétermination

Les comportements autodéterminés sont réalisés par choix personnel, pour le plaisir ou la satisfaction qu'ils procurent à l'individu, parce qu'ils lui permettent d'atteindre des objectifs importants et parce qu'ils correspondent à ses propres valeurs. Les niveaux de motivation autodéterminée sont représentés tout d'abord par la motivation intrinsèque ainsi que par certaines formes de motivation extrinsèque, notamment la régulation intégrée et identifiée.

En revanche, la motivation non autodéterminée implique un engagement dans une activité ou la mise en place d'un comportement pour des raisons externes et contrôlables. Ce type de motivation peut être constaté quand l'individu réalise une activité dans le but d'atteindre un état positif (par exemple, obtenir une récompense, être apprécié et admiré par les autres, etc.) ou pour éviter un état négatif ou une punition. Parmi les motivations dites non autodéterminées, on trouve l'amotivation et certains types de motivation extrinsèque, particulièrement la régulation externe et introjectée.

Le continuum de motivation proposé par la théorie de l'autodétermination comprend donc à l'une des extrémités, la motivation intrinsèque et à l'autre l'amotivation. La motivation intrinsèque se caractérise par le niveau le plus élevé d'autodétermination supposé être une clé importante de l'implication dans une

activité et aussi de la performance. A l'inverse, l'amotivation se caractérise par un manque d'autodétermination. Entre ces deux types de motivations il y a plusieurs formes de motivation extrinsèque qui se différencient alors en fonction du degré d'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Connell, 1989).

Après ce bref exposé sur la motivation, dans ce qui suit seront présentés et discutés les résultats issus de différentes recherches ayant examiné les relations entre le coping et la motivation telle qu'elle a été conçue dans la théorie de l'autodétermination.

Tout d'abord, dans une étude réalisée chez 262 étudiants en psychologie, Knee & Zuckerman (1998) ont prédit que les individus autodéterminés (ceux caractérisés par une haute autonomie et un faible contrôle) devraient utiliser moins de stratégies de coping évitant et défensif que les autres individus lorsqu'ils traitent des événements stressants. Au moyen d'une procédure prospective consistant dans l'application d'une batterie de tests (General Causality Orientation Scale, Deci, & Ryan, 1985b; COPE, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989 et Self-Handicapping Scale, Jones, & Rhodewalt, 1982 in Knee, & Zuckerman, 1998) à deux périodes différentes lors du premier semestre de l'année universitaire (au début du semestre, respectivement à la fin du semestre, juste avant les examens), les auteurs constatent des relations significatives entre la motivation et les stratégies de faire face. Plus spécifiquement, il apparaît que la motivation auto-déterminée est corrélée négativement avec le coping défensif (par exemple, le désengagement mental et comportemental, le déni) et sensiblement liée positivement avec le coping focalisé sur la tâche (par exemple, la planification et la recherche de soutien social instrumental). En revanche, il semble que la motivation non autodéterminée s'associe avec l'utilisation des stratégies de désengagement. Dans une étude plus récente et portant sur les relations entre la motivation et les stratégies de coping mises en oeuvre dans une situation contraignante liée à la vie romantique, Knee & al. (2002) obtiennent des résultats équivalents. Les au-

teurs montrent que les individus qui présentent une motivation autodéterminée utilisent préférentiellement des stratégies de coping focalisées sur la tâche et des formes de coping d'accommodation (par exemple, la réévaluation positive, l'acceptation de l'événement) alors que ceux qui se caractérisent par une motivation non autodéterminée mettent en oeuvre particulièrement des stratégies de désengagement.

Néanmoins, on peut s'interroger si de telles hypothèses restent valides dans le domaine sportif et compétitif. Dans ce registre, Amiot, Gaudreau & Blanchard (2004) ont réalisé une étude chez 129 athlètes canadiens pratiquant le badminton, la natation, le ski, le basketball ou le football. Les auteurs se sont intéressés aux relations entre les antécédents motivationnels, le coping et les conséquences du processus de faire face (notamment, l'accomplissement des objectifs sportifs et les états affectifs) durant une compétition stressante. Plusieurs questionnaires ont été employés, parmi lesquels l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS), l'Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive (ISCCS), le Positive And Negative Affect Schedule (PANAS) et l'Échelle d'Accomplissement des Objectifs dans le Contexte Sportif. Les résultats de la recherche révèlent que les sportifs qui ont une motivation autodéterminée utilisent davantage des stratégies de coping centrées sur la tâche. Cependant, les athlètes qui ont une motivation non autodéterminée se distinguent par la mise en oeuvre plus fréquente du coping de désengagement. En outre, il a été montré qu'il existe des relations importantes entre le coping, l'accomplissement des objectifs sportifs et les affects. Ainsi, il semble que le coping centré sur la tâche est associé positivement avec l'atteinte de bonnes performances et avec des affects positifs. En revanche, le coping de désengagement est lié plutôt à des conséquences négatives, comme l'accroissement des émotions négatives.

Toujours dans le domaine sportif, nous avons également mené une étude en 2004 pour examiner, lors d'une compétition, les réponses de coping de six escri-

meurs en fonction de leur motivation éprouvée justement pour la participation à cette compétition (Dinca & Rosnet, 2007). L'étude réalisée au moyen d'entretiens semi-directifs effectués après la compétition a révélé que la motivation aurait un rôle important sur l'évaluation du stress rencontré par les escrimeurs dans la compétition ainsi que sur les réponses de coping déployées face à celui-ci. En effet, il apparaît qu'un niveau faible de motivation et la formulation d'objectifs ambigus favoriseraient l'interprétation du stress à un niveau élevé et l'utilisation des réponses de coping centrées sur l'émotion ou sur la recherche de soutien social. De même, il se révèle qu'un niveau optimum de motivation et la formulation d'objectifs clairs conduiraient à la perception du stress de façon modérée et le développement des réponses de coping centrées sur le problème. Enfin, les résultats indiquent qu'un manque de motivation serait lié à l'hypostress et à l'absence de coping.

Les conclusions issues de cette étude nous ont déterminé de continuer l'investigation des relations entre le coping et la motivation éprouvée par l'athlète pour une situation donnée. De ce faire, la première étude de l'actuel travail (chapitre 6) examinera le rôle que la motivation situationnelle joue sur la mise en oeuvre des stratégies de coping. La différence entre la recherche précédente (réalisée au moyen d'entretiens) et l'actuelle (menée à l'aide de questionnaires) consistera alors dans la méthodologie utilisée et la population étudiée (masculine précédemment, féminine actuellement).

L'ensemble des travaux présentés paraît être cohérent avec les positions théoriques de Lazarus (1991). Comme l'a suggéré cet auteur, la signification personnelle de la situation à laquelle l'individu, en l'occurrence le sportif, doit faire face et les buts qu'il poursuit peuvent influencer la sélection des stratégies de coping (figure 3.3.). Dans cette logique, il peut être alors envisagé que la motivation puisse infléchir les orientations de coping prises par les sportifs, et de déterminer de manière indirecte les affects qui en découlent ou encore leurs performances.

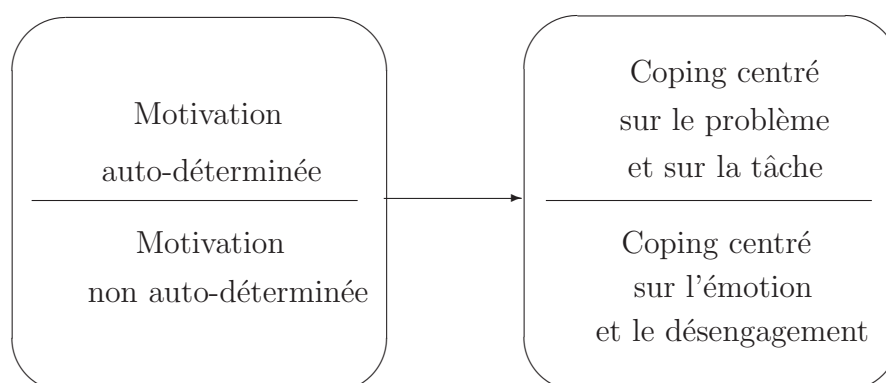


FIG. 3.3 – Synthèse des rapports entre la motivation et les stratégies de coping

3.5.3 Coping et sentiment d'efficacité personnelle

Un autre facteur potentiel influençant le degré dans lequel les individus, respectivement les sportifs, perçoivent le stress dans leur activité est le sentiment d'efficacité personnelle. Celui-ci joue également un rôle significatif dans le choix des stratégies de coping (Bandura, 1997b; Hadd, & Crocker, 2004; Haney & Long, 1995; Heuven & al., 2006; Moos, 2002; Thongsukmag, 2003; Ventura & al., 2004), aspect d'ailleurs démontré dans des recherches menées dans différents domaines de vie, comme la santé, le travail et le sport.

Le concept de sentiment d'efficacité personnelle (SEP) ou d'auto-efficacité a été développé par Bandura (1977a,b, 1982, 1986) pour définir les croyances personnelles de l'individu sur ses capacités de « performer » dans des activités spécifiques. Il décrit un processus cognitif par lequel l'individu réalise un jugement subjectif sur la manière dont il peut agir, organiser et réaliser des comportements nécessaires pour atteindre un certain niveau d'exécution dans une activité ou situation particulière et accomplir les objectifs souhaités, notamment lorsqu'il se confronte à des tâches nouvelles, ambiguës ou menaçantes (Bandura, 1997b). Ainsi, l'efficacité personnelle est envisagée entre autres comme une croyance à surmonter des obstacles qui peuvent empêcher la réalisation d'une activité.

Le concept d'efficacité personnelle a été souvent utilisé de manière inter-

changeable avec celui d'estime de soi qui constitue le processus d'évaluation de soi. Cependant, l'efficacité personnelle est décrite plus exactement comme un précurseur de l'estime de soi et est influencée par des attributions de l'individu sur soi. De plus, elle représente le niveau de confiance en soi ou la force de la croyance d'un individu qu'il peut exécuter avec succès une activité spécifique donnée dans une situation particulière (Bandura, 1997b; Franck, 2002) alors que l'estime de soi est une notion plus générale.

Il est supposé que les croyances d'efficacité personnelle jouent un rôle important dans la mise en place des comportements, la formulation des objectifs ainsi que dans le fonctionnement général humain (Bandura, 1986). Par ailleurs, il est considéré que, les individus fortement confiants dans leurs compétences manifestent plus d'intérêt pour des tâches où le challenge existe et se sentent plus capables de résoudre les situations contraignantes que les individus qui ont de faibles croyances d'auto-efficacité (Bandura, 1986). Ils fournissent plus d'efforts, sont plus persévérants et s'avèrent être meilleurs dans l'affrontement des expériences problématiques que les individus ayant un sentiment d'efficacité personnelle faible (Bandura, 1997a). De même, ceux qui sont forts en sentiment d'efficacité personnelle paraissent être moins anxieux et moins souffrants dans les situations provoquant du stress (Bandura, 1977a, 1986). Enfin, il semble qu'ils utilisent des stratégies de coping plus variées et efficaces que les individus faiblement confiants dans leurs habiletés (Lazarus & Folkman, 1984a).

En outre, il s'avère que le sentiment d'efficacité personnelle constitue implicitement une clé importante dans l'accomplissement des performances. Ceci a été d'ailleurs révélé dans de nombreuses recherches réalisées à travers une variété de contextes, y compris le sport (Barling & Abel, 1993; Beauchamp & al., 2002; Beauchamp & Whinton, 2005; Moritz & al., 2000; Weiss, Weise & Klint, 1989), le travail (Stajkovic & Luthans, 1998) ou encore l'éducation (Multon, Brown & Lent, 1991; Schunk, 1995; Pajares, 1996). Les croyances d'efficacité person-

nelle représentent alors un déterminant de l'activité quel que soit son type et les résultats obtenus à l'issue de celle-ci.

Afin de mettre en évidence les interactions entre le sentiment d'efficacité personnelle et le coping, dans ce qui suit nous présentons les différentes contributions et explications apportées par différentes recherches s'étant intéressées à ce sujet.

Une proportion substantielle des recherches réalisées sur le sentiment d'efficacité personnelle, qu'elles soient menées dans le contexte sportif, du travail ou autre, s'est penchée sur l'influence de cette variable sur des résultats obtenus dans des tâches spécifiques. Cependant, récemment, de plus en plus de recherches ont mis l'accent sur le rôle des croyances d'efficacité personnelle dans les évaluations du stress et le processus de coping.

Certaines de ces recherches ont été effectuées dans le domaine de la santé. Ainsi, dans une étude menée chez 274 adultes âgés de 18 à 72 ans et souffrant de maladies aiguës ($n = 137$) ou chroniques ($n = 137$), Endler, Kocovski & Macrodimitris (2001) se sont intéressés aux rapports entre les croyances d'auto-efficacité, les problèmes de santé et les réponses de coping. L'étude, réalisée au moyen de plusieurs questionnaires (comme le Coping with Health Injuries and Problems (Endler & Parker, 1999), Personal Attitudes Scale (Sherer & al., 1982) et Event Perception Measure (Conway & Terry, 1992)), montre que les individus qui souffrent de maladies chroniques ont un sentiment général d'efficacité personnelle (SEP) plus faible que ceux avec des maladies aiguës. De plus, il s'avère qu'un sentiment d'efficacité personnelle bas peut être corrélé significativement avec des stratégies de faire face émotionnelles. Ceci a été démontré par le fait que les individus qui généralement ne se sentent pas capables de réussir ce qu'ils doivent faire se centrent particulièrement sur les aspects émotifs de leur maladie. Inversement, il apparaît que les individus caractérisés par un fort sentiment d'efficacité personnelle emploient plus de stratégies de coping positif et d'approche. Cependant, aucune mise en évidence du rôle médiateur du SEP dans la relation

entre la maladie et le coping n'a été faite. Toutefois, les résultats permettent de dégager la conclusion que le sentiment d'efficacité personnelle influence l'utilisation du coping.

Une autre étude concernant le rôle du sentiment d'efficacité personnelle sur les efforts de coping a été réalisée par Karademas & Kalantzi-Azizi (2004). Ces auteurs ont examiné les relations entre les croyances d'efficacité personnelle, la manière d'évaluer les situations stressantes, la mise en place des stratégies de coping et la santé psychologique chez 291 étudiants grecs lors d'événements tels que les examens. Afin de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle, les auteurs ont conçu, spécialement pour l'objectif de l'étude, un questionnaire comprenant 10 items (par exemple, combien l'étudiant se sent capable de faire face effectivement à la situation d'examen ou d'être relaxé pendant l'épreuve) auxquels les participants devaient répondre sur une échelle de type Lickert allant de 0 (pas du tout) à 3 (beaucoup). Ensuite, pour évaluer la façon dans laquelle les situations des examens sont interprétées par les étudiants, ils devaient indiquer sur une échelle de 0 (pas du tout) à 4 (beaucoup) le point auquel ils ont ressenti certaines émotions liées à une situation de menace (comme l'inquiétude, la crainte, l'impatience) ou à un défi (tels que la confiance, l'espoir et le désir). En outre, l'évaluation des stratégies de coping a été réalisée au moyen du Ways of Coping Checklist (Lazarus & Folkman, 1984a). L'analyse des réponses fournies aux items et questionnaires a révélé le rôle central joué par le sentiment d'efficacité personnelle dans le processus de stress et spécialement dans la façon de percevoir les situations rencontrées ainsi que de les affronter. En fait, les étudiants qui présentent de faibles croyances d'efficacité interprètent les situations en tant que menaces et utilisent particulièrement des stratégies d'isolement, le déni et moins de stratégies centrées sur la diminution de la tension (par exemple, la relaxation). En revanche, les étudiants ayant des niveaux élevés de sentiment d'efficacité personnelle évaluent les situations plutôt comme des challenges et

emploient davantage des stratégies de coping d'approche. Enfin, il semble que les croyances d'auto-efficacité influencent à la fois directement et indirectement la santé psychologique.

Dans une étude réalisée chez des employés d'une compagnie aérienne, Heuven & al. (2006) se sont intéressés si l'efficacité personnelle pourrait avoir une influence modératrice sur la relation entre les demandes émotionnelles dans le travail et la dissonance émotionnelle ainsi que sur la relation entre la dissonance émotionnelle et le bien-être (par exemple, l'engagement dans le travail et l'épuisement émotionnel). Ils ont suggéré que la dissonance émotionnelle en tant que stratégie de coping dysfonctionnelle aurait un rôle médiateur dans la relation entre les demandes émotionnelles au travail et le bien-être et qu'elle serait liée négativement à l'efficacité personnelle. Les conclusions auxquelles Heuven & al. (2006) sont arrivés révèlent que les employés forts en sentiment d'efficacité personnelle sont réellement plus capables de faire face aux interactions chargées en émotion avec les passagers que les employés ayant des scores bas au sentiment d'efficacité personnelle. En outre, l'efficacité personnelle semble être bénéfique parce qu'elle permet de diminuer les conséquences négatives engendrées par les demandes émotionnelles liées au travail, et parce qu'elle favorise l'augmentation des effets positifs sur l'engagement des salariés.

Dans le contexte sportif, très peu de travaux ont été réalisés sur le problème des rapports entre le sentiment d'efficacité personnelle et le coping. Dans ce registre, Haney & Long (1995) ont mené une étude exploratoire sur 178 athlètes afin d'examiner l'influence de l'auto-efficacité sur les comportements de coping. Suite à ce travail mené dans deux étapes, les auteurs ont constaté que des niveaux élevés d'auto-efficacité et de contrôle perçu sont associés avec l'atteinte de bonnes performances. De plus, la performance obtenue dans un premier temps et la satisfaction qui y est liée semblent influencer l'évaluation de la situation et les efforts de coping lors d'une deuxième épreuve. De plus, il apparaît que

le sentiment d'auto-efficacité influence la relation entre la performance et le contrôle. Hadd, & Crocker (2004) réalisent à leur tour un travail dans le domaine du sport en choisissant comme cadre conceptuel la théorie du coping de Lazarus & Folkman (1984a) et la théorie socio-cognitive de Bandura (1986). Ils mènent ainsi une étude chez 177 nageurs adolescents canadiens à l'occasion d'une compétition dans le but d'examiner un modèle qui mettait en relation l'auto-efficacité, le coping, la performance et les émotions. Le recueil de données effectué dans deux étapes, consistait dans la mesure du stress à l'aide d'un thermomètre de stress et l'évaluation de l'auto-efficacité spécifique à la natation (avant la compétition) ainsi que l'utilisation des questionnaires Coping Functions Questionnaire (Kowalski & Crocker, 2001) et PANAS (après la compétition). Hadd, & Crocker (2004) s'attendaient à trouver des relations positives entre les croyances d'auto-efficacité, le coping centré sur le problème et la performance. Pourtant, les résultats montrent que le modèle envisagé par ces auteurs n'est pas soutenu. Il apparaît que le sentiment d'efficacité personnelle n'influence pas la mise en oeuvre du coping centré sur le problème qui à son tour n'est pas lié à l'accomplissement des performances sportives. Etant donné que le protocole de l'étude présente certaines lacunes (par exemple, il n'est pas précisé comment la performance a été mesurée ou encore pourquoi le PANAS a été utilisé après la compétition), il est difficile de se rapporter à ces résultats.

Sur les différentes études présentées, les auteurs parviennent à démontrer généralement que les croyances d'efficacité personnelle déterminent d'une certaine manière le processus de stress ainsi que celui de coping (figure 3.4.). Ainsi, en fonction du niveau du sentiment d'efficacité personnelle des individus, l'évaluation des situations rencontrées varie et les modes d'affrontement mis en place sont différents. Cependant, le nombre insuffisant d'études sur ce problème, dans le domaine du sport, laisse penser que de nouvelles recherches devraient être conduites afin de mieux comprendre l'influence exercée par l'auto-efficacité

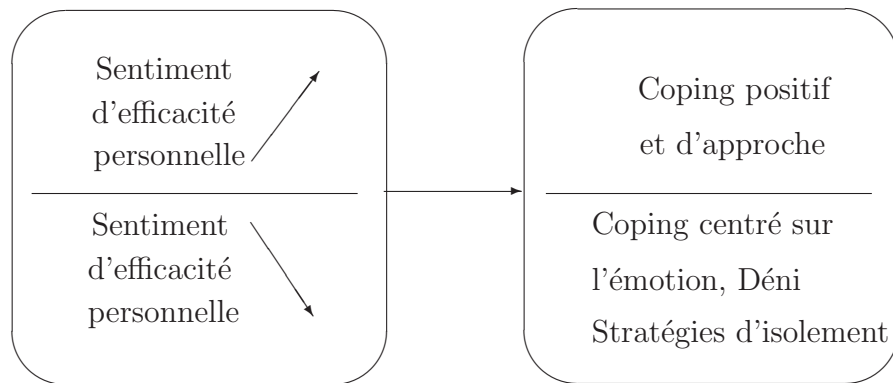


FIG. 3.4 – Synthèse des rapports entre le sentiment d'efficacité personnelle et les stratégies de coping

sur la sélection des stratégies de faire face au stress.

3.6 Le coping et la notion d'efficacité du coping

Selon le modèle transactionnel, le coping constitue l'ensemble des efforts que l'individu met en oeuvre afin de contrôler les différentes contraintes posées par son environnement sans s'inquiéter du fait si ces efforts sont ou non efficaces (Folkman, 1984). Ainsi, cette conception implique la distinction entre les efforts de coping et l'efficacité du coping.

Bien que les tentatives de coping puissent mener à la fois à des efforts réussis ou échoués, peu de recherches ont étudié de façon approfondie leur impact efficace ou inefficace sur un certain nombre de résultats psychologiques, physiologiques ou comportementaux (Ntoumanis & Biddle, 1998). Pourtant, des auteurs tels que Carver & Scheier (1994) ont considéré qu'une variété de stratégies de coping pourrait se distinguer par un rôle fonctionnel (par exemple, la planification, le contrôle) ou dysfonctionnel (par exemple, le désengagement mental ou comportemental, le déni). Cette classification a priori est contradictoire avec la conception transactionniste (Folkman & Lazarus, 1988).

D'après Lazarus & Folkman (1984a), l'objectif des stratégies de coping serait

de diminuer l'intensité du stress afin de la rendre plus tolérable, mais aussi de changer le rapport difficile entre l'individu et l'environnement. Ces auteurs soulignent l'importance de la prise en considération du fait que la valeur adaptative du processus de coping dépend souvent du contexte dans lequel celui-ci est mis en oeuvre.

En outre, d'après Matthews, Zeidner & Roberts (2002), pour affirmer qu'un coping est efficace, il faudrait s'appuyer également sur un certain nombre de critères dont dépendraient les conclusions sur l'efficacité des stratégies de faire face, mais ceux-ci ne font pas l'unanimité chez les auteurs. Ces critères concernent la résolution du problème perçu comme stressant, l'élimination du facteur stressant, la réduction de l'éveil et de la détresse psychologique, la maintenance d'une estime de soi positive, l'amélioration du bien-être physique ou psychique, l'efficacité perçue ou l'impression de l'individu que le coping qu'il a déployé a été utile, etc. (Di Matteo, 1991; Folkman & al., 1986a; Rivolier, 1989; Zeidner & Saklofske, 1996).

En effet, étant données la complexité de la notion d'efficacité du coping et la multitude des critères selon lesquels celle-ci peut être appréciée, dans les sections suivantes nous allons présenter les différentes explications que les chercheurs proposent au sujet du caractère adaptatif des stratégies de faire face. Ensuite, nous allons discuter l'efficacité du coping du point de vue de la logique du bien-être et de l'apaisement psychologique et celle du résultat ou de l'efficacité sportive.

3.6.1 Différentes explications sur l'efficacité du coping

Perry & Cooper (1992) ainsi que Beehr & McGrath (1996) ont supposé que dans l'appréciation de l'efficacité du coping, il faudrait s'intéresser à la nature et aux particularités de la situation rencontrée, aux cognitions, motifs et buts de l'individu à l'égard de cette situation, mais aussi à l'évaluation subjective que celui-ci fait sur ses comportements de coping et leurs conséquences. En

conséquence, la multitude des critères qui doivent être pris en considération fait que l'évaluation de l'efficacité du coping est une issue controversée et la facette du coping la plus complexe et difficile à investiguer (Lazarus, 1995, 2000b). Toutefois, la connaissance des stratégies de coping potentiellement efficaces représente une clé importante dans la prévention de l'ajustement au stress.

Efficacité du coping et particularités situationnelles

Dans la conception de Lazarus & Folkman (1984a), lorsque l'on s'intéresse à l'étude de l'efficacité du coping, il est important de tenir compte premièrement des caractéristiques de la situation à affronter. Ainsi, ces auteurs estiment que le caractère favorable ou défavorable du coping dans l'ajustement au stress dépend de facteurs comme la durée et la contrôlabilité de la situation.

Concernant l'influence des caractéristiques situationnelles sur les conséquences du coping, Folkman (1992) a proposé l'approche « *goodness-of-fit* ». Selon ce modèle, l'efficacité du coping dépendrait de la manière dont l'individu perçoit la situation génératrice de stress comme étant ou non contrôlable.

En effet, de nombreux chercheurs laissent entendre que les stratégies de coping centrées sur le problème devraient être utilisées particulièrement dans les situations de longue durée et contrôlables où l'individu pense avoir les capacités et la possibilité de changer ces situations ou de les rendre moins contraignantes (Anshel & Kaissidis, 1997; Dugdale, Eklund & Gordon, 2002; Folkman, 1992; Zeidner & Saklofske, 1996). Cependant, lorsque l'individu se trouve dans des situations de courte durée et interprétées par celui-ci comme incontrôlables, le coping centré sur l'émotion ou l'évitement semblent permettre une meilleure maîtrise du stress et être donc plus efficaces (Pauhlan & al., 1994). A titre d'exemple, Holahan, Moos & Schaefer (1996) ont constaté que les individus qui essaient de maîtriser le problème auquel ils sont confrontés tendent à mieux s'y adapter et présentent moins de symptômes psychologiques que ceux qui se centrent sur les émotions

ressenties. De même, dans des études portant sur des adolescents, il apparaît que lors des situations perçues comme relativement contrôlables, les stratégies de coping centrées sur le problème (résolution du problème, réévaluation positive, restructuration cognitive) sont plus fortement associées à un meilleur ajustement (Compas & al., 2001). Aussi, quand la situation est considérée comme peu contrôlable (conflits entre les parents, abus sexuel), les réponses de coping focalisées sur l'émotion ou l'évitement sont plus adéquates. Cependant, il paraît que dans des situations subjectivement incontrôlables, le déploiement d'un coping centré sur le problème s'avère inapproprié et s'associe à des symptômes d'anxiété, une agressivité accrue et des problèmes de comportements chez les adolescents (Compas & al., 2001).

Les relations entre les variables liées à la situation et l'efficacité du coping ont été révélées également dans le contexte sportif. Anshel & Kaissidis (1997) remarquent que selon la nature de la situation sportive rencontrée, les sportifs, plus particulièrement les basketteurs, déploient différentes stratégies de coping. Lorsque la situation est peu contrôlable (par exemple, recevoir une mauvaise passe), les joueurs mobilisent principalement des comportements de coping centrés sur l'émotion. Ils s'organisent pour ne plus y penser et acceptent de se résigner. Cependant, certains d'entre eux se mettent en colère et utilisent des stratégies de confrontation visant le joueur ayant provoqué la faute. En revanche, face à des situations d'une autre nature, tels que se faire prendre la balle ou rater un shoot facile, les basketteurs tentent de faire face à la situation en analysant le problème et mettant en oeuvre des stratégies pour le résoudre.

De même, dans une étude menée chez des athlètes américains et coréens Kim & Duda (2003) ont remarqué que face à des situations incontrôlables les athlètes utilisent plus de stratégies de coping centrées sur l'émotion ainsi que la restructuration cognitive ou affective. Cependant, lorsqu'ils sont confrontés à des stressors perçus comme contrôlables les coréens tentent d'utiliser le coping

centré sur le problème et l'évitement/retrait tandis que les sportifs américains emploient le coping actif/centré sur le problème.

Holt & Dunn (2004a) constatent que la tendance au choix des comportements de coping en fonction des caractéristiques de la situation se confirme également chez des joueuses de football. En effet, ils montrent que les réponses de coping centrées sur l'émotion et l'évitement sont plus adaptatives quand les stressors rencontrés sont largement incontrôlables, tandis que le coping focalisé sur le problème est plus souhaitable face à des stressors contrôlables. L'utilisation du coping centré sur l'émotion serait ainsi un moyen permettant aux sportives de maintenir à court terme la détresse psychologique dans des limites gérables, avant d'être capables de faire face au problème.

Pour conclure sur ce point, les constatations de ces différentes études révèlent que les particularités situationnelles infléchissent les modalités de confrontation à des situations induisant du stress et qu'elles pourraient expliquer d'une certaine manière l'efficacité des différents types de coping. En outre, il semble que les stratégies de coping prédisent un meilleur ajustement si elles sont adaptées au niveau de la contrôlabilité de la situation rencontrée. Cependant, l'évaluation inappropriée de la situation pourrait avoir des résultats sur le déploiement des comportements de coping inefficaces.

Efficacité du coping et contexte

Une autre explication, en fonction de laquelle certains chercheurs examinent l'efficacité du coping, consiste dans la prise en considération du contexte dans lequel les stratégies de coping ont été adoptées et mises en oeuvre, ou encore de la combinaison entre le choix de ces stratégies et le contexte (Bolger & Zuckerman, 1995; Crocker, Kowalski & Graham, 1998).

Une étude menée chez des patients soumis à des opérations chirurgicales aurait montré que les individus qui ont utilisé des stratégies actives (recherche

d'informations sur le déroulement de l'opération, sur le traitement, etc.) étaient moins anxieux et que leur état de santé après l'opération s'améliorait plus vite (Schmidt, 1988 in (Pauhlan & al., 1994). Par contre, ceux qui ont adopté des attitudes passives (résignation, fatalisme, etc.) présentaient une prédisposition aux complications postopératoires et plus d'anxiété. Ces éléments suggèrent que les stratégies actives/centrées sur le problème s'associent à des conséquences positives et celles passives/orientées vers l'émotion générée par la situation à des conséquences négatives.

Dans le sport, des recherches s'intéressant à l'impact de l'efficacité du coping sur différents résultats (performances, états émotionnels, etc.) ont révélé que la distinction entre le coping efficace et inefficace peut varier selon le contexte. Ainsi, Williams & Krane (1992) ont montré que chez des sportives pratiquant le golf, l'évitement ou encore le déni (stratégies considérées d'ailleurs par Carver & Scheier (1994) comme dysfonctionnelles) seraient liés positivement à des mesures de performance objective. De plus, ces réponses de coping apparaissent dans la perception des sportives comme des stratégies fonctionnelles et efficaces à un certain moment.

Dans la même perspective se situe aussi l'étude réalisée par Dale (2000) chez des décathloniens d'élite. Il s'agit de sportifs pour lesquels la compétition se déroule sur deux jours et consiste en dix épreuves (100m, 110m haies, 400m, 1500m, saut en hauteur, saut en longueur, poids, disque, javelot, perche). Suite à l'analyse des récits des sportifs, l'auteur a remarqué que ceux-ci utilisent lors de la compétition différentes modalités de faire face comme l'imagerie, le détachement, la visualisation, le déploiement d'efforts, le soutien social au travers des camarades, la concentration, la résolution de problèmes. Par exemple, la visualisation est une stratégie qui est mise en oeuvre dans des contextes de fatigue ou de manque de concentration. Dans de tels contextes, cette stratégie s'avère d'ailleurs appropriée en permettant, par exemple, aux sportifs d'éviter un effort physique

ou la répétition d'un certain geste alors qu'ils sont fatigués.

Dans une étude portant sur l'influence du contexte de compétition sur la façon de gérer le stress ainsi que sur les relations entre le coping et les affects chez des sportifs, Eubank & Collis (2000) ont constaté que les stratégies de coping facilitant le maintien d'un état émotionnel positif sont représentées par les pensées positives, le monologue positif, la concentration. En revanche, des stratégies telles que le manque de concentration, l'incertitude, le monologue négatif, etc. constituent des comportements d'ajustement inefficaces. D'autres travaux ont montré que des relations positives existent entre le coping actif, la planification, l'optimisation des émotions et l'efficacité du coping (Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002; Pensgaard & Duda, 2003).

Des mesures sur l'efficacité du coping ont été également réalisées par Nicholls, Holt & Polman (2005) chez des golfeurs irlandais de niveau international. L'étude réalisée au moyen d'entretiens indique que les stratégies associées à un coping efficace sont la rationalisation, le monologue positif, la réévaluation, la routine, les exercices de respiration, la relaxation physique et la recherche de soutien social. En revanche, des stratégies telles que les pensées négatives, le manque de coping, le changement de la routine sont associées à un coping inefficace.

Efficacité et automatisme du coping

L'automatisme du coping constitue une autre manière d'expliquer l'efficacité des stratégies d'ajustement (Nicholls & al., 2005). Cette façon d'apprécier les conséquences du coping est issue particulièrement des études menées dans la psychologie du sport. Par exemple, suite à une étude qualitative descriptive réalisée chez des patineurs olympiques américains, Gould, Jackson & Finch (1993) ont conclu que l'automatisme du coping était fortement lié à l'efficacité du coping ainsi qu'aux performances supérieures. Même si la notion d'efficacité du coping n'a pas été spécifiquement évaluée dans cette étude, les chercheurs ont interprété

ce qui constitue le coping efficace en s'intéressant à la nature et au contenu des stratégies de coping mesurées. Des relations entre l'automatisme du coping et son efficacité ont été également constatées chez des athlètes de la Nouvelle-Zélande ayant participé aux Jeux de Commonwealth (Dugdale, Eklund & Gordon, 2002) et chez des sportifs olympiques américains (Gould & al., 1999).

Une des explications concernant la relation automatisme - efficacité du coping est basée sur le fait que l'utilisation répétitive de certaines stratégies et leur apprentissage permettraient aux athlètes de les reproduire dans des situations similaires et de faire face plus activement que les athlètes qui les ont moins bien apprises.

Comme Dugdale, Eklund & Gordon (2002) l'ont observé, il est possible que l'efficacité du coping soit un antécédent et également une conséquence de l'automatisme. Par exemple, en tant que conséquence de l'automatisme, l'efficacité du coping peut constituer le résultat d'une certaine forme d'habileté que le sportif a développé face à une situation spécifique et suite à la confrontation fréquente avec des situations plus ou moins semblables rencontrées dans son activité. En revanche, en tant qu'antécédent, l'efficacité personnelle consiste dans la tendance (la préférence) du sportif à employer des stratégies ayant mené à un certain moment à des conséquences positives.

3.6.2 Efficacité du coping et impacts à court ou à long terme

Lazarus & Folkman (1984a) et Folkman (1991, 1992) ont supposé que les conséquences du coping pourraient être évaluées non seulement par des effets immédiats face à des stressors donnés, mais aussi par leur impact à long terme. Ainsi, afin de mesurer l'efficacité du coping à court terme il faudrait savoir si les tentatives de faire face ont changé l'humeur de l'individu, si elles ont permis de résoudre le problème ou n'ont mené à aucun changement de la situation

sur le moment. En ce qui concerne l'efficacité du coping à long terme, Lazarus et Folkman proposent aux chercheurs d'examiner des indices tels que le bien-être psychologique et physique de l'individu, les états affectifs positifs ou encore le niveau de satisfaction générale éprouvée par celui-ci dans une activité ou situation particulière (Folkman, 1992; Lazarus & Folkman, 1984a).

En effet, il paraîtrait qu'à long terme, les stratégies de coping centrées sur l'émotion et l'évitement peuvent être moins adaptatives et plus nuire au bien-être des individus que les stratégies orientées sur le problème (Lazarus & Folkman, 1984a). En revanche, il semblerait que le coping focalisé sur l'émotion et l'évitement n'ont pas les mêmes résultats si les on considère à court terme. Ainsi, à court terme, ces types de réponses de faire face au stress sont adaptés et efficaces. Par exemple, ils permettraient à l'individu de retrouver sa capacité de réflexion (Semmer, 2003), respectivement de maintenir un équilibre émotionnel (Matthews, Zeidner & Roberts, 2002), de diminuer le stress ou l'anxiété (Parker & Endler, 1992) et/ou de fuir à une pression constante (Zeidner & Saklofske, 1996).

Suite à une étude avec des athlètes américains et coréens, Kim & Duda (2003) sont arrivées à des conclusions intéressantes. Elles suggèrent que le coping centré sur l'évitement ou le retrait peut avoir des conséquences favorables à court terme dans l'affrontement du stress. En revanche, ces types de coping s'associent négativement avec des résultats à long terme tels que la satisfaction dans la pratique du sport, l'investissement dans le sport et la dépense d'efforts à long terme, le plaisir et le désir de persister dans le sport, etc. Cependant, le coping centré sur le problème reste toujours une stratégie efficace en ce qui concerne l'accommodation au stress et l'adaptation générale au cours du temps.

D'après certains chercheurs, l'efficacité du coping à court terme serait la plus pertinente pour les recherches sur le coping lié à la performance (Nicholls & al., 2005). Toutefois, la notion d'efficacité ne peut se réduire qu'à la performance.

Au-delà de celle-ci, le respect de l'athlète, son plaisir et son accomplissement personnel doivent être aussi pris en considération. Il semble alors important que la notion d'efficacité ne concerne exclusivement que la performance immédiate, mais aussi l'apaisement psychologique et le bien-être.

3.6.3 Efficacité du coping et performances sportives

Jusqu'à présent, les différentes recherches présentées se sont penchées sur l'évaluation de l'efficacité du coping en fonction des aspects psychologiques tels que la diminution de l'anxiété, le maintien du bien-être et d'une estime de soi positive, les états émotionnels, etc.

Par ailleurs, bien que pour Lazarus & Folkman (1984a) et Folkman (1992) l'efficacité du coping soit à la base liée à la diminution de l'intensité du stress, d'autres aspects devraient également être pris en compte si l'on s'intéresse à un contexte spécifique comme celui de la compétition sportive. Ainsi, comme la performance constitue le thème central dans le sport, il serait important de s'intéresser aussi à la notion d'efficacité du coping par rapport aux résultats sportifs obtenus par les athlètes. Des études menées par plusieurs chercheurs ont relevé des relations significatives entre les réponses de coping et les performances (Eubank & Collis, 2000; Finch, 1994; Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002; Haney & Long, 1995). Néanmoins, l'utilisation de certaines réponses de coping peut expliquer pourquoi certains athlètes accomplissent leurs propres objectifs sportifs tandis que d'autres ne concourent pas au meilleur de leurs capacités pendant la compétition (Cerin & al., 2000).

Tout d'abord, en utilisant le critère de la performance sportive (par exemple, nombre de points marqués dans un match, scores à battre ou à dépasser sur une saison entière dans le softball, etc.), des études ont révélé des associations entre les stratégies de coping et les variables de performance (Finch, 1994; Haney & Long, 1995). En fait, dans une étude réalisée chez des joueuses de softball, Finch

(1994) rapporte que les stratégies de coping centrées sur l'émotion sont plutôt des stratégies inadéquates et conduisent à des performances moins bonnes.

Or, Eubank & Collis (2000) constatent, dans une autre recherche, que les réponses de faire face liées à un coping efficace et favorisant le résultat sportif sont les pensées positives, le monologue positif, le maintien de la concentration, la rationalisation, les exercices de respiration, la relaxation physique et la recherche de soutien social. Par contre, des réponses telles que le manque de concentration, l'incertitude, le monologue négatif, les pensées négatives, le manque de coping, etc. constituent des stratégies associées à un coping inefficace et détériorent la performance. Il existe alors des stratégies dites de régulation des émotions ou orientées sur l'émotion qui s'avèrent adaptatives et convenables pour l'atteinte de bonnes performances. Cependant, ceci pourrait s'expliquer par le fait que certaines de ces stratégies conduiraient à l'amélioration de l'état d'esprit du sportif face au stress vécu lors des compétitions. Ce renforcement de l'état d'esprit lui permettrait dans un premier temps de retrouver sa capacité de réflexion, et dans un deuxième temps de recourir à des stratégies plus centrées sur le problème et de pouvoir ainsi suivre ses objectifs.

En outre, Gaudreau, Blondin & Lapierre (2002) ont réalisé une étude chez des golfeurs à qui ils ont demandé de formuler des objectifs en terme de score avant une compétition. Les conclusions révèlent que l'accomplissement de l'objectif a été associé positivement avec l'utilisation du coping centré sur la tâche/le problème et négativement avec le coping de désengagement/évitement pendant la compétition.

Récemment, Gaudreau, & Blondin (2004) se sont intéressés également à l'efficacité du coping et ont mené une étude chez des sportifs canadiens francophones. Les résultats montrent que ceux qui utilisent une combinaison de stratégies de coping plutôt centrées sur le problème obtiennent de meilleurs résultats que ceux qui utilisent essentiellement des stratégies de coping centrées

sur l'émotion. Ceci s'expliquerait par le fait que l'utilisation des stratégies de coping orientées sur l'émotion ne devrait pas dépasser une certaine importance et qu'il serait nécessaire de la compléter avec des réponses centrées sur la résolution du problème rencontré.

En résumé, ces différentes études semblent indiquer que la mise en oeuvre des réponses de coping peut revêtir un caractère d'efficacité plus ou moins grand au regard des performances accomplies. Toutefois, des divergences paraissent exister en ce qui concerne les conclusions sur les relations entre le coping focalisé sur l'émotion et les résultats sportifs tandis que les remarques sur les relations coping centré sur le problème et les performances sont généralement soutenues par l'ensemble de ces études.

3.6.4 Efficacité du coping et variabilité individuelle

Il est bien clair que lors de leur activité (entraînements ou compétitions), les sportifs sont confrontés fréquemment à une multitude de stressseurs. Pour qu'ils arrivent à les maîtriser efficacement, ils doivent développer de nombreuses réponses de coping (Dugdale, Eklund & Gordon, 2002; Gould, Jackson & Finch, 1993; Gould & al., 1999). En effet, d'une certaine manière, le bien-être psychologique ainsi que l'accomplissement des objectifs des athlètes dépendent particulièrement de leurs capacités à faire un usage flexible, combiné et créatif. Un manque de cette capacité pourrait constituer un facteur significatif de l'échec du fonctionnement de l'athlète dans de nombreuses situations de performance (Lazarus, 2000a). Il serait nécessaire pour le sportif d'apprendre comment faire face au stress et de répondre positivement aux échecs pour pouvoir performer dans une carrière sportive d'élite (Holt & Dunn, 2004b).

Par ailleurs, considérant la variété et la complexité des processus engagés dans le coping, les raisons d'un coping inefficace varient selon les individus sachant que certains réussissent mieux à faire face aux stressseurs rencontrés que d'autres.

Ceci signifie que dans l'évaluation de l'efficacité du coping, il est nécessaire de prendre en compte aussi les variables individuelles qui, d'une manière plus ou moins directe, seraient liées au coping et favoriseraient leur utilisation avec plus d'efficacité.

Dans la littérature sur le coping, de nombreuses recherches ont révélé des liens entre différentes variables individuelles et le choix des réponses de coping. Ainsi, il semblerait que la mise en oeuvre des réponses de coping soit influencée par certains traits de personnalité (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Zeidner, 1994), l'intelligence émotionnelle (Matthews, Zeidner & Roberts, 2002), l'estime de soi (Fleishman, 1984), l'efficacité personnelle (Cox, 1987; Hadd, & Crocker, 2004; Haney & Long, 1995), la motivation (Skinner & Edge, 2002; Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004; Knee & al., 2002), etc.

Malgré l'importance de la connaissance des facteurs individuels qui interviennent dans le choix des réponses de coping, mais aussi qui peuvent exercer une influence significative sur l'efficacité des efforts de coping, peu de recherches ont examiné cet aspect dans le contexte sportif. Pourtant, comprendre quelles sont les caractéristiques individuelles qui font que certaines personnes, en l'occurrence certains athlètes, choisissent les bonnes stratégies au bon moment, ou réussissent à faire face au stress avec plus d'efficacité et succès, serait essentiel pour la psychologie sportive appliquée. Ceci permettrait d'apprécier comment des psychologues sportifs pourraient aider concrètement les athlètes à faire face efficacement au stress compétitif afin de concourir de manière optimale.

3.6.5 Mesure de l'efficacité du coping et limites de son évaluation

En dépit de l'importance d'une perspective appliquée concernant l'efficacité du coping, il existe encore peu de recherches qui ont examiné cet aspect dans la psychologie du sport. A part la multitude des critères et d'explications selon

lesquels l'efficacité du coping est évaluée, ceci s'expliquerait également par la difficulté de choisir la méthodologie la plus appropriée. Pourtant, il a été suggéré que la recherche qualitative (par exemple, des entretiens approfondis) pourrait aider à fournir une base pour la connaissance de l'efficacité du coping (Lazarus, 1999, 2000b; Ntoumanis & Biddle, 1998; Somerfield, 1997; Somerfield & McCrae, 2000). En outre, l'investigation de certaines problématiques de recherche telles que l'efficacité du coping devrait être réalisée aussi par des observations, de préférence, naturelles afin des mieux constater les relations entre ce que la personne pense et ce qu'elle ressent (Lazarus, 1995) ou en demandant aux individus d'indiquer sur une échelle le degré d'efficacité des différentes stratégies de coping employées (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Pourtant, certains chercheurs sont sceptiques en ce qui concerne la fiabilité de l'évaluation de l'efficacité du coping. Selon Dantzer (in Doron & Parot (1991), il serait difficile d'aboutir à des informations correctes basées sur l'utilisation des questionnaires et sur la réalisation des entretiens. A titre d'exemple, les informations issues des questionnaires et des entretiens seraient inexactes à cause de l'oubli, du désir d'appréciation sociale, d'une faible communication. L'oubli intervient surtout quand il s'agit des investigations psychologiques rétrospectives. En conséquence, comme l'évaluation de l'efficacité du coping se réalise rétrospectivement, il semble bien que l'oubli constituerait une des limites dans ce type de recherche.

En ce qui concerne la mesure de l'évaluation de l'efficacité du coping au moyen des questionnaires, Semmer (2003) et Stanton & al. (1994) affirment qu'il serait nécessaire de considérer la façon dont le coping centré sur l'émotion est mesuré pour l'apprécier comme fonctionnel ou dysfonctionnel. D'après Stanton & al. (1994), il y aurait des échelles censées mesurer le coping centré sur l'émotion, mais qui seraient constituées d'items évaluant plutôt des symptômes de psychopathologie. En fait, bien que ce soit les stratégies de coping mises en place par la

personne pour gérer le vécu émotionnel dans une situation stressante qui doivent être évaluées, ces items mesurent plutôt le degré dans lequel la personne est affectée par cette situation (Semmer, 2003). Par conséquent, lorsque ce type de coping est mesuré par des items qui font strictement référence à des « stratégies d'approche focalisées sur l'émotion » comprenant notamment des efforts pour identifier, comprendre et exprimer le vécu émotionnel, il peut s'avérer tout à fait adapté (Stanton & al., 1994).

Les différents éléments apportés ici indiquent qu'une évaluation inappropriée des efforts de coping pourraient mener à des conclusions relevant son caractère dysfonctionnel.

3.7 Conclusions

Depuis son origine, et tout au long du vingtième siècle, le concept de coping a évolué et été analysé selon différentes perspectives. Tout d'abord, il semble qu'à la base le coping provient de deux domaines différents. D'une part, il s'agit de l'*expérimentation animale* où le rôle du coping est de gérer la situation stressante et d'affaiblir l'activation physiologique induite par celle-ci. D'autre part, il y a la *psychologie du Moi* dans la tradition psychanalytique dans laquelle le coping est associé aux défenses inconscientes, aspect qui alimente de nombreux controverses.

Dans les années 1970, Lazarus & Launier (1978) ont commencé à traiter le coping dans une perspective transactionnelle. Une des particularités de ce modèle consiste dans la prise en considération de l'interaction entre l'individu et son environnement, des variables personnelles et contextuelles ainsi que de l'évaluation que l'individu réalise à l'égard de la situation rencontrée. En effet, les réponses de coping employées par l'individu apparaissent comme étant multi-déterminées.

A travers cette conception, il est considéré que l'évaluation du coping doit porter sur ce que l'individu fait réellement lorsqu'il est confronté à une situation

induisant du stress et non sur ce qu'il fait ou devrait faire généralement.

Cette perspective de concevoir le coping a été et continue d'être adoptée comme cadre conceptuel pour de nombreuses recherches, particulièrement pour l'étude des stratégies de faire face dans le contexte sportif (Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002; Holt, 2003; Holt & Dunn, 2004b).

Dans les recherches récentes, la majorité des chercheurs s'intéressent à des liens entre les formes de coping et soit des caractéristiques propres aux personnes qui en font usage, soit des résultats que l'on peut leur attribuer en termes d'adaptation et efficacité. Au sujet de l'efficacité du coping, il semble que celle-ci devrait être considérée sur la base d'une multitude de critères tels que, le contexte dans lequel les stratégies de faire face sont mises en place, la façon d'interpréter le stresser, l'adéquation des stratégies par rapport à la situation rencontrée, etc. Par ailleurs, plusieurs explications ont été proposées pour étudier l'efficacité du coping. Il s'agit, tout d'abord, de l'approche « *goodness-of-fit* » (Folkman, 1992), selon laquelle l'efficacité du coping dépendrait de la manière dont l'individu perçoit la situation stressante comme étant ou non contrôlable. En outre, la combinaison entre le coping et le contexte, ou encore l'automatisme du coping seraient d'autres modèles qui expliqueraient et permettraient de comprendre la valeur adaptative ou non des stratégies d'ajustement.

Enfin, les recherches en psychologie sportive qui abordent dans l'étude des formes de coping, la question de leur efficacité, révèlent que celle-ci est rapportée soit au résultat sportif (à la performance), soit à l'apaisement psychologique et au bien-être de l'athlète. Par conséquent, il apparaît important que la notion d'efficacité du coping en contexte sportif soit reliée simultanément à ces deux aspects, étant donné que la maîtrise et la diminution de l'intensité du stress permet de trouver un certain bien-être et de rester ainsi performant (dans le sens sportif).

Chapitre 4

Les défenses ou les mécanismes de défense

Dans ce quatrième chapitre, nous allons nous intéresser à un autre processus d'adaptation, les « *défenses* » ou les « *mécanismes de défense* » qui constituent l'ensemble des stratégies par lesquelles l'individu tente de réduire et d'éviter des états négatifs comme l'anxiété, la frustration et le stress (Holmes, 1994). Le chapitre débute avec un bref historique du concept de mécanisme de défense et continuera avec la présentation de plusieurs définitions formulées à son égard afin de mieux comprendre ses finalités, caractéristiques et particularités.

Étant donné la multitude de points de vue avancés au sujet du nombre de mécanismes de défense et de leur classification, nous allons exposer les différentes propositions exposées par certains chercheurs. Ensuite, nous présenterons de manière succincte une partie des instruments conçus pour évaluer les « *dérivés conscients des mécanismes de défense* ». Le problème du caractère adaptatif des mécanismes de défense y est enfin abordé, soulignant au passage les contributions apportées par les chercheurs qui se sont intéressés à ce sujet.

4.1 Origines du concept de mécanisme de défense

La notion de défense a ses origines dans les travaux de Freud et apparaît pour la première fois comme un concept spécifique dans l'article *Les psychonévroses de défense* (Freud, 1894/1973) dans lequel l'auteur se propose d'élaborer une théorie psychologique de l'hystérie. Plus tard, dans l'article *Nouvelles remarques sur les psychonévroses de défense*, Freud (1896/1973) essaye d'identifier le rôle de la défense dans d'autres affections psychonévrotiques (comme la psychose, la paranoïa). Ainsi, il cherche à spécifier ces affections à travers la manière dont la défense s'y manifeste et distingue alors différentes modalités défensives particulières : les mécanismes de la conversion de l'affect (dans l'hystérie), ceux de la substitution obsessionnelle (comme l'isolation, la formation réactionnelle, l'annulation rétroactive), du déplacement phobique et de la projection paranoïaque. Dans ces articles, Freud (1894/1973, 1896/1973) dégage l'existence d'un autre mécanisme, celui du refoulement, qui serait un mode défensif spécifique à l'hystérie (Laplanche & Pontalis, 1967), mais toutefois présent universellement dans les diverses psychonévroses (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

Dans les premiers travaux de Freud, le terme de refoulement a été utilisé comme synonyme à celui de défense (Perry, 2004). En outre, il sera élargi et remplacera, après 1905, le concept de défense qui, pour longtemps, ne figurera plus de façon évidente dans l'oeuvre de Freud. En effet, pour une vingtaine d'années, la distinction entre les différents mécanismes du Moi¹ sera confuse et le refoulement sera conçu comme un prototype pour d'autres modes défensifs. Par ailleurs, Freud (1914/1957) suggérerait que la théorie du refoulement constitue la pierre d'angle sur laquelle repose la structure de la psychanalyse. Les défenses

¹ Le Moi = c'est, en psychanalyse, l'une des trois instances de la personnalité (avec le Ça et le Surmoi). Il est la partie de la personnalité la plus consciente, en contact avec la réalité extérieure. Construit avec les exigences du Ça et les interdits du Surmoi face au réel, le Moi s'efforce de faire régner l'influence du monde extérieur sur le Ça. Soumis au principe de réalité, il a un rôle de régulateur et de médiateur. Ses opérations sont inconscientes (mécanismes de défense).

du Moi ont été alors condensées sous le terme de refoulement qui a été parfois jugé comme un mécanisme de défense. D'ailleurs, ce concept a été utilisé pour la première fois dans *Métapsychologie* (Freud, 1915/1968) pour décrire l'ensemble du processus défensif ou encore pour connoter l'utilisation défensive d'un certain destin pulsionnel.

C'est en 1926, que Freud revient sur l'assimilation de la défense au refoulement. Ainsi, dans *Inhibition, symptôme et angoisse* (Freud, 1926/2002), l'auteur propose que le concept de défense soit réintroduit en suggérant que sa restauration permettrait d'englober les différents mécanismes du Moi, y compris le refoulement. Par conséquent, la défense sera utilisée explicitement pour décrire de manière générale toutes les techniques dont se sert le Moi dans les conflits qui peuvent mener à une névrose tandis que le terme de refoulement sera conservé juste pour designer certains cas de défenses qui visent à protéger le Moi contre des demandes pulsionnelles. Dans le même ouvrage, Freud soulève également le problème concernant l'ontogenèse² des mécanismes de défense et expose l'hypothèse qu'avant la séparation marquée entre Moi et Ça³, avant la formation du Surmoi⁴, l'appareil psychique se sert des méthodes de défense qui diffèrent de celles qu'il utilise après qu'il ait atteint ces étapes d'organisation (Freud, 1926/2002).

Malgré la distinction évoquée par Freud au sujet des différents mécanismes de défense, certains auteurs ont continué d'employer le terme de refoulement

² Ontogénese = terme qui décrit le développement progressif d'un organisme depuis sa conception jusqu'à sa forme mature. En psychologie du développement, il désigne le développement psychologique d'un individu depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

³ Le Ça = c'est le pôle pulsionnel de la personnalité, la partie la plus chaotique et la plus obscure. C'est entièrement le domaine de l'instinctif, du biologique qui ne connaît ni règle de temps ou d'espace, ni interdit. Totalement inconscient, il est régi et dirigé par le seul principe de plaisir. De ce fait, les choses les plus contradictoires peuvent y exister.

⁴ Surmoi = élément de la structure psychique agissant inconsciemment sur le Moi comme moyen de défense contre les pulsions susceptibles de provoquer une culpabilisation et qui se développe dès l'enfance par intériorisation des exigences et des interdits parentaux. C'est la structure morale (conception du bien et du mal) et judiciaire (capacité de récompense ou de punition) du psychisme.

pour y réunir toutes les défenses (Vaillant, 1992a). D'autres auteurs ont insisté sur le fait que le refoulement serait la défense principale et que tous les autres seraient d'une façon ou d'une autre secondaires (Wallerstein, 1967) ou encore que le concept de défense devrait être abandonné (Brenner, 1981).

Après 1926, la problématique des mécanismes de défense devient un thème essentiel en psychanalyse, notamment par la publication de l'ouvrage *Le Moi et les mécanismes de défense* dans lequel A. Freud (1936/1993) tente de faire une synthèse des connaissances alors disponibles mais aussi d'apporter ses propres contributions théoriques dans la compréhension et l'analyse des défenses. En effet, l'auteur propose un inventaire de mécanismes de défense et révèle leur variété et complexité à travers des exemples concrets, des situations diverses capables de les mettre en branle. De plus, l'auteur suggère que les défenses se dressent non seulement sur des revendications pulsionnelles, mais aussi sur tout ce qui peut engendrer un développement d'anxiété, que ce soit des menaces internes ou externes (événements, émotions, pensées, etc.).

D'autres contributions à la théorie des mécanismes de défense ont été apportées par M. Klein qui s'est intéressée particulièrement aux défenses primitives (parmi lesquelles l'identification projective, l'idéalisation et le clivage) en avançant l'idée que dès la naissance existe un Moi capable d'éprouver de l'anxiété (premier moteur dans la mise en oeuvre des défenses) et d'employer des défenses archaïques (Baranger, 1999). Ensuite, les travaux de Kernberg (1967) et Bergeret (1972) ont permis au concept de mécanisme de défense de s'imposer sur le plan clinique et de mettre en évidence leur rôle dans la pathologie limite. L'extension et l'intégration du concept de défense dans la psychologie et les théories développementales ont constitué d'autres pas importants dans la compréhension des modes défensifs grâce aux travaux de Wallerstein (1967, 1983) et aussi de Vaillant (1971, 1992a, 1993) qui s'est préoccupé spécialement des mécanismes adaptatifs. Enfin, étant donné la problématique de l'actuel travail et de l'intérêt

manifesté à la fois pour les stratégies de coping et les mécanismes de défense, les travaux de Haan (1969, 1977) et Plutchik (1995) semblent représenter également des apports essentiels dans la compréhension des différents mécanismes d'adaptation.

4.2 Définitions et caractéristiques des mécanismes de défense

Comme leur nom l'indique, les mécanismes de défense permettent à l'individu de se défendre contre des pulsions considérées comme inacceptables, contre l'anxiété provoquée par celles-ci et particulièrement contre la perte d'estime de soi et la peur induites par certaines situations éprouvantes.

Afin de bien comprendre leur fonctionnement, il est nécessaire de s'arrêter tout d'abord à leurs définitions.

Les mécanismes de défense sont généralement décrits comme des processus relativement inconscients qui sont activés pour traiter des sentiments, pensées ou situations douloureux ayant été provoqués par des facteurs stressants internes et/ou externes (Ambresin & al., 2007). Ils peuvent impliquer une variété de processus psychologiques qui seraient, selon les auteurs du DSM (DSM-IV, 1994/1996; DSM-IV-TR, 2003), employés de manière automatique et dont l'individu n'aurait généralement pas conscience.

Pour Laplanche & Pontalis (1967), les mécanismes de défense représentent des opérations dans lesquelles la défense peut se spécifier. En effet, celle-ci a l'objectif de « *diminuer et supprimer toute modification susceptible de mettre en danger l'intégrité et la constance de l'individu biopsychologique* » (Laplanche & Pontalis, 1967). De plus, elle prend une allure compulsive et opère, au moins partiellement, de manière inconsciente.

Dans ce sens, Wallerstein (1985) propose une distinction entre le terme de

mécanisme de défense, conçu comme un mode de fonctionnement mental, et les manifestations ou comportements de défense. Tout d'abord, l'auteur considère que les mécanismes de défense seraient inconscients, ce qui révélerait que l'individu n'est pas conscient soit de la manière dont la défense se manifeste, soit du fait que le comportement déployé a un but défensif ou encore qu'il n'est pas conscient des stimuli ayant suscité la défense. En revanche, les manifestations de défense, qui prennent la forme de comportements, d'affects ou de pensées spécifiques servant à des buts défensifs, pourraient être conscientes autant qu'inconscientes. Malgré cette distinction, il peut être constaté que dans le DSM-III-R (1987/1989), les auteurs envisagent les mécanismes de défense comme « *l'ensemble de sentiments, de pensées ou de comportements relativement involontaires qui surviennent en réponse à la perception de dangers psychiques* ». En conséquence, ce qui apparaissait comme manifestation de défense dans la conception de Wallerstein (1985), constitue chez les auteurs du DSM III-R, le mécanisme de défense en soi.

Vaillant & Vaillant (1992) voient les mécanismes de défense comme les manières dont l'individu fait face involontairement à des changements soudains de son milieu interne ou externe et qui peuvent être produits par des demandes instinctives, des affects accablés, des conflits interpersonnels ou des modifications survenues dans la réalité extérieure.

En outre, certains auteurs suggèrent que les mécanismes de défense constituent les moyens que le Moi utilise pour contrôler et orienter des dangers externes ou internes (Braconnier, 1991) tandis que d'autres estiment que ceux-ci seraient des stratégies employées par l'individu pour diminuer et éviter des conflits, des états d'angoisse, le stress ou l'anxiété (Holmes, 1994).

Une autre proposition de définition des mécanismes de défense (MD) a été formulée par Ionescu, Jacquet & Lhote (2005) qui considèrent que ceux-ci seraient des processus psychiques inconscients qui visent la diminution et la suppres-

sion des effets désagréables de dangers réels ou imaginés, en modifiant la réalité interne et/ou externe et dont les manifestations, désignées comme des dérivés des MD, peuvent être conscientes et inconscientes. Le terme de dérivé de MD a été déjà mentionné par Vaillant & Drake (1985) qui ont suggéré que les dérivés conscients constituent les manifestations apparentes d'un processus inconscient.

Cependant, certains chercheurs préfèrent plutôt faire référence au terme de défenses comme des processus ou mécanismes psychologiques inconscients destinés à dissimuler des menaces et dangers (Plutchik, 1995), à réduire l'anxiété générée par des conflits intérieurs entre des exigences pulsionnelles et des lois morales (Sillamy, 1980) ou encore « à restaurer l'homéostasie psychique » (Vaillant, 1993).

Cette synthèse des travaux nous montre que la définition du concept de mécanisme de défense est faite généralement en termes de processus psychiques (inconscients ou automatiques), des moyens employés par le Moi et des stratégies par lesquelles l'individu agit par rapport à l'angoisse, au stress ou aux conflits internes et externes.

En résumé, les mécanismes de défense agissent de manière inconsciente ou partiellement consciente afin de réunir l'ensemble des actions et réactions qui visent la diminution et même la suppression de toute menace qui peut affecter l'intégrité biopsychologique de l'individu. Ils servent à le protéger de l'anxiété et de la souffrance, tant sur le plan physique que psychologique, en l'aidant à tolérer une réalité trop agressive.

4.3 Différentes défenses et leur classification

Dans cette section une présentation succincte des différents mécanismes de défense proposés par certains auteurs est réalisée.

Tout d'abord, dans *Le mot d'esprit et sa relation avec l'inconscient*, Freud (1905/1988) décrit sept mécanismes de défense différents : l'humour, la distor-

sion, le déplacement, la répression, le refoulement, la fantaisie et l'isolation. Pourtant, il apparaît, selon les analyses de Buckley (1995), que tout au long de son oeuvre Freud a décrit 10 mécanismes (la régression, la sublimation, la formation réactionnelle, la projection, le retournement contre soi, la transformation en contraire, l'introjection ou l'identification, l'annulation rétroactive, l'isolation et le refoulement). Cependant, Vaillant (1992a), Despland, Drapeau & De Roten (2001) et Ionescu, Jacquet & Lhote (2005) remarquent que, dans ces travaux, Freud fait référence également à d'autres mécanismes de défense, ce qui fait que leur nombre est arrivé à 17. Ainsi, en plus des mécanismes décrites en 1905 par Freud et ceux rappelés par Buckley (1995), il s'agit du déni, altruisme, clivage, dissociation, démantèlement, hypochondriasis.

Malgré les réflexions de Freud sur ces mécanismes apparues dans ses différentes ouvrages, une première liste des mécanismes de défense dont dispose le Moi pour lutter et se protéger contre des représentations insupportables et contre l'angoisse qui en résulte a été suggérée par A. Freud (1936/1993). L'auteur a alors intégré dans sa liste 10 mécanismes de défense : le refoulement, la régression, la formation réactionnelle, l'isolation, l'annulation rétroactive, la projection, l'introjection, le retournement contre soi, la transformation en contraire, la sublimation ou le déplacement du but instinctuel. Parmi ces 10 mécanismes compris dans sa liste, A. Freud (1936/1993) considère qu'à l'inverse des premiers neuf mécanismes, le dixième est un mécanisme qui tiendrait plutôt de la normalité que de la névrose. De même, elle précise que le choix de l'un de ces mécanismes demeure inconnu et qu'il peut être déterminé entre autres par le stade de développement de la personnalité ou encore par les différentes situations auxquelles le sujet est confronté.

Pour Bibring et ses collaborateurs (in Ionescu, Jacquet & Lhote (2005), le nombre de mécanismes identifiés s'élève à 39. Leur liste contient alors neuf des 10 mécanismes proposés par A. Freud (1936/1993), à l'exception de la transformation en contraire, auxquels sont ajoutés d'autres mécanismes qui se retrouveront

dans d'autres listes exposés par la suite. Par exemple, l'altruisme, l'ascétisme, le déni, l'identification, l'intellectualisation, le passage à l'acte, la rationalisation, le retrait et la somatisation. En outre, la liste des 39 mécanismes élaborée par ces auteurs comporte 20 mécanismes qui lui sont spécifiques parmi lesquels il y a le blocage, le contrôle, la dépersonnalisation, le détachement, l'évitement, la ritualisation, manger et boire, recourir à la pensée magique ou encore tomber malade. Des discussions à l'égard de cette liste peuvent être faits principalement sur certains des 20 mécanismes qui lui sont particuliers. Nous pensons que parmi ces mécanismes, les auteurs intègrent des processus d'adaptation qui semblent être plutôt des stratégies de coping. Il s'agit, par exemple, du blocage, de l'évitement, du contrôle, manger et boire, recourir à la pensée magique. Par ailleurs, un certain nombre d'auteurs s'intéressant au coping et ayant élaboré des échelles d'évaluation du coping suggèrent que ces processus représentent bien des stratégies de coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Crocker, 1992; Endler & Parker, 1990; Gaudreau & Blondin, 2002; Madden, Kirkby & McDonald, 1989).

Un pas important dans la reconnaissance des mécanismes de défense par la psychologie académique a été réalisé lorsque dans le DSM-III-R (1987/1989), différents psychanalystes américains parmi lesquels Vaillant, offrent une tentative de glossaire de défenses ainsi que leurs définitions. La nomenclature proposée comprends alors cinq des dix mécanismes suggérés par A. Freud (1936/1993) tels que l'annulation rétroactive, la formation réactionnelle, l'isolation, la projection et le refoulement. A ces défenses, treize autres mécanismes ont été ajoutés : l'agression passive, le clivage, le déni, la dépréciation, la dissociation, l'idéalisation, l'intellectualisation, le passage à l'acte, la rationalisation, la répression, la rêverie autistique et la somatisation.

Dans la quatrième version du DSM (DSM-IV, 1994/1996; DSM-IV-TR, 2003), les auteurs suggèrent une liste plus longue de mécanismes de défense que celle

intégrée dans la version précédente. Ainsi, celle-ci comportera 30 mécanismes de défense notamment l'altruisme, l'anticipation, l'auto-observation, la capacité de recours à autrui, l'humour, la sublimation, etc. En plus, les auteurs proposent même une échelle de fonctionnement défensif et une fiche d'évaluation qui permettent d'identifier des défenses spécifiques ou des styles de coping que le sujet met en oeuvre lors de l'évaluation. Il est nécessaire de préciser que dans ces versions du DSM, les termes de défense et coping sont utilisés en tant que synonymes et qu'une confusion entre ces deux concepts est réalisée à plusieurs reprises (« mécanismes de défense » ou « styles de coping »).

La question du nombre des mécanismes de défense a été également abordée par Vaillant (1993) qui distingue formellement 18 mécanismes parmi lesquels l'activisme, l'agression passive, l'altruisme, l'anticipation, le déni psychotique, le déplacement, la dissociation (ou déni névrotique), la distorsion psychotique, l'hypocondrie, la mise à l'écart, la projection délirante, le refoulement, la rêverie autistique, la sublimation.

Une autre proposition de dénombrement des mécanismes de défense exposée dans cette section est celle réalisée par Plutchik et ses collaborateurs (Plutchik, Kellerman & Conte, 1979; Plutchik, 1995). Cette liste s'inscrit dans une nouvelle perspective, celle de la Théorie Psychoévolutionniste qui se propose de mettre en relation les mécanismes de défense, les stratégies de coping et les émotions et qui sera présentée dans le quatrième chapitre. Partant de l'idée que les différents mécanismes de défense utilisés par le sujet sont proches l'un de l'autre ou encore qu'entre certains de ces mécanismes il existe des oppositions, Plutchik, Kellerman & Conte (1979) disposent les défenses sur un diagramme circulaire permettant d'identifier les rapprochements ou les oppositions entre celles-ci. Les auteurs proposent alors l'existence de huit défenses de base tels que le refoulement, le déni, le déplacement, la projection, la formation réactionnelle, l'intellectualisation, la compensation et la régression.

Enfin, nous mentionnons ici la liste des défenses que Ionescu, Jacquet & Lhote (2005) ont définies et décrites dans leur ouvrage. Ainsi, dans le but de favoriser la compréhension des mécanismes proposés par différents auteurs, Ionescu et ses collaborateurs décident d'accorder leur attention à 29 mécanismes qu'ils ont détaillés. En effet, ils se sont penchés sur la présentation des mécanismes comme l'affiliation, l'affirmation de soi, l'agression passive, l'altruisme, la (dé)négation, l'humour, l'identification, l'intellectualisation, l'introjection, la rationalisation, la régression, la répression, etc.

En conclusion, le nombre de mécanismes de défense s'avère être très variable et tend à s'accroître d'un auteur à un autre. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que toutes les conduites, les attitudes de l'individu ont une fonction défensive (Widlocher, in Ionescu, Jacquet & Lhote (2005). D'ailleurs, A. Freud (1936/1993) a également précisé que certaines attitudes du corps comme « la raideur ou la rigidité » ou encore « certaines particularités comme un sourire stéréotypé, certaines manières ironiques, méprisantes de se comporter constituent des reliquats de phénomènes défensifs » .

Classification des mécanismes de défense

De nombreuses classifications des mécanismes de défense ont été proposées au cours du temps. Tout d'abord, A. Freud (1936/1993) a proposé de faire une classification des mécanismes de défense en fonction des situations particulières d'angoisse qui les suscitent. Ainsi, elle précisait que face à des menaces liées à la peur de castration le Moi mettrait en place des mécanismes de défense tels que la négation de la réalité par des fantasmes ainsi que le déplacement et le retournement en contraire. Dans cette même perspective, il apparaît que l'identification à l'agresseur sert à se défendre contre des humiliations narcissiques et contre des événements désagréables ou même traumatisants. En outre, A. Freud (1936/1993) considère que la projection serait employée, par exemple, dans l'en-

fance pour fuir des actes et des désirs susceptibles de devenir dangereux ou encore dans des relations amoureuses pour projeter sur d'autres sa propre jalousie.

Après A. Freud, d'autres chercheurs ont proposé et publié des classifications impliquant l'idée d'un développement hiérarchique des mécanismes de défense qui se distinguent en fonction de leur caractère adaptatif et/ou de leurs conséquences nuisibles sur l'adaptation au cours de la vie adulte. Dans cette perspective s'inscrit la classification suggérée par Vaillant (1971, 1976, 1977) qui propose un modèle qui englobe quatre classes générales : 1) *défenses psychotiques*, 2) *défenses immatures*, 3) *défenses névrotiques ou intermédiaires* et 4) *défenses matures*.

Ainsi, les *mécanismes psychotiques* situés à la base de la hiérarchie et considérés comme les moins adaptatifs et les plus primitifs sont représentés par la projection délirante, le déni psychotique et la distorsion. A l'inverse, les *mécanismes matures* tels que la sublimation, l'humour, l'altruisme, l'anticipation, la répression (ou la mise à l'écart) se trouvent au niveau le plus haut de la hiérarchie et semblent être les défenses les plus adaptatives. Entre ces deux extrêmes, le Moi met en oeuvre des *défenses immatures* (qui regroupent la projection, la fantaisie schizoïde, l'agression passive, le passage à l'acte, la dissociation) et des *défenses névrotiques* (comme la formation réactionnelle, l'intellectualisation, le refoulement, le déplacement).

Ce modèle a été examiné par Vaillant (1977, 1993) à travers des études longitudinales qui ont montré qu'avec l'âge, l'utilisation des défenses immatures et névrotiques diminue et la mise en oeuvre des défenses matures augmente. Toutefois, l'auteur constate que ces changements ne sont pas valables pour tous les participants à ses études et que certains d'entre eux continuent d'employer des mécanismes névrotiques et immatures. Le modèle proposé par Vaillant (1971, 1976, 1977) met alors en évidence que les différentes défenses sont utilisées à des stades différents du développement. Elles sont organisées dans un continuum de

développement et il semble qu'à l'enfance les défenses immatures apparaissent plus tôt que celles matures.

Un modèle de classification des défenses basé sur des différences développementales a été également proposé par Cramer (1987, 1991). Dans son modèle, l'auteur suppose que les différents mécanismes de défense surgissent à des périodes différentes du développement typiques pour chacune d'elles. En fait, Cramer (1991) considère que les défenses présentes de l'enfance jusqu'à l'adolescence deviennent proéminentes lors des périodes d'âge qui sont appropriées pour leur manifestation et diminuent graduellement lorsqu'une défense nouvelle et plus mature devient prédominante. Cette conception implique l'idée qu'il existe donc un ordre chronologique de l'apparition ainsi que de l'utilisation des défenses. Ainsi, certaines défenses sont opérationnelles à chaque âge chronologique, mais leur force change à travers le temps.

Afin d'expliquer sa conception, Cramer (Cramer, 1987, 1991) a discuté le développement historique de trois défenses : le *déni*, la *projection* et l'*identification*.

Tout d'abord, le *déni* est un mécanisme qui sert pour retirer l'attention d'un stimulus nocif et de ce fait nier son existence. Il semble qu'il apparaisse très tôt dans la vie et se manifeste le plus fréquemment lors de la période préscolaire (Cramer & Gaul, 1988; Cramer & Block, 1998). Une diminution graduelle de l'utilisation de cette défense après cette période d'âge a été constatée dans de nombreuses études qui ont révélé que les enfants ayant entre quatre et six ans mettent en oeuvre plus fréquemment le déni que ceux âgés de sept ans (Cramer, 1987; Cramer & Gaul, 1988; Glasberg & Aboud, 1982; Smith & Rossman, 1986).

En revanche, la *projection* réclame l'habileté de différencier entre des stimuli internes et externes aussi bien que le développement de standards internes au moyen desquels des pensées et des sentiments sont jugés comme inacceptables (Cramer & Gaul, 1988). Ainsi, la projection, une défense cognitivement plus complexe (Chandler, Paget & Koch, 1978), est plus utilisée pendant l'enfance

tardive et devient plus prédominante à l'adolescence.

Enfin, l'*identification*, la défense la plus mature parmi celles décrites par Cramer (1987, 1991), exige la capacité de faire la différence entre soi et les autres, parmi plusieurs « autres » ou encore de constituer des représentations mentales internes sur ces autres. Il a été constaté que l'utilisation de ce mécanisme de défense augmente graduellement suivant le cours du développement et se manifeste avec prépondérance à l'adolescence tardive. En outre, des études ont montré que ce mécanisme complexe s'associe étroitement au processus de formation de l'identité chez l'adolescent (Cramer, 1995).

Par ailleurs, l'approche développementale proposée par Cramer (1987, 1991) pour étudier les mécanismes de défense suggère que les antécédents des défenses utilisées par les adultes pourraient être trouvées dans les premiers années de vie, et notamment dans le stade du développement correspondant à la période de prédominance de la défense.

Une autre proposition de classification des mécanismes de défense a été donnée dans le DSM-IV (1994/1996). Celle-ci se rapproche de celle suggérée par Vaillant (1971) et décrit sept niveaux de fonctionnement défensif :

1. Le *niveau adaptatif élevé* comprend des défenses qui favorisent un meilleur équilibre entre différentes motivations conflictuelles, une adaptation optimale aux facteurs stressants et autorisent la perception consciente des sentiments, des pensées et de leurs conséquences.
2. Le *niveau des inhibitions mentales* (ou formations de compromis) englobe des défenses qui permettent de maintenir en dehors de la conscience des sentiments, des désirs et des idées constituant des menaces potentielles.
3. Le *niveau de la distorsion mineure de l'image* consiste dans des défenses qui servent pour réguler l'estime de soi par des distorsions mineures de l'image de soi et des autres.
4. Le *niveau du désaveu* comprend des défenses qui opèrent pour maintenir en

dehors de la conscience les facteurs stressants, déplaisants ou inacceptables qui peuvent avoir ou non des causes externes.

5. Le *niveau de la distorsion majeure de l'image* est constitué par des défenses qui génèrent des distorsions ou perturbations majeures de l'image de soi et des autres.
6. Le *niveau de l'agir* contient des défenses qui en présence des facteurs de stress internes ou externes se manifestent par l'action ou le retrait.
7. Le *niveau de la dysrégulation défensive* consiste dans des défenses qui engendrent un échec de la régulation défensive à contenir les réactions de l'individu aux facteurs de stress et provoquent une rupture marquée par rapport à la réalité objective.

La classification proposée dans le DSM-IV (1994/1996) et le DSM-IV-TR (2003) représente une version reprise et relativement modifiée d'une autre catégorisation des défenses proposée par Perry (1990). Ainsi, ces versions présentent certains points communs, mais la classification suggérée par Perry (1990) se distingue par sa connotation psychopathologique. Selon cet auteur, il existe sept classes de défenses. Il s'agit des *défenses d'action* qui sont les plus archaïques (l'agression passive, le passage à l'acte), *défenses borderline* (l'identification objective, le clivage), *défenses par le désaveu* (le déni, la projection, la rationalisation), *défenses narcissiques* (idéalisation, dépréciation), *défenses névrotiques* (le refoulement, le déplacement), *défenses obsessionnelles* (l'isolation, l'intellectualisation) et enfin les *défenses matures* (l'altruisme, l'anticipation, la sublimation, etc.).

Ensuite, une autre classification a été développée par Ihilevich & Gleser (1986). Cette classification est issue de l'élaboration d'un instrument de mesure des défenses (Defense Mechanism Inventory) basé sur la présentation de quelques histoires à caractère conflictuel et des réponses formulées par des individus à l'égard de ces histoires. Après analyse des réponses, Ihilevich & Gleser

(1986) suggèrent l'existence de cinq styles défensifs généraux englobant différents mécanismes de défense. Ainsi, les styles identifiés étaient :

1. *Se tourner contre l'objet* représente une défense primitive dans laquelle l'individu réagit face à la demande psychologique conflictuelle par des agressions et attaques excessives orientées vers la source réelle ou supposée qui l'a créée.
2. La *projection* concerne des mécanismes de défense au moyen desquels l'individu attribue aux autres des sentiments négatifs qui l'animent, des caractéristiques indésirables qu'il méconnaît ou refuse en lui.
3. *Jouer sur les principes* est un style défensif expliquant les tendances de l'individu de transformer les conflits dans des truismes ou leçons qui peuvent être apprises à partir des expériences considérées frustrantes. de soi par des distorsions mineures de l'image de soi et des autres.
4. *Se tourner contre soi* décrit la tendance de l'individu de résoudre un conflit psychologique en orientant des comportements et des sentiments agressifs sur lui-même.
5. Le *renversement* fait référence à des mécanismes par lesquels l'individu diminue les conflits internes ou les menaces externes en les déplaçant de la conscience, en remplaçant leurs aspects négatifs et/ou en leur donnant une interprétation neutre ou positive.

Une dernière classification présentée dans cette section est issue d'une recherche empirique réalisée par Bond & al. (1983) qui a permis à ces auteurs d'élaborer le Defense Style Questionnaire, visant à mettre en évidence les dérivés conscients de 24 mécanismes de défense qui peuvent être regroupées en quatre facteurs correspondant à un style défensif distinct Bond (1995) :

1. Le facteur 1 comprend des *réactions maladaptatives* qui font référence à l'incapacité du sujet de mettre en oeuvre lui-même une action construc-

tive pour négocier avec ses pulsions. Il s'agit par exemple du fait d'utiliser l'agression-passive pour provoquer la colère chez les autres, projeter le blâme et les responsabilités sur les autres au lieu d'accepter ses propres pulsions, etc. Dans ce facteur s'inscrivent ainsi des défenses comme l'agression passive, l'activisme, l'inhibition, la projection, le retrait et la régression.

2. Le facteur 2 regroupe les *distorsions de l'image* de soi et de l'objet. Les défenses réunies dans ce facteur sont l'omnipotence, le clivage, l'idéalisation primitive ainsi que la dépréciation. Bien qu'en psychopathologie, l'utilisation de ces mécanismes s'associe à des troubles de personnalité, il est considéré qu'ils peuvent être employés de manière adaptée selon les circonstances et les difficultés rencontrées par la personne (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).
3. Le facteur 3 représente un style de *sacrifice de soi* qui comprend la formation réactionnelle et le pseudo-altruisme. L'utilisation de ce type de défenses satisfait le besoin de l'individu de se sentir gentil, d'aider les autres, de donner du bonheur à autrui et d'adopter ainsi le rôle de bienfaiteur.
4. Le facteur 4 est désigné comme *adaptatif* et regroupe l'humour, la sublimation et la répression qui semblent être fortement liés à un bon coping (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

Cette dernière classification, proposée par Bond & al. (1983), est celle que nous avons choisie pour notre travail. D'ailleurs, c'est le questionnaire (DSQ) conçu à partir de cette distinction des défenses qui nous a paru le plus approprié à la problématique de notre étude et pour lequel nous avons opté. En effet, les mécanismes de défense exprimés par les dérivés conscients mesurés au moyen de ce questionnaire seront exposés et détaillés dans l'annexe A. De plus le questionnaire utilisé sera présenté dans la section suivante.

4.4 Évaluation des défenses

De nombreux outils ont été mis au point pour évaluer les mécanismes de défense. Tout d'abord, certains de ces instruments étaient représentés par des tests projectifs comme le Thematic Apperception Test (Murray, 1971), le Rorschach Defense Scale (Lerner, Albert & Walsh, 1987), Cramer's Defense Mechanisms (Cramer, 1991) ou encore le Defense Mechanism Test (Kragh, 1985).

Étant donnés les différents inconvénients présentés par ces outils tels que leur ambiguïté, le temps de passation qui est long, l'analyse des résultats qui est dépendante de l'opérateur, mais aussi à cause de l'augmentation du nombre de recherches prenant en compte les mécanismes de défense (Soultanian & al., 2005), des échelles cliniques plus utilisables ont été élaborées. Il s'agit, par exemple, du Defense Mechanism Inventory (Gleser & Ihilevich, 1969), Defense Mechanism Profile (Johnson, 1982), Defense Style Questionnaire (Bond & al., 1983), Defense Mechanism Rating Scale (Perry, 1990), Life Style Index (Plutchik, 1995) et Response Evaluation Measure-71 (Steiner, Araujo & Koopman, 2001). Certaines de ces échelles seront exposées de manière détaillée dans les paragraphes suivants et recensées dans le tableau 4.1.

Defense Mechanism Inventory

Le Defense Mechanism Inventory (DMI) ou l'Inventaire des Mécanismes de Défense est un instrument psychométrique élaboré par Gleser & Ihilevich (1969) et évalue 15 défenses qui peuvent être groupées en fonction de cinq styles défensifs généraux : « *se tourner contre l'objet* », la « *projection* », « *se tourner contre soi* », le « *renversement* », « *jouer sur les principes* ». Le DMI est composé de dix histoires décrivant des situations conflictuelles liées à des figures d'autorité, à l'expression des besoins d'indépendance, de compétition et de sécurité physique ou encore relatifs à la masculinité ou la féminité. En fait, des vignettes sont présentées au sujet. Pour chaque vignette, il existe quatre questions faisant

référence au comportement du sujet dans une telle situation ainsi qu'à sa réponse fantasmée, ses pensées et ses sentiments. Pour chaque question cinq alternatives de réponses sont proposées. Parmi celles-ci le sujet doit choisir la plus et la moins représentative de son mode de réaction.

Cet outil a été employé dans des études du domaine de la psychothérapie, de la mesure de l'évolution des mécanismes de défense en psychanalyse, des liens avec des maladies psychosomatiques ou avec des troubles de la personnalité ainsi que dans le but de classer les mécanismes de défense chez des élèves (Soultanian & al., 2005).

Defense Mechanism Profile

Defense Mechanism Profile ou le Profil des Mécanismes de Défense est un test conçu par Johnson (1982) et s'inspire des concepts psychanalytiques. Cet outil consiste dans des phrases à compléter décrivant des situations inconfortables ou des émotions stressantes. Il existe deux versions de cet instrument qui se distinguent par les possibilités de réponse et qui peuvent être ainsi à choix ouvert ou à choix fermé. D'une part, le sujet complète chaque phrase en précisant ce qu'il ferait dans la situation décrite. D'autre part, le sujet répond à chaque phrase en choisissant parmi cinq propositions reflétant différentes réactions possibles.

Les réponses permettent d'explorer l'un ou l'autre des 14 mécanismes de défenses considérés dans cet instrument et qui sont classés hiérarchiquement dans quatre catégories : « *réducteurs de tension* » , « *défenses précoces* » « *défenses intermédiaires* » et « *avancées* » .

Defense Style Questionnaire

Le Defense Style Questionnaire (DSQ) est un instrument élaboré par Bond & al. (1983) afin d'évaluer les dérivés conscients de 24 mécanismes de défense. L'instrument comporte 88 items qui reflètent le comportement suggestif de ces

mécanismes défensifs dans des situations hypothétiques. Lors de la passation de cet outil, il est demandé au sujet de préciser, sur une échelle en neuf points, le degré dans lequel il est en accord ou désaccord avec le contenu de chaque proposition.

Le DSQ ne constitue pas seulement une mesure des dérivés conscients des mécanismes de défense séparément, mais il évalue également des groupes de défenses nommés styles défensifs. Ces styles défensifs sont représentées par les « *réactions maladaptatives* », les « *distorsions de l'image* », le « *sacrifice de soi* » et les « *réactions adaptatives ou matures* » .

Plusieurs versions du DSQ existent actuellement. La version originale, conçue par Bond & al. (1983) a été modifiée par Andrews et ses collaborateurs qui ont proposée une version avec 72 items (Andrews, Pollock & Stewart, 1989) ainsi qu'une version plus courte, le DSQ-40 (Andrews, Singh & Bond, 1993). En ce qui concerne ces deux versions du DSQ, l'analyse du questionnaire a permis de regrouper les mécanismes défensifs en trois styles décrivant les « *défenses immatures* », les « *défenses névrotiques* » et les , « *défenses matures* » .

Bien que la version du DSQ comportant 40 items et évaluant 20 dérivés des mécanismes de défense, paraît avoir une meilleure validité que les autres versions de l'instrument, l'une des limites de celle-ci semble être le fait qu'il existe que deux items qui font référence à chaque défense mesurée. Par conséquent, on peut se demander si cette version permet bien de dégager des conclusions sur les défenses utilisées réellement par l'individu. C'est ainsi que nous avons opté pour le DSQ-88.

Le choix du DSQ comme mesure d'évaluation des dérivés conscients des mécanismes de défenses a été déterminé par le fait que celui-ci constitue l'un des questionnaires les plus utilisés grâce à sa validité de contenu et de construit révélées dans de nombreuses études. En fait, les différentes versions de cet instrument ont été employées dans des recherches concernant l'analyse des mécanismes

de défense des états limites (Bond, 1994), l'environnement familial et les relations interpersonnelles (Poikolainen, Kanerva & Lonnqvist, 1995; Ungerer & al., 1997), les adolescents (Tuulio-Henriksson & al., 2000), le sport (Nicolas & Jebrane, 2007), etc.

Life Style Index

Life Style Index ou l'Index de Style de Vie est un instrument élaboré par Plutchik (1995). Il est constitué de 97 items auxquels les réponses sont à choix fermé (oui ou non) et qui reflètent huit mécanismes de défense comme la *compensation*, le *déni névrotique*, le *déplacement*, l'*intellectualisation*, la *projection*, la *formation réactionnelle*, le *refoulement* et la *régression*. Les résultats au questionnaire sont reportés sur un diagramme circulaire contenant les MD mesurés. Ainsi, le schéma obtenu correspond à un profil des MD employés.

L'objectif de cet instrument est d'évaluer les manifestations conscientes des mécanismes de défense utilisés ainsi que de les mettre en relation.

Après la présentation des ces différents instruments de mesure des mécanismes de défense ou des dérivés conscients des mécanismes de défense, le tableau suivant (4.1) contient la liste de ceux-ci.

Les mécanismes de défense sont, par définition, des opérations inconscientes, et que les autoquestionnaires semblent évaluer seulement les parties des défenses qui sont accessibles à la conscience. Ainsi, certains chercheurs ont développé d'autres approches. Il s'agit, par exemple, des méthodes d'observation incluant le classement des défenses utilisées lors des interviews cliniques (Perry & Cooper, 1989; Vaillant, 1971), le codage des matériaux narratifs (Cramer, 1991), etc. Ces approches consistent dans des méthodologies basées sur le jugement clinique de l'évaluateur qui utilise des définitions explicites des mécanismes de défense et un plan systématique afin d'évaluer la présence des mécanismes de défense chez le sujet. Dans cette perspective s'inscrit alors le Defense Mecha-

Instruments	Styles défensifs et mécanismes de défense
Defense Mechanism Inventory Gleser & Ihilevich (1969)	Se tourner contre l'objet : identification à l'agresseur, régression, passage à l'acte, déplacement Projection Se tourner contre soi : masochisme, pessimisme Renversement : déni, refoulement (dé)négation, formation réactionnelle Jouer sur les principes : isolation de l'affect, intellectualisation, rationalisation
Defense Mechanism Profile Johnson (1982)	Réducteurs de tension Défenses précoces Défenses intermédiaires Défenses avancées
Defense Style Questionnaire-88 Bond & al. (1983) traduit par Bonsack, Despland & Spagnoli (1998)	Modèle d'action inadaptée : retrait, activisme, régression, agression passive, projection, inhibition Distorsion de l'image : clivage, idéalisation primitive, omnipotence, dépréciation Sacrifice de soi : formation réactionnelle, pseudo-altruisme Style adaptatif : humour, répression, sublimation
Defense Style Questionnaire-40 Andrews, Singh & Bond (1993) traduit par Guelfi & al. (2000)	Défenses immatures : projection, agression passive, isolation, fantaisie autistique, passage à l'acte, clivage, rationalisation, somatisation, déplacement, omnipotence, dépréciation Défenses névrotiques : annulation, formation réactionnelle, altruisme, idéalisation Défenses matures : sublimation, humour, répression, anticipation
Life Style Index Plutchik (1995)	compensation, déni névrotique, déplacement, intellectualisation, projection, formation réactionnelle, refoulement, régression

TAB. 4.1 – Différents instruments d'évaluation des styles défensifs et des mécanismes de défense (MD) ou des dérivés conscients des MD

nism Rating Scale conçu par Perry (1990) et qui évalue quantitativement et qualitativement 28 mécanismes de défense à partir d'entretiens cliniques enregistrés. L'évaluation quantitative est basée sur l'analyse détaillée de l'entretien et est réalisée en comptant la fréquence de la mise en oeuvre des mécanismes de défense tandis que l'évaluation qualitative reflète l'absence, la probabilité ou la présence de l'utilisation d'un mécanisme donné.

4.5 Les mécanismes de défense et leurs relations avec d'autres facteurs

4.5.1 Styles défensifs et genre

De nombreuses recherches concernant les mécanismes de défense se sont penchées sur l'analyse de l'influence du genre féminin et masculin sur la mise en oeuvre des défenses. Ainsi, il a été trouvé qu'il existe des différences de genre dans l'utilisation de ces processus adaptatifs (Cramer, 2000). Par exemple, dans une étude portant sur des adolescents finlandais ($n = 1493$) et à l'aide du DSQ-72 (Andrews, Singh & Bond, 1993), Poikolainen, Kanerva & Lonnqvist (1995) démontrent que les garçons utilisent plus de défenses matures que les filles et expliquent que ces résultats sont dues aux différences de genre déjà constatées dans les styles de coping. Par ailleurs, il a été constaté que les garçons font face aux menaces plus directement que les filles (Frydenberg & Lewis, 1991, 1993) alors que celles-ci se centrent particulièrement sur les aspects émotionnels du problème ainsi que sur la recherche de soutien social.

Steiner, Araujo & Koopman (2001) s'intéressent également à l'influence du genre dans la mise en oeuvre des défenses chez une population de sujets normaux composée de deux groupes d'adolescents (au total 1487) entre 13 et 20 ans et d'une cohorte de 388 adultes âgés de 20 à 89 ans. Les auteurs évaluent

les défenses au moyen du REM-71, un questionnaire élaboré à partir du DSQ, qui explore 2 et/ou 3 facteurs. Suite à cette étude, il a été révélé que parmi les défenses comprises dans le facteur 1, les femmes rapportent une grande utilisation des défenses tels que la somatisation, le clivage, la sublimation et l'annulation rétroactive. Cependant, les hommes obtiennent des scores plus élevés pour l'omnipotence, l'agression-passive et le refoulement. Des différences de genre sont également identifiées sur le facteur 2. Ainsi, il apparaît que les femmes emploient plutôt l'altruisme, l'idéalisation et la formation réactionnelle tandis que les hommes mettent plus en oeuvre le déni, l'intellectualisation et la répression.

Ces résultats reflètent que les défenses éprouvées plus fortement par les femmes sont particulièrement centrées sur l'internalisation et les relations. En revanche, les défenses utilisées par les hommes sont centrées sur la suppression et la négation des idées et des affects non désirés tout en essayant d'établir la dominance et le contrôle. Toutefois, pour les deux facteurs de l'instrument, le nombre de défenses éprouvées plus fortement par un genre semble être compensé par le nombre de défenses éprouvées plus vigoureusement par l'autre genre. En effet, ces résultats suggèrent que ni l'un ni l'autre facteur n'a été principalement le domaine des sujets masculins ou féminins.

Malgré l'intérêt de l'étude, certaines ambiguïtés de l'instrument utilisé suscitent quelques questions. Il s'agit notamment du fait que l'analyse factorielle du questionnaire qui abouti à deux solutions regroupe dans 2, respectivement 3 facteurs les différentes défenses évaluées (Soultanian & al., 2005). De plus, des défenses considérées par de nombreux chercheurs comme matures (adaptatives) (Andrews, Singh & Bond, 1993; Bond & al., 1983; Vaillant, 1992a,b) sont intégrées dans différents facteurs (par exemple, la sublimation dans le facteur 1 et la répression dans le facteur 2). Ainsi, des défenses jugées comme matures et autres immatures ou névrotiques se trouvent incluses dans le même facteur. C'est en effet peut être pour cela que des différences de genre n'ont pas été constatées

au niveau de l'utilisation de l'un ou de l'autre facteur.

Pourtant, certains résultats issus de l'étude de Steiner, Araujo & Koopman (2001) sont semblables à ceux obtenus par Ungerer & al. (1997) chez une population d'adultes ($n = 157$) qui allaient devenir parents. En effet, au moyen de DSQ-36 (Andrews, Pollock & Stewart, 1989), les auteurs constatent que les hommes emploient moins de défenses immatures et spécifiquement des défenses tels que le déni et la rationalisation. Une des explications offertes par les auteurs par rapport à ces résultats semble être le fait que les hommes expriment moins leurs émotions que les femmes et tentent de cacher ou de réduire la valeur de ces émotions dans des contextes interpersonnels. En revanche, les femmes mettent en place particulièrement des défenses considérées moins adaptatives comme la fantaisie, le clivage, l'isolation et l'agression passive. L'utilisation par les femmes de telles défenses paraît être le reflet de la propension du genre féminin vers des défenses qui distordent la réalité comme la passivité et l'évaluation négative de soi.

Toutes ces études générales révèlent certains résultats intéressants concernant les différences de genre dans la mise en place des défenses. Cependant, une question reste sans réponse : ces résultats sont-ils transférables à une population sportive ? Étant donné le manque de travaux sur les mécanismes de défense dans le contexte sportif, des recherches menées dans cette direction paraissent être nécessaires d'une part, pour identifier les défenses que les athlètes utilisent dans leur activité, d'autre part pour examiner les éventuels effets du genre dans les processus défensifs et tenter ainsi de comparer les résultats avec ceux obtenus sur diverses populations.

4.5.2 Styles défensifs et motivation

Après une recherche bibliographique approfondie relative aux relations entre la motivation et les mécanismes de défense, un manque de recherches s'appuyant

sur ce sujet a été constaté. Ceci pourrait s'expliquer principalement par le fait que la motivation est liée au conscient et que les mécanismes de défense tiennent du niveau inconscient. Malgré cet aspect et bien que l'exploration des éventuelles relations entre ces deux concepts pourrait paraître inappropriée, nous allons nous intéresser à cette problématique.

Tout d'abord, nous justifions ce choix par le fait que la motivation contextuelle est envisagée et décrite par Vallerand (1997) plutôt comme une disposition motivationnelle relativement stable de l'individu à être motivé intrinsèquement, extrinsèquement ou amotivé dans une sphère particulière d'activité (par exemple, le sport, le travail, l'éducation, etc.). La notion de motivation contextuelle apparaît dans le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque élaboré par Vallerand (1997). Ce modèle qui tente d'expliquer la motivation à travers trois niveaux de généralité auxquels elle se manifeste (situationnel, contextuel et global) s'appuie sur la théorie de l'autodétermination, théorie déjà détaillée dans le chapitre précédent. Par conséquent, nous pensons que le choix du concept de motivation contextuelle est un argument pour une étude des défenses en lien avec la motivation.

Enfin, nous pensons que l'aspect inconscient des défenses qui semble être critiqué par certains chercheurs (Cramer, 2000) et leurs manifestations qui peuvent être inconscientes ou conscientes (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005) laisseraient la possibilité de concevoir l'étude simultanée de la motivation et des défenses.

4.5.3 Styles défensifs et sentiment d'auto-efficacité

Malgré une recherche bibliographique poussée concernant les éventuelles relations entre le sentiment d'efficacité personnelle et les défenses, aucune recherche explorant ce sujet n'a été trouvée dans la littérature.

Toutefois, il existe des chercheurs qui se sont intéressés à un autre concept du soi et à ses rapports avec les défenses d'une perspective développementale. Il

s'agit alors de l'estime de soi et de ses liens avec l'utilisation des mécanismes de défense.

Ainsi, Cramer & Block (1998) se sont intéressés aux différents antécédents tels que des indicateurs de la personnalité, l'estime de soi, les difficultés psychologiques et émotionnelles à l'enfance qui pourraient prédire l'utilisation des mécanismes de défense à l'âge adulte. L'existence d'une étude longitudinale de 20 ans et un set de données prospectives ont permis aux auteurs d'explorer les relations entre ces antécédents et la mise en oeuvre des défenses. En effet, Cramer et Block ont menée cette étude chez 90 jeunes adultes (46 filles et 44 garçons). Ceux-ci ont été initialement recrutés dans l'étude à l'âge de 3 ans dans deux écoles maternelles et faisaient partie d'un groupe de 128 participants. Parmi ces 128 participants, 104 ont été évalués à l'âge de 23 ans, mais seulement 90 d'entre eux ont eu les données complètes pour les mesures utilisées dans cette étude. Ces mesures sont le California Child Q-set et le Thematic Apperception Test (TAT). Après application du California Child Q-set qui fut rempli par trois professeurs de maternelle pour décrire les enfants qui étaient alors âgés de 3 et 4 ans, les mécanismes de défense ont été évalués au moyen du TAT lorsque les participants avaient 23 ans. Les résultats de la recherche ont révélé une certaine continuité entre les indicateurs de personnalité et la mise en oeuvre de défenses chez les garçons tandis que chez les filles une continuité plus faible a été constatée. Par ailleurs, il a été montré que les préscolaires caractérisés par une estime de soi basse étaient susceptibles de continuer à employer des défenses immatures (comme le déni) à l'âge adulte.

Bien que les concepts d'estime de soi et/ou de sentiment d'efficacité personnelle restent inexplorés dans les recherches penchées sur l'investigation des mécanismes de défense (MD) et l'identification des éventuelles relations entre ceux-ci et les MD, l'un des objectifs de l'actuel travail est d'aborder cette problématique. En fait, nous nous proposons d'étudier les relations entre les croyances

d'efficacité personnelle éprouvées généralement par les athlètes à l'égard de leurs compétences nécessaires pour performer avec succès dans les compétitions et les mécanismes de défense employés dans des situations jugées comme menaçantes.

Par ailleurs, le sentiment d'efficacité personnelle, défini comme la croyance de l'individu à agir avec succès dans une activité et à atteindre un but particulier (Bandura, 1982), lorsqu'il devient général, est envisagé, dans la Théorie de l'Activation Cognitive du Stress (Levine & Ursin, 1991; Ursin & Eriksen, 2004), comme étant identique au concept de coping . Dans cette théorie, où les défenses psychologiques sont distinctes du coping, ce dernier est conceptualisé comme une expectation positive de résultat faisant référence à la croyance de l'individu qu'il est capable de contrôler la situation. Ceci nous détermine de penser que le sentiment général d'efficacité personnelle peut être mis en lien avec les défenses et d'étudier alors les relations entre ces deux concepts.

4.6 Les mécanismes de défense et l'adaptation

L'une des plus importantes questions concernant les mécanismes de défense repose sur le caractère adaptatif de ceux-ci. Au cours du temps, de nombreux chercheurs se sont penchés sur cette problématique et une multitude de divergences issues des différents points de vue exprimés peuvent être constatées.

Dès années 1960, afin de désigner certains mécanismes de défense considérés comme « adaptatifs » , les chercheurs ont commencé à employer le terme d'activité de coping ou stratégies d'ajustement à l'adversité. Ainsi, pour Haan (1969, 1977), les comportements de défense étaient par définition rigides, contraignants, irrésistibles, indifférenciés et déformant la réalité tandis que les comportements de coping semblaient être flexibles, intentionnels, différenciés et orientés vers la réalité. D'ailleurs, avec la conception avancée par Haan commencent à apparaître les premières controverses concernant l'aspect favorable ou nuisible des défenses dans l'adaptation. Toutefois, un point de vue qui se rapproche particulièrement

de celui de Haan a été exposé par Plutchik (1995). Cet auteur propose également une distinction nette entre les défenses et le coping, distinction dans laquelle les défenses représentent des mécanismes inconscients, rigides, ayant une valeur adaptative limitée alors que les styles de coping sont des méthodes conscientes de résolution de problèmes et paraissent être généralement adaptatifs.

Un éclaircissement sur ce sujet tente d'apporter Vaillant (1992b, 1993) qui suggère que certaines défenses peuvent être adaptatives, en permettant l'amélioration de l'homéostasie psychique ainsi que l'adaptation de l'individu à son environnement. En effet, cet auteur et son équipe de recherche (Vaillant & Vaillant, 1992) ont avancé l'idée que certains mécanismes sont maladaptatifs alors que d'autres peuvent s'avérer adaptatifs. Ainsi, il propose de les hiérarchiser en différenciant les défenses selon leur degré d'adaptabilité et des influences qu'elles exerceraient sur l'ajustement (Vaillant, 1992b, 1993). Cette hiérarchisation consiste alors dans quatre niveaux de défense, qui à part le premier niveau, ont pu être constatés chez des groupes de la population générale (dite normale). Les quatre niveaux de défense que nous avons déjà présentés dans l'actuel chapitre sont : 1) les défenses psychotiques, 2) les défenses immatures, 3) les défenses névrotiques et 4) les défenses matures (Vaillant, 1992b). Vaillant, Bond & Vaillant (1986) ont suggéré que les mécanismes défensifs, particulièrement ceux qualifiés comme immatures, représentent un indicateur de la psychopathologie et un signe de non adaptation, conception qui correspond d'ailleurs aux conclusions de plusieurs études empiriques comme celle de Plutchik, Kellerman & Conte (1979). Cependant, les défenses matures étaient et restent considérées comme plus adaptatives parce qu'elles maximisent l'expression et la satisfaction des souhaits et des besoins. De même, elles permettent à l'individu d'être libre de choisir la manière de faire face aux stressors et favorisent la diminution de leurs conséquences négatives (Ambresin & al., 2007).

La classification faite par Vaillant semble se rapprocher des réflexions de

Freud, selon lequel il existerait un continuum des défenses qui comporterait : 1) des *défenses de la psychose* (tels que le déni, la distorsion et la projection), 2) des *défenses* que l'auteur pense être les *signes de la névrose* (par exemple, le clivage, le retournement contre soi, l'isolation, le déplacement, le démentalement, etc.) et 3) des *défenses de la maturité* (comme la sublimation, l'altruisme ou l'humour) (in Vaillant, 1992a). D'ailleurs, dès le début des années 1900, Freud a suggéré l'existence d'une catégorie de mécanismes de défense qui devaient convertir les impulsions, pas dans une source de pathologie, mais dans une énergie destinée à l'accomplissement des objectifs valorisés socialement (Vaillant, 1992a), catégorie dans laquelle s'inscrivait alors la sublimation. Des controverses au sujet de cette défense peuvent être constatées dans l'ouvrage de l'Association Américaine de Psychiatrie, le DSM-III-R (1987/1989), dans lequel les auteurs suggèrent de ne pas inclure dans le glossaire des mécanismes de défense la sublimation qui serait d'après eux une défense trop « saine ». C'est plus tard, dans le DSM-IV (1994/1996), que ces auteurs proposent une hiérarchisation des mécanismes défensifs dans une Échelle de Fonctionnement Défensif et qui inclut alors un niveau des mécanismes adaptatifs dont fait partie la sublimation, mais aussi l'altruisme, l'humour, l'anticipation et la répression.

Dans ses réflexions sur les défenses adaptatives, Vaillant (1993) présente plusieurs caractéristiques de celles-ci. Tout d'abord, selon cet auteur, le mode de fonctionnement de ces défenses vise non seulement à éliminer l'affect mais plutôt à agir sur lui, en diminuant ainsi la douleur. En effet, cet aspect permet d'expliquer pourquoi des mécanismes tels que l'anticipation ou la répression sont considérés comme adaptatifs. Ensuite, il semble que les défenses adaptatives sont orientées plus à long terme et doivent être aussi spécifiques que possible et donc appropriées à la menace. Enfin, les défenses adaptatives devraient rendre leur utilisateur agréable et, plutôt que de bloquer les sentiments, il serait nécessaire qu'elles les canalisent.

Afin de mieux cerner le rôle que les défenses auraient dans l'adaptation aux divers stressseurs, il existe différents critères à prendre en considération parmi lesquels se trouve celui de la perspective développementale. Comme dans le modèle proposé par Vaillant (1977, 1993) les défenses se différencient selon leur niveau de maturité ainsi qu'en fonction de l'aspect lié au développement psychique, l'âge constituerait une des conditions importantes à prendre en compte dans l'appréciation et l'évaluation du caractère adaptatif de la défense. Ainsi, il apparaît que l'utilisation d'une défense immature à l'enfance est normale tandis qu'à l'âge adulte celle-ci ne l'est plus et représente plutôt un signe d'inadaptation. En effet, les défenses caractéristiques et appropriées à l'âge de l'individu ont une fonction de protection face au stress psychologique. En revanche, l'emploi des défenses inappropriées à l'âge ont souvent une fonction non adaptative (Cramer & Block, 1998; Vaillant, 1977, 1994).

Dans le but d'identifier l'influence que les mécanismes de défense ont sur l'ajustement selon les stades de développement, de nombreuses recherches abordent la question de la distinction des conséquences des mécanismes dits immatures et matures. Chez les adultes, le concept de maturité de la défense est basé particulièrement sur la complexité de la défense ainsi que sur l'étape du développement dans laquelle la défense commence à fonctionner. Ainsi, il apparaît que le déni, comme défense cognitivement simple (Chandler, Paget & Koch, 1978; Cramer, 1991) est prédominante chez les enfants (Cramer, 1987; Cramer, Blatt & Ford, 1988; Cramer & Brilliant, 2001; Sandstrom & Cramer, 2003) et est jugée comme une défense immature chez les adultes. Par ailleurs, Vaillant (1977, 1993) et Perry & Cooper (1989) ont employé les termes de maturité et immaturité pour réaliser une hiérarchisation des défenses chez les adultes.

Différentes recherches menées chez des populations d'adultes ont révélé que l'utilisation des défenses immatures aurait des conséquences négatives sachant qu'elle s'associe à l'affaiblissement psychologique et à la présence des indices de

psychopathologie (Muris & Merckelbach, 1995; Vaillant, 1976, 1977; Vaillant, Bond & Vaillant, 1986), à des niveaux généraux plus élevés de symptômes (Cramer & Tracy, 2005; Perry & Cooper, 1989), à un fonctionnement interpersonnel et global faible (Cramer, 1999; Ungerer & al., 1997; Vaillant, 1992c). En revanche, l'utilisation des défenses matures, telles que la sublimation, semble être liée à un bon ajustement psychologique et social, à la maturité psychosociale, la richesse et la stabilité des relations interpersonnelles, (Vaillant, 1977, 1993; Vaillant, Bond & Vaillant, 1986). De même, la maturité des défenses semble s'associer également avec la santé mentale, le succès professionnel et l'absence de psychopathologie (Vaillant, 1992c, 2000).

Afin de déterminer les conséquences du style défensif sur l'ajustement et de vérifier le modèle de Vaillant (1992b), Ungerer & al. (1997) ont réalisé une étude sur 157 couples Australiens qui attendaient des enfants. Plus précisément, les auteurs ont voulu évaluer l'influence des défenses sur la satisfaction dans le mariage lors de la transition du statut de couple sans enfants à celui de parents. Pour eux, la direction et le degré de changement de la satisfaction (par exemple, l'amélioration, la non modification, le déclin) constituaient un index essentiel du succès du couple dans l'adaptation au stress engendré par le fait de devenir parent ou encore un facteur du succès de chacun (mère et/ou père) dans l'utilisation des styles défensifs matures. Suite à l'analyse des données recueillies au moyen du DSQ-36 (Andrews, Pollock & Stewart, 1989) et du Personal Relationship Questionnaire (Braiker & Kelley, 1979), il a été constaté que les défenses immatures sont liées à un ajustement plus faible. Elles constituent des styles défensifs qui ne permettent pas à l'individu de reconnaître et résoudre les émotions affligeantes éprouvées dans les interactions avec les partenaires, ce qui mène alors à des conflits et à une satisfaction réduite dans les relations du couple. Les défenses immatures semblent constituer des prédicteurs significatifs pour des relations endommagées dans la vie du couple. Ces conclusions accen-

tuent et viennent (re)confirmer la théorie de Vaillant (1992b).

Des recherches concernant les relations entre la maturité des défenses et l'ajustement ont été également menées chez des populations d'adolescents. En utilisant le DSQ (Bond & al., 1983) et l'Échelle de Fonctionnement Global, Erickson, Feldman & Steiner (1996) ont tenté de déterminer si les défenses influencent l'ajustement chez 140 adolescents. Ils ont trouvé que les défenses matures sont corrélées avec un meilleur ajustement alors qu'à l'inverse, l'immaturité des défenses est liée plutôt à un faible niveau d'ajustement. Dans une autre étude réalisée chez 81 adolescents, les mêmes auteurs (Erickson, Feldman & Steiner, 1997) arrivent à des conclusions semblables. À l'aide des mêmes questionnaires utilisés précédemment, ils démontrent que les défenses matures ainsi qu'immatures s'associent significativement avec l'ajustement général et qu'elles prédisent la direction de celui-ci. Les résultats suggèrent alors que l'utilisation des défenses matures a des conséquences positives sur l'ajustement tandis que celles immatures s'avèrent négatives.

Néanmoins, on peut se demander si ces constatations issues des recherches générales sont transférables à des populations spécifiques, comme celles des athlètes. Dans le contexte sportif, le problème des effets des mécanismes de défense a intéressé récemment Nicolas & Jebrane (2007). À l'aide du DSQ-72 (Andrews, Singh & Bond, 1993), ces auteurs ont tenté d'examiner les relations qui pourraient exister entre les défenses et les performances chez 34 athlètes adolescents de haut niveau. Des scores d'index de performance (IP) ont été calculés pour chaque participant en soustrayant les performances standards réalisées lors des compétitions nationales de la performance obtenue lors de la sélection aux Championnats d'Europe. Ainsi, les athlètes ont été divisés dans deux groupes de performance selon l'IP de chacun : groupe performance et groupe contre-performance. Les résultats ont permis aux auteurs d'aboutir à la conclusion que les athlètes faisant partie du groupe performance se différencient des autres

selon les défenses qu'ils utilisent. Les sportifs qui accomplissent de bons résultats utilisent plus de défenses matures que ceux qui échouent dans les compétitions. Bien que l'étude semble intéressante et novatrice, particulièrement parce qu'elle essaye de vérifier si les mécanismes de défenses sont impliqués dans l'ajustement à la compétition sportive, le faible échantillon de sujets constitue une limite assez importante. Pourtant, derrière cette limite, les conclusions de l'étude paraient alors assez cohérentes avec celles issues des travaux menés dans d'autres domaines et qui mettent en évidence le rôle adaptatif des mécanismes de défense matures dans l'ajustement. En revanche, cela montre la nécessité d'approfondir ce thème essentiellement dans les recherches conduites auprès des populations de sportifs.

4.7 Conclusions

Le concept de défense constitue l'une des contributions les plus originales apportées par Freud (Perry & Cooper, 1992; Vaillant, 1992c) et a été proposé au début comme une explication pour certains symptômes psychopathologiques (Cramer & Block, 1998). Bien qu'à l'origine la défense soit associée à la psychanalyse et à la psychopathologie, une grande partie de la littérature remarque que celle-ci est de plus en plus liée à d'autres domaines, par exemple le fonctionnement psychosocial (Erickson, Feldman & Steiner, 1996; Tuulio-Henriksson & al., 1997), les caractéristiques familiales (Thienemann, Shaw & Steiner, 1998), les événements stressants (Araujo, Ryst & Steiner, 1999; Ungerer & al., 1997). Il est nécessaire de remarquer aussi que le contexte sportif semble représenter un nouvel domaine où les défenses commencent à intéresser les chercheurs (Chauvier, 1989; Nicolas & Jebrane, 2007).

Les défenses semblent fonctionner à un niveau inconscient et ont l'objectif de protéger l'individu des affects ou des pensées inacceptables (Vaillant, 1992c) ou encore de prévenir que ceux-ci deviennent conscients (Andrews, Pollock &

Stewart, 1989). Leur nature complexe a généré une disparité importante dans le nombre de défenses identifiées ainsi que dans la multitude de définitions proposées à leur égard (Steiner, Araujo & Koopman, 2001). Certains chercheurs proposent une longue liste des défenses (DSM-IV, 1994/1996) - par exemple, 30 défenses - alors que d'autres se résument à des listes beaucoup plus courtes - où les défenses ne dépassent pas le nombre de 10 (A. Freud, 1936/1993; Plutchik, Kellerman & Conte, 1979; Plutchik, 1995).

Les défenses représentent des phénomènes inconscients. En conséquence, il existe toujours un problème important lié à leur évaluation. Ceci se reflète dans la multitude de méthodes de mesure qui ont été proposées et qui peuvent être regroupées dans trois catégories : les auto-questionnaires, les tests projectifs et les méthodes d'évaluation clinique.

Enfin, la possibilité d'intégrer les défenses à un point de vue adaptatif suscite également des débats parmi les chercheurs. D'une part, certains auteurs suggèrent que les défenses déforment la réalité (Haan, 1969, 1977) et ont une valeur adaptative limitée (Plutchik, 1995). D'autre part, des auteurs comme Vaillant (1992b, 1993) démontrent et soutiennent l'idée que les défenses sont organisées dans un continuum qui exprime le degré dans lequel elles sont ou non adaptatives. Ainsi, il semble que certaines défenses sont jugées maladaptatives et inefficaces tandis que d'autres favorisent l'adaptation de l'individu aux divers facteurs stressants internes et/ou externes. Des recherches ont testé ce modèle d'organisation des défenses et les effets qu'elles ont sur la santé physique et mentale, sur les relations interpersonnelles, sur le succès professionnel, etc. (Vaillant, 1992c, 2000).

La recherche sur les mécanismes de défense est encore récente et de nombreux aspects suscitent toujours de divergences entre différents chercheurs (comme le nombre de défense, leur classification, les méthodes d'évaluation, etc.). Il apparaît que des efforts doivent être réalisés afin d'assurer une différenciation plus

claire des défenses, de trouver un consensus concernant les tentatives de leur hiérarchisation et classification. De plus, le manque d'études menées dans certains domaines, tel que celui du sport, témoigne de la nécessité d'aborder dans un avenir prochain la question de l'ajustement psychologique à travers les défenses.

Chapitre 5

Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences

Dans les premiers deux chapitres de ce manuscrit, nous avons exposé tout d'abord le contexte général de ce travail de thèse et ensuite nous avons réalisé une analyse des différentes disciplines sportives présentes dans nos études. Les troisième et quatrième chapitres ont été dédiés à la présentation théorique des stratégies de coping et des mécanismes de défense. La mise en relation du concept de coping avec celui de mécanisme de défense a alimenté de nombreuses discussions et a donné naissance à une multitude de controverses. Ce cinquième chapitre expose les différences théoriques entre ces deux concepts. L'actuel chapitre est également focalisé sur la présentation des aspects concernant l'organisation fonctionnelle du « coping » et des « défenses » . Cette présentation sera complétée par des conclusions avancées par certaines recherches s'intéressant à la fois au coping et aux défenses.

Dans la littérature psychologique, les concepts de coping et de défenses font référence aux réponses conscientes de l'individu et à celles inconscientes du Moi

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²¹

pour faire face à des événements stressants et des dangers internes et externes (Chabrol & Callahan, 2004).

D'après Lazarus (1966), le coping désigne la tentative que l'individu fait à un niveau cognitif et comportemental pour tolérer ou diminuer les conséquences négatives d'une situation stressante. Donc, le coping est dérivé de la théorie cognitivo-comportementale et apparenté aux efforts conscients mis en oeuvre par l'individu pour manipuler les problèmes et réduire le stress (Lazarus & Folkman, 1984a). Cependant, le concept de défense qui a pour origine une perspective psychodynamique a été décrit par A. Freud (1936/1993) comme les moyens par lesquels le Moi élimine l'anxiété et les émotions déplaisantes ou exerce un contrôle sur les comportements impulsifs, les instincts et les affects. En outre, Vaillant (1985) parle des styles défensifs qui sont des dérivés conscients des mécanismes de défense du Moi qui permettent à l'individu de réduire la dissonance cognitive et de minimiser les changements soudains de l'environnement externe ou interne en altérant la manière dont ces événements sont perçus. Dans la littérature plus courante, la défense est définie en tant que stratégie mentale qui vise à alléger les états émotionnels négatifs qui perturbent la réalité (Olf, 1991).

Dans un usage moins strict des concepts de coping et des défenses, le coping a été considéré comme incluant les défenses du Moi (Lazarus, 1993) tandis que les mécanismes de défense ont été parfois appelés « *coping inconscient* » (Vaillant, 1985). En outre, Skodol & Perry (1993) affirmait que les défenses les plus adaptatives font référence aux mécanismes de coping.

D'après Steiner & Feldman (1995), une des distinctions qui devraient être faites entre le coping et les défenses consiste dans le fait que le coping constitue une approche transactionnelle et les défenses du Moi représentent un trait ou une approche de style qui permet de comprendre l'adaptation aux changements.

Malgré les différends concernant le coping et les mécanismes de défense, certains auteurs, comme Cohen (1987), proposent une assimilation globale du coping

et des défenses tandis que d'autres, notamment ceux du DSM-IV (1994/1996) et du DSM-IV-TR (2003), utilisent à plusieurs reprises les deux concepts comme synonymes. De plus, Poikolainen, Kanerva & Lonnqvist (1995) révèlent que ce qui importe est l'objectif du coping et des défenses ; objectif commun qui vise l'adaptation aux modifications survenues dans l'environnement externe ou interne .

Selon Muris & Merckelbach (1995), les définitions formulées à l'égard du coping et des défenses révéleraient que ceux-ci sont étroitement liés et en même temps différents.

Les sections suivantes présentent de manière détaillée les différences entre le coping et les mécanismes de défense ainsi que les modèles avancés.

5.1 Différences théoriques entre le coping et les défenses

Dans un article concernant les mécanismes de défense dans la psychologie actuelle, Cramer (2000) a proposé une distinction théorique entre le coping et les mécanismes de défense (tableau 5.1). Dans cet article, l'auteur soutient que ces « processus utilisés dans l'adaptation » pourraient être distingués selon plusieurs critères. Il considère alors que les mécanismes de défense sont :

1. plus *dispositionnels* que le processus de coping,
2. plus associés à la *psychopathologie*,
3. plus clairement *organisés hiérarchiquement* (certaines défenses apparaissent comme matures tandis que d'autres sont associées à un développement immature),
4. *inconscients*,
5. *involontaires*.

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²³

Coping	Mécanismes de défense	Différence
Situationnel	Dispositionnelles	Non critiquée : question d'accent
Associé à la normalité ou à la santé psychologique et physique	Associées à la psychopathologie	Non critiquée : question d'accent
Non hiérarchisé	Organisés hiérarchiquement	Pas de différence lorsque l'auto-référence et le contexte sont contrôlés
Conscient	Inconscients	Critiquée
Volontaire	Involontaires	Critiquée

TAB. 5.1 – Coping et mécanismes de défense : comment peuvent-ils être différenciés ? (Cramer (2000), p. 638)

Cette distinction entre le coping et les mécanismes de défense proposée par Cramer (2000) a provoqué de nombreuses critiques.

Tout d'abord, il paraît que relier le coping avec la santé physique et psychologique et les défenses avec la psychopathologie est un critère discutable. D'ailleurs, cet aspect semble ne pas correspondre à la conception de Lazarus (2000b) qui considère que le coping et les défenses ne peuvent pas être distingués en fonction de ce critère. En plus, selon ce même auteur, la prise en considération des caractéristiques situationnelles et dispositionnelles pour différencier ces deux processus d'adaptation est aussi controversée. Dans ce sens, on peut penser que dans la conceptualisation du coping deux perspectives sont prédominantes. D'une part, il s'agit de la perspective transactionniste qui envisage le coping comme étant situationnel et évolutif. D'autre part, il s'agit de la perspective des traits ou styles de coping. Selon cette dernière, le terme de style de coping fait référence à une disposition relativement stable qui influencerait le choix de la stratégie de coping (Terry, 1994). Par conséquent, la distinction claire entre le coping comme situationnel et les défenses comme dispositionnelles ne peut pas être réalisée.

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²⁴

A partir du troisième critère, celui de l'organisation hiérarchique, Cramer (2000) suggère que les défenses et le coping se différencient également. Ce critère est contestée aussi par Lazarus (2000b). En revanche, l'auteur est d'accord avec les deux dernières, ceux concernant le caractère inconscient et involontaire des défenses. Somerfield & McCrae (2000) approuvent également l'idée que les réactions au stress devraient être définies en tant que stratégies de faire face si elles sont conscientes et intentionnelles, ou en tant que défenses si elles sont inconscientes et involontaires.

Néanmoins, les critères qui suscitent le plus de remarques de la part des chercheurs consistent particulièrement dans l'opposition du coping et des défenses selon leur caractère conscient ou inconscient et leur intentionnalité ou non intentionnalité. Ainsi, dans un commentaire sur l'article de Cramer, Newman (2001) critique la pertinence de cette distinction en faisant référence aux caractéristiques générales des processus cognitifs qui s'appliquerait, selon lui, au coping et aux défenses. Tout d'abord, l'auteur remarque que les critères d'intentionnalité et de conscience selon lesquels le coping et les défenses sont distingués sont des aspects indépendants des processus cognitifs. Dans ce sens, d'après certains auteurs (Bargh, 1994; Newman, 2001), les individus peuvent être conscients d'un processus qui apparaît de manière involontaire et activer alors intentionnellement des processus cognitifs qui prennent place inconsciemment. Ainsi, il peut être affirmé que les mécanismes cognitifs d'autoprotection et de diminution du stress ne sont pas d'exceptions à cette règle. En résumé, les critères d'intentionnalité et de conscience proposés pour distinguer le coping de défenses confondent deux dimensions qui ne sont pas toujours nécessairement en lien l'une avec l'autre.

Par ailleurs, le critère de la conscience est en lui-même problématique. Selon Nisbett & Wilson (1977), un processus cognitif peut être caractérisé par un manque de conscience dont il peut être discuté d'au moins trois manières différentes. En fait, dans certaines situations, les gens peuvent être inconscients

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²⁵

des stimuli qui génèrent des pensées et des sentiments (par exemple, perception subliminale). Dans d'autres situations, ils sont conscients des stimuli et de leurs réponses face à ceux-ci, mais ils sont inconscients de la relation entre les deux. Dans d'autres situations encore, les réponses en elles-mêmes surviennent inconsciemment. Par conséquent, premièrement, les individus peuvent être incapables d'identifier consciemment les stimuli « subtils » interpersonnels et intra personnels qui les menacent et activer des réponses compensatoires. Deuxièmement, ils peuvent être conscients de ces stimuli (par exemple, des situations sociales spécifiques), mais de ne pas percevoir le lien entre ces stimuli et les réactions subséquentes. Troisièmement, les processus d'autoprotection et de réduction du stress peuvent apparaître sans que les individus en soient conscients. En fait, « *certain processus de coping et de défense peuvent être constitués d'un mélange de sous-processus séquentiels qui diffèrent par leur degré d'accessibilité à la conscience* » (Newman, 2001, p. 760).

En outre, Newman (2001) considère que les réponses de coping seraient des processus utilisés pour faire face aux facteurs stressants et les défenses seraient des mécanismes pouvant être employés pour se défendre des pensées et des sentiments menaçants. De même, cet auteur pense que les psychologues ne devraient pas faire de distinction catégorielle entre les défenses et le coping et déclare que « *les efforts de décider quel phénomène psychologique devrait être catégorisé comme processus de coping ou mécanisme de défense a plus de chance de gêner que de faciliter la compréhension des interactions complexes des processus impliqués dans la réduction de stress et la protection du soi* » (p. 761).

Dans un article écrit en réponse aux critiques de Newman (2001), Cramer (2001) réaffirme la nécessité de prendre en compte à la fois les caractères inconscients et involontaires dans la définition des mécanismes de défense. En conséquence, selon la conception de cet auteur, le coping aurait un caractère conscient et volontaire. Ainsi, Chabrol & Callahan (2004) supposent que la

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²⁶

perspective de Cramer révélerait l'existence d'un groupe de mécanismes intermédiaires entre le coping et les défenses et qui auraient des degrés variables d'accessibilité à la conscience et à la volonté. En outre, pour ces auteurs une remise en cause du caractère conscient et volontaire du coping pourrait être faite. Par conséquent, ils pensent que dans certaines situations le coping peut être activé automatiquement, sans que l'individu soit conscient de son déclenchement et de sa fonction. Cette hypothèse a été d'ailleurs avancée par Bargh (1994) qui avait affirmé auparavant que le même processus cognitif peut apparaître parfois automatiquement et d'autres fois il peut survenir d'une manière plus contrôlée.

A cause de la multitude de controverses au niveau de la distinction entre le coping et les défenses, Cramer (2001) propose de prendre en considération le verbe correspondant au coping ainsi qu'aux défenses pour diminuer la confusion. Ainsi, il déclare que « *les mécanismes défensifs s'opposent au stress tandis que les stratégies de coping le contrôlent* » (p. 763).

5.2 Modèles théoriques du coping et des défenses

Un autre aspect important qui génère des divergences à l'égard du coping et des styles défensifs ou mécanismes de défense concerne le fait que la psychologie du Moi a assimilé le coping à un processus qui est proche à celui de système de défense primaire et inconsciente (Freud, 1933/1984). En revanche, certains auteurs (Vaillant, 1977; Haan, 1969) ont souhaité montrer qu'il existe une différence claire entre ces deux concepts.

D'après Vaillant (1977), le coping serait un processus plus mature que les mécanismes de défense qui représentent les témoins d'un fonctionnement névrotique et psychotique plus ancien et qui pourraient être assimilés à des distorsions cognitives que l'individu met en place pour affaiblir l'impact cognitivo-affectif du aux changements du milieu interne ou externe.

Eriksen, Olff & Ursin (1997) et Olff (1999) proposent également une distinc-

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²⁷

tion entre les différents mécanismes ou stratégies intervenant dans la réponse émotionnelle ou comportementale développée par l'individu face à une situation stressante. Selon ces auteurs, les stratégies défensives seraient des filtres qui affecteraient la manière dont la situation est perçue, engendrant ainsi une distorsion de la perception de la réalité. Cette distorsion semble permettre de maintenir inconsciente la menace du stressor rencontré ou de minimiser au moins la réponse affective négative face à celui-ci. L'influence des défenses pourrait être bénéfique à court terme, mais s'avérer dangereuse lorsqu'il s'agit des situations importantes de vie qui perdurent (Vaernes, 1982). Cependant, le coping consiste en des stratégies instrumentales par lesquelles l'individu essaye d'une manière active de faire face au stressor et de maîtriser la situation. Contrairement aux défenses, le coping peut être plus efficace à long terme.

Afin de distinguer les différents processus adaptatifs développés par l'individu et qui interviennent dans l'affrontement des événements stressants, Haan (1969) propose un « *modèle de fonctionnement adaptatif* » comportant plusieurs dimensions de base (au nombre de dix et présentées dans le tableau 5.2). Ainsi, il s'agit du coping, des défenses et des mécanismes de fragmentation.

Premièrement, Haan (1969) décrit le coping comme étant « conscient, flexible et réfléchi » et favorisant l'expression ouverte et modérée des affects ou encore consistant dans des modes de résolution des problèmes qui induisent du stress. En revanche, les défenses apparaissent comme étant « rigides et contraignantes » . Celles-ci semblent produire des distorsions de la réalité présente et de mal diriger les réactions de l'individu ou encore d'être focalisées particulièrement sur l'anxiété générée par le problème stressant.

Pourtant, selon ce modèle de fonctionnement adaptatif, les mécanismes de défense ne présentent pas seulement des aspects négatifs mais aussi positifs puisqu'ils permettent à l'individu de s'accommoder aux changements et d'assimiler de nouvelles informations sur lui et sur les autres. Enfin, la dernière dimen-

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹²⁸

Processus du moi	Coping	Mécanismes de défense	Mécanismes de fragmentation
Discernement	Objectivité	Isolation	Pensée tangentielle
Détachement	Intellectualité	Intellectualisation	Néologismes, salade de mots
Symbolisation des moyens et des fins	Analyse logique	Rationalisation	Logique confabulatoire, autistique
Réponse différée	Tolérance à l'ambiguïté	Doute et indécision	Immobilisation
Conscience sélective	Concentration	Déni	Optimisme stupide
Sensitivité	Empathie	Projection	Idées délirantes, idées de référence
Renversement temporel	Régression au service du moi	Régression	Décompensation
Expression pulsionnelle	Sublimation	Déplacement	Obsédé par l'impulsion
Transformation pulsionnelle	Substitution	Formation réactionnelle	Alternance de pulsions instables
Restriction pulsionnelle	Répression	Refoulement	Dépersonnalisation, amnésie

TAB. 5.2 – Modèle de fonctionnement adaptatif (Haan (1969), in Chabrol & Callahan, 2004, p. 153)

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences 129

sion de base décrite dans le modèle élaboré par Haan est représentée par les mécanismes de fragmentation. Ceux-ci sont « automatiques, ritualisés et s'expriment de manière irrationnelle ». Selon Haan (1969), ils distordent nettement la réalité en constituant ainsi un échec du Moi.

D'après Parker & Endler (1996), il serait nécessaire de prendre en compte la distinction entre les différents processus adaptatifs présentée par Haan (1969) quand l'étude du coping était encore une étude des défenses adaptées.

En complément de Haan (1969) qui a mis en relation les différents mécanismes d'adaptation au stress, des contributions dans ce sens ont été apportées également par Mucchielli (1981), Ionescu (1993) et Plutchik (1995).

Ainsi, Ionescu (1993) propose un continuum des mécanismes d'adaptation allant des mécanismes de défense, au dégagement ensuite au coping. Dans la distinction de ces mécanismes, l'auteur s'intéresse particulièrement à leur fonctionnalité. En fait, les buts des mécanismes de défense seraient de diminuer la tension pulsionnelle et l'angoisse qui en résulte tandis que ceux du dégagement et du coping viseraient l'adaptation au changement de l'environnement et aux conditions externes.

Une autre approche intéressante dans la différenciation entre le coping et les défenses a été élaborée par Plutchik (1995) qui a conçu la Théorie Psychoévolutionniste des Défenses. Selon cette théorie, à chacune des défenses de base apparentées à des mécanismes inconscients, rigides et de valeur adaptative limitée correspond un style de coping conçu comme un mode conscient de résolution de problème qui est généralement adaptatif (tableau 5.3). Selon cet auteur les défenses et le coping représenteraient des « *dérivés des émotions de base* » qui peuvent être alors mis en relation.

L'intérêt et l'originalité de la théorie proposée par Plutchik (1995) ont été soulignés par Chabrol & Callahan (2004) qui jugent que cette théorie montre l'utilité des recherches conjointes des défenses et du coping. Ce type de recherches per-

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹³⁰

Mécanismes de défense	Coping
Refoulement, isolation (exclusion de la conscience d'une idée et/ou des émotions associées pour éviter des conflits ou des menaces)	Evitement (tentative de résoudre un problème en évitant la personne ou la situation supposée le créer ou en détournant l'attention du problème)
Déni (manque de conscience de certains événements, expériences ou sentiments qu'il serait pénible de reconnaître)	Minimisation (tentative de résoudre un problème en supposant qu'il n'est pas aussi important que d'autres le pensent)
Déplacement (décharge des émotions réprimées sur des objets ou individus perçus comme moins dangereux que celui qui les avait suscitées)	Substitution (tentative de résoudre un problème en faisant une activité plaisante qui ne lui est pas liée)
Régression, passage à l'acte (repli sous l'effet du stress à des modes de gratification primitifs ou plus immatures)	Recherche de soutien social (demander de l'aide aux autres pour résoudre un problème)
Compensation, identification, fantasmes (développement d'une qualité dans un domaine pour compenser une faiblesse réelle ou présumée dans une autre)	Remplacement (résoudre un problème en améliorant une faiblesse ou une insuffisance de la situation du sujet)
Intellectualisation, sublimation, annulation, rationalisation (contrôle inconscient des émotions et des pulsions par une dépendance excessive à des interprétations rationnelles de la situation)	Recherche d'information (obtenir le plus d'information possible sur le problème rencontré avant de prendre une décision)
Projection (refus inconscient d'une pensée, d'un désir, d'un trait émotionnellement inacceptables et leur attribution à un autre individu)	Rejeter la responsabilité sur les autres (attribuer la responsabilité d'un problème à quelqu'un d'autre)
Formation réactionnelle (prévenir l'expression de désirs inacceptables en développant ou exagérant des attitudes et des comportements opposés)	Renversement (résoudre un problème en faisant l'inverse de ce que l'individu ressent)

TAB. 5.3 – Mécanismes de défense de base et processus de coping (Plutchik, 1995)

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹³¹

mettraient de mieux comprendre les relations entre ces processus d'adaptation. D'ailleurs, à l'image de l'importance des approches intégratives proposées par divers auteurs, des instruments ont été conçus afin de mesurer simultanément le coping et les défenses. A titre d'exemple, le California Psychological Inventory (Gough, 1987) évalue les processus de coping et les défenses mis en relation par Haan (1969) dans son modèle de fonctionnement adaptatif.

Un autre aspect ayant suscité de nombreuses discussions concerne l'organisation fonctionnelle des défenses et du coping (Chabrol & Callahan, 2004). D'une part il y a la conception conformément à laquelle *le coping précède les défenses*, d'autre part il y a la conception qui suggère que *les défenses précèdent le coping*.

Ainsi, des auteurs tels que Menninger (1963), Haan (1977) et Vaillant (2000) considèrent que les mécanismes de défense surviennent après le processus de coping et quand celui-ci est dépassé. De même, d'après ces auteurs il semblerait que ces processus adaptatifs pourraient se succéder mais aussi s'associer. Leur point de vue a déterminé Chabrol & Callahan (2004) à penser qu'en clinique, une mise en place concomitante des défenses et de coping pourrait être observée. En effet, en fonction des situations auxquelles l'individu est soumis, celui-ci peut déployer simultanément des stratégies de coping et des mécanismes de défense afin de s'adapter à celles-ci. De plus, ces auteurs suggèrent que les mécanismes de défense peuvent également être mis en place avant le coping. Cette idée rejoint ainsi la conception proposée par Rahe & Arthur (1978) et sera exposée plus loin dans le présent chapitre.

Selon Chabrol & Callahan (2004), il semblerait que la perspective d'une antériorité du coping par rapport aux défenses, serait valable particulièrement chez les individus qui présentent un mode de fonctionnement adaptatif constitué d'un répertoire varié de stratégies de coping. Ces auteurs remarquent également que des mécanismes de défense matures apparaîtraient en premier chez ces individus ou encore que les défenses immatures seraient les premières mesures défensives

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹³²

activées chez les individus les plus dysfonctionnels.

Cependant, pour Rahe & Arthur (1978), le coping et les mécanismes de défense n'interviennent pas en même temps. D'après ces auteurs, les stressseurs rencontrés par l'individu dans son environnement traversent trois filtres (figure 5.1.) ayant pour but d'amplifier et/ou d'estomper les réactions de stress. Ceux-ci sont représentés par :

1. la perception du stressseur qui est en fonction du soutien social, des croyances et des expériences de la personne,
2. les mécanismes de défense du Moi qui agissent d'une manière inconsciente,
3. les efforts conscients que constituent les stratégies cognitives mises en place pour gérer le stress.

En effet, les défenses sont activées avant le coping.

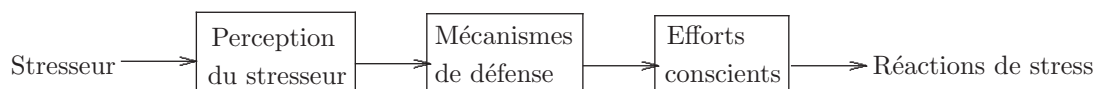


FIG. 5.1 – Mécanismes filtrant l'impact du stressseur sur l'individu (Rahe & Arthur, 1978)

Comme nous l'avons déjà mentionné, Chabrol & Callahan (2004) ont suggéré également la possibilité d'une telle organisation fonctionnelle des défenses et du coping. En fait, ils considèrent qu'après une activation automatique des défenses face à des dangers externes ou internes, le coping intervient lorsque ces dangers n'ont pas été écartés par les défenses. En faisant référence à la psychologie clinique, ces auteurs proposent l'idée d'une « *synergie* » entre les défenses et le coping. D'une part, chez les individus ayant un fonctionnement mental optimal, l'action initiale des mécanismes de défense matures serait complétée par des processus de coping adaptatifs. D'autre part, chez les individus dysfonctionnels, après la mise en place des mécanismes immatures ou névrotiques des stratégies

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹³³

de coping inefficaces interviendraient. Il s'agit tout d'abord d'une *synergie positive*, ensuite d'une *synergie négative* entre le coping et les défenses. Ainsi, ces auteurs envisagent l'existence d'un continuum de fonctionnalité selon lequel le résultat des mécanismes de défense dysfonctionnels serait compensé par la mise en oeuvre de réponses de coping plus efficaces ; ou encore le résultat de l'intervention des mécanismes de défense moins inadéquats serait amplifié par l'emploi des stratégies de coping inefficaces.

La connaissance de l'ordre dans lequel les défenses et le coping surviennent ainsi que la compréhension des relations existant entre ces processus pourrait être améliorée au moyen d'études réalisées sur l'investigation simultanée des défenses et du coping. Les informations apportées permettraient alors une amélioration du coping par l'apprentissage des stratégies plus efficaces qui compenseraient éventuellement les effets des mécanismes de défense inappropriés. Par conséquent, dans ce qui suit nous allons présenter brièvement quelques conclusions révélées dans des études portant à la fois sur le coping et les mécanismes de défense.

Bien que la tendance est de s'intéresser aux mécanismes de défense chez des populations cliniques et de lier ces processus d'adaptation à la psychopathologie (Cramer, 2000), il existe de nombreuses recherches menées chez des populations dites normales ou non cliniques. Ainsi, Diehl, Coyle & Labouvie-Vief (1996) se sont intéressés aux différences d'âge et de sexe dans l'utilisation des stratégies de coping et de défenses à travers la vie chez des individus provenant des milieux socio-économiques différents. Tout d'abord, les résultats ont révélé que les adultes âgés emploient plus de stratégies de coping permettant une meilleure adaptation. Ils ont tendance à réinterpréter les situations stressantes et à accentuer les aspects positifs de celles-ci. En ce qui concerne les défenses, les adultes âgés utilisent plus la suppression, le renversement tandis que les jeunes adultes et les adolescents mettent en place des processus psychologiques immatures tels que se tourner contre l'objet, la projection, le déplacement, la régression ou en-

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences¹³⁴

core la rationalisation. Des différences existent également en fonction du sexe des individus. En effet, il apparaît que les femmes utilisent des stratégies de coping et des défenses telles que la tolérance à l'ambiguïté, l'empathie, la répression tandis que les hommes mettent plutôt en oeuvre des mécanismes de défense comme la projection et la formation réactionnelle.

D'autres recherches se sont appuyées sur l'étude des rapports entre différentes variables et les processus d'ajustement au stress. En effet, dans une étude réalisée chez 370 étudiants, Parker, Taylor & Bagby (1998) ont examiné les relations entre l'alexithymie et les défenses ou encore les styles de coping. Les auteurs ont constaté premièrement que l'alexithymie¹ est associée positivement à des défenses immatures et négativement aux défenses matures. Ainsi, il a été révélé que les étudiants alexithymiques obtiennent des scores significativement élevés au facteur de défenses immatures et faibles pour les défenses matures par rapport aux étudiants non alexithymiques. En outre, il a été constaté que les sujets alexithymiques utilisent plus la distraction, des stratégies de coping centrées sur l'émotion et moins le coping focalisé sur le problème que les sujets non alexithymiques. Donc, il semblerait que l'alexithymie favorise la mise en oeuvre des défenses et des stratégies de coping considérées souvent comme inefficaces dans l'adaptation aux situations stressantes.

L'intérêt à l'égard des stratégies défensives et adaptatives a été également manifesté par Grebot (2006) qui s'est orientée vers l'identification de ces stratégies chez des individus assujettis au harcèlement moral au travail. Lors d'un suivi psychologique d'une personne harcelée, l'auteur remarque que la mise en oeuvre des défenses et des stratégies de coping change au cours de la période de suivi. En fait, il semblerait que les défenses immatures et les stratégies de coping centrées sur l'émotion sont de moins en moins utilisées alors que certaines défenses matures, comme l'humour, et les stratégies focalisées sur le problème augmentent avec le

¹ L'alexithymie se définit par la difficulté à ressentir et exprimer ses propres émotions.

temps. Par la suite, il peut être considéré que ces changements dans l'affrontement du stress modéreraient les conséquences émotionnelles du harcèlement moral. Enfin, ces changements reflètent aussi le fait qu'en dépit de leur caractère dispositionnel souligné par de nombreux auteurs (Cramer, 2000; Tucker-Ladd, 2000), les stratégies défensives peuvent évoluer et varier à travers le temps et qu'elles ne sont pas stables.

Malgré la recrudescence des recherches réalisées à la fois sur les différents construits liés à l'ajustement psychologique, il existe un manque de travaux sur l'étude de ces construits dans le contexte sportif. Néanmoins, Nicolas & Jebrane (2007) se sont intéressés à ce sujet en réalisant une étude chez des athlètes français. L'objectif des auteurs était de vérifier l'adéquation de la distinction traditionnelle concernant l'aspect adaptatif ou maladaptatif du coping et des défenses du point de vue des performances sportives. Les résultats de l'étude ont montré que la résolution du problème et la recherche de soutien social, respectivement les défenses matures différenciaient les sportifs ayant obtenu de bonnes performances lors de certaines compétitions de ceux ayant réalisé des contre-performances. Ainsi, la conception théorique considérant le coping comme adaptatif et les défenses comme non adaptatives (Haan, 1969) n'a pas été soutenue. Par conséquent, ces différences entre le niveau théorique et les constatations sur le terrain ainsi que l'absence de travaux centrés à la fois sur l'étude du coping et des défenses en domaine sportif, réclament et justifient la réalisation d'autres recherches afin de permettre une meilleure compréhension de l'influence des stratégies défensives et adaptatives sur l'ajustement à l'activité sportive.

5.3 Conclusions

Le coping et les défenses décrivent les réponses conscientes et inconscientes déployées par l'individu, respectivement le Moi pour faire face ou s'adapter à des dangers internes et externes.

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences 136

La mise en relation du processus de coping et des mécanismes de défense a donné souvent naissance à de nombreuses controverses. Au-delà de l'assimilation du coping à un processus proche de celui du système de défense primaire et inconsciente dans les années 60, des divergences ont été formulées ultérieurement à l'égard des différences théoriques et de fonctionnement entre les stratégies défensive et adaptatives.

D'une part, il s'agit des critiques sur la conception selon laquelle le coping est conscient, volontaire, situationnel et associé à l'ajustement normal tandis que les défenses sont inconscientes, involontaires, dispositionnelles et liées à la psychopathologie (Cramer, 1998, 2000, 2001; Tucker-Ladd, 2000). Certains auteurs révèlent que les individus pourraient être conscients d'un processus qui apparaît de manière involontaire ou activer intentionnellement des processus cognitifs qui prennent place inconsciemment (Newman, 2001). En outre, le même processus cognitif pourrait survenir parfois automatiquement et d'autres fois d'une manière plus contrôlée (Bargh, 1994).

Une autre distinction entre le coping et les défenses concerne leur fonctionnalité. En effet, le coping favoriserait l'expression ouverte et modérée des affects et permettrait la résolution des problèmes qui induisent du stress (Haan, 1969). En revanche, les défenses affecteraient la perception de la situation stressante ou engendraient la distorsion de la perception de la réalité (Eriksen, Olff & Ursin, 1997; Haan, 1969).

Afin de mettre en relation le coping et les défenses, des approches intégratives ont été proposées par certains auteurs (Ionescu, 1993; Haan, 1969; Plutchik, 1995). De plus, différentes conceptions ont été formulées pour décrire leur organisation fonctionnelle. Tout d'abord, la conception suggérant que lors des situations stressantes, les défenses interviennent après le coping et surtout quand celui-ci est dépassé pour pouvoir permettre l'adaptation. Ensuite, la conception selon laquelle les défenses surviennent avant la mise en oeuvre du coping.

5. Coping et mécanismes de défense : convergences et divergences**137**

Malgré les nombreuses discussions liées aux critères de distinction du coping et des défenses ainsi qu'aux différentes conceptions sur leur organisation fonctionnelle, l'essentiel est que tous les deux disposent des mêmes finalités : permettre à l'individu de s'adapter à une situation stressante et de retrouver un équilibre personnel.

Chapitre 6

Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle

Le présent chapitre porte sur une recherche ayant comme problématique l'identification des stratégies de coping que des sportives emploient face à des situations de compétition. De nombreuses recherches théoriques ont suggéré que les stratégies de coping seraient des processus importants d'adaptation qui peuvent contribuer à une meilleure compréhension de l'accomplissement des objectifs sportifs (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004; Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002) et de l'ajustement émotionnel des athlètes (Crocker & Graham, 1995; Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999). Ainsi, un intérêt particulier sera accordé à l'étude des conséquences du coping. Enfin, la recherche présentée dans ce chapitre concernera aussi l'étude de certaines variables, notamment la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle, et de leurs relations avec le coping, ce qui permettrait une connaissance plus approfondie de l'utilisation du coping dans

des contextes de performance.

6.1 Problématique

Il existe de nombreux types de comportements d'ajustement ou de stratégies de coping que les sportifs mettent en place pour affronter le stress des compétitions. Lors de celles-ci ils sont soumis à une série de demandes physiques, psychiques, techniques et tactiques. D'ailleurs, la compétition représente un contexte qui induit une certaine rivalité et la motivation de performer mieux que les autres compétiteurs. Cette rivalité et ce besoin d'être meilleur que les autres, constituent en soi des facteurs stressants auxquels peuvent s'ajouter les comportements des autres ou encore les prestations des adversaires au moment de la compétition. De plus, la signification attribuée aux victoires et aux défaites rend les compétitions sportives extrêmement stressantes (Gould, Jackson & Finch, 1993).

Les participations aux compétitions sont interprétées différemment par les sportifs. Ainsi, certains les perçoivent comme des défis, des challenges à relever tandis que d'autres les évaluent en tant que menaces qui peuvent les submerger. En outre, ces demandes peuvent varier et être plus ou moins importantes en fonction du sport pratiqué. Par exemple, les disciplines d'opposition (l'escrime, le judo, le karaté, le boxe, la lutte, le tennis de table, etc.) semblent être des sports intenses où les pratiquants sont confrontés à des situations d'effort physique extrême, de forte concentration et de tension. La pression temporelle accrue, l'incertitude représentée par la nécessité de s'adapter sans cesse aux adversaires, les erreurs techniques personnelles et les changements de tactique chez l'adversaire, le rapport de force qui peut se modifier fréquemment (statut de dominant vs. statut de dominé) ou encore l'arbitrage constituent des facteurs qui font que dans ces sports le stress est très présent.

Quelles que soient les demandes et les situations stressantes rencontrées, les athlètes diffèrent non seulement dans la façon de les interpréter, mais aussi dans

la manière de réagir et de les affronter (Gaudreau, & Blondin, 2004; Gould, Eklund & Jackson, 1993). Ces réactions peuvent mener à des expériences émotionnelles et des performances différentes. Il est supposé que l'accomplissement des objectifs sportifs ainsi que l'ajustement psychologique des athlètes dépendent de leurs capacités à faire face efficacement aux demandes auxquelles ils sont confrontés.

Depuis les années 1990, les chercheurs ont commencé à accorder une attention de plus en plus importante à l'étude des comportements de coping dans le domaine du sport. Il s'agit principalement d'études menées sur l'identification des réponses de faire face au stress déployées par les athlètes lors des entraînements et compétitions. Dans ce contexte s'inscrivent les travaux réalisés par Gould et ses collaborateurs chez des lutteurs d'élite (Gould, Eklund & Jackson, 1993) et des patineurs (Gould, Finch & Jackson, 1993). Les résultats montrent que les sportifs utilisent une variété de stratégies de coping face au stress. Il s'agit, par exemple, des stratégies cognitives (contrôle des pensées), émotionnelles (relaxation, visualisation) et comportementales (désengagement, évitement, soutien de la part des autres, contrôle du temps). Dans la même perspective se situe aussi l'étude menée par Dale (2000) chez des décathlonsiens d'élite. Suite à l'analyse des récits des décathlonsiens, l'auteur a remarqué que durant leur compétition (détournée sur deux journées) ceux-ci utilisent des techniques de coping comme l'imagerie, la visualisation, le déploiement d'efforts, le soutien social au travers des camarades, la concentration, la résolution de problèmes. Dans un autre sport individuel, Gaudreau, Lapierre & Blondin (2001) ont évalué les stratégies d'affrontement chez des joueurs de golf et ont effectué des mesures du coping à trois moments différents : deux heures avant la compétition, 15 minutes après la fin de celle-ci ainsi que 24 heures après la compétition. Les chercheurs ont constaté alors une variation dans l'utilisation de certaines stratégies telles que la recherche de soutien social, l'augmentation de l'effort, le coping actif, la pensée magique et le

désengagement mental. Toutes ces stratégies, sauf la dernière, semblent être largement employées avant que les sportifs rentrent dans la compétition, tandis que le désengagement est plus fréquent lors de la compétition. En outre, Holt & Hogg (2002) réalisent une étude qualitative sur le coping chez sept joueuses de football. Les stratégies de coping identifiées chez celles-ci pendant les préparations pour la Coupe du Monde (1999) sont la réévaluation, l'utilisation de ressources sociales, les comportements de performance et le blocage.

Ces investigations révèlent tout d'abord la diversité des manières dont les sportifs font face aux situations stressantes qui se posent à eux dans leur activité. Ensuite, elles semblent démontrer qu'il n'y a pas de stabilité dans les stratégies de coping qui sont mises en oeuvre par les sportifs. Ainsi, la présentation de ces quelques études indique d'une part, qu'il n'existe pas une régularité entre les athlètes pratiquant des sports différents bien que l'on constate que certaines stratégies semblent être communes à ceux-ci (par exemple, le désengagement et le support social) et, d'autre part témoigne que les mêmes sportifs peuvent déployer différentes modalités de faire face en fonction des changements qui interviennent lors d'une même compétition.

Bien que les stratégies de coping des athlètes aient reçu de la part des chercheurs une attention accrue lors de la dernière décade, les recherches existantes ont porté majoritairement sur l'identification des stratégies utilisées lors des situations jugées stressantes. On a donc peu d'informations sur les potentielles différences individuelles dans l'utilisation des stratégies de coping et les variables qui peuvent déterminer leur déploiement. Le coping constitue un processus central dans l'ajustement au stress et même dans les succès ou les échecs des sportifs. En conséquence, les recherches devraient analyser les facteurs qui permettent aux sportifs de faire face au stress plus efficacement.

Nous avons donc voulu étudier plus spécifiquement les relations entre le sentiment d'efficacité personnelle, la motivation, le coping et l'ajustement au stress

compétitif chez des sportives.

En effet, dans la littérature on trouve l'idée que les recherches sur le coping devraient prendre en considération les antécédents motivationnels qui seraient liés, selon Lazarus (1991), à la sélection des stratégies de coping. De même, il semble qu'une autre variable, celle du sentiment d'efficacité personnelle constitue un facteur qui aurait une influence importante dans le choix des comportements d'ajustement (Bandura, 1997a).

Quelques études menées sur le thème du coping ont tenté d'examiner les relations entre ce processus et différentes variables, telles que la motivation (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004; Pensgaard & Roberts, 1999; Skinner & Edge, 2002; Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999) et le sentiment d'efficacité personnelle (Hadd, & Crocker, 2004; Haney & Long, 1995). La revue de littérature effectuée a permis de mettre en évidence les recherches exposant des liens significatifs entre le coping et ces variables. Ainsi, dans des recherches expliquant la motivation à travers la théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 1985a), il apparaît qu'une motivation autodéterminée prédit positivement l'utilisation des stratégies de coping centrées sur le problème alors qu'une motivation non autodéterminée prédit positivement le déploiement des stratégies centrées sur l'émotion et le désengagement (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004; Dinca & Rosnet, 2007; Knee & Zuckerman, 1998; Knee & al., 2002). Il faut d'ailleurs noter que la théorie de l'auto-détermination constitue également le cadre conceptuel de l'actuel travail. Conformément à cette théorie les différentes raisons pour lesquelles l'individu poursuit une certaine activité sont classées en plusieurs formes de motivation (intrinsèque, extrinsèque et amotivation).

Pour l'étude de la motivation nous avons aussi fait appel au modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997) selon lequel il existe plusieurs niveaux de motivation : global, contextuel et situationnel. Nous justifions ce choix par le fait que la façon dont l'individu, en occurrence le sportif,

fait face aux stressseurs qu'il rencontre dans la vie peut différer d'une situation à une autre. D'ailleurs, le coping tel qu'il a été conçu dans le modèle transactionnel (Lazarus & Folkman, 1984a) apparaît comme un processus toujours changeant et pas du tout comme une caractéristique stable de l'individu. En effet, c'est pour ces raisons que nous choisissons de travailler au niveau situationnel du modèle hiérarchique qui nous paraît alors le plus appropriée pour le sujet de notre travail. Selon le modèle hiérarchique, cette motivation fait référence à un état motivationnel particulier que les individus adoptent dans des situations ou activités précises. Cette motivation situationnelle représente donc la motivation de l'individu au moment même où il en fait l'expérience. Évaluer la motivation à ce niveau serait, d'après certains chercheurs (Vallerand & Grouzet, 2001), essentiel pour faciliter la compréhension de l'engagement de l'individu dans l'activité sportive ou autre activité connexe (par exemple, entraînements et/ou compétitions).

Une autre variable prise en compte dans les recherches sur le coping est le sentiment d'efficacité personnelle. Récemment, de plus en plus d'études ont tenté de comprendre si et comment le sentiment d'efficacité personnelle influence l'évaluation des stressseurs et le processus de coping. Certaines études sont parvenues à démontrer qu'un niveau élevé d'efficacité personnelle s'associe avec l'utilisation des stratégies de coping positif et d'approche tandis qu'un niveau faible est lié au déploiement des stratégies de coping émotionnelles (Endler, Kocovski & Macrodimitris, 2001; Karademas & Kalantzi-Azizi, 2004).

Afin d'approfondir les connaissances sur la manière dont la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle peuvent aider les individus à mieux faire face aux stressseurs, il nous semble donc justifié d'analyser les liens entre le coping et ces variables, d'autant plus, qu'en psychologie du sport, rares sont les recherches qui s'intéressent à ce sujet.

L'actuelle étude tente également d'examiner l'efficacité des stratégies de coping mises en place par des sportives face à des situations de compétition engen-

drant du stress. Comme Folkman & Moskowitz (2004) l'ont suggéré, il existe des formes de coping qui sont plus efficaces que d'autres en favorisant le bien-être de l'individu et ayant des conséquences positives sur ses résultats dans diverses activités. Par ailleurs, il semble que l'efficacité du coping soit très importante, dans le contexte sportif, parce que les athlètes doivent être capables de contrôler avec succès une gamme de stressseurs lors des compétitions (Dugdale, Eklund & Gordon, 2002).

En dépit de l'intérêt applicatif de l'étude de l'efficacité du coping, ce thème n'a pas été intensément examiné, particulièrement à cause de la difficulté liée à sa mesure et aux critères à prendre en considération. Dans ce sens, Lazarus & Folkman (1984a) ont proposé que l'efficacité des stratégies de coping puisse être déterminée par ses effets à court et à long terme. La mesure des effets du coping à court terme doit concerner la façon dont la tentative de faire face a changé l'humeur de l'individu, l'a aidé dans la résolution du problème rencontré ou n'a rien modifié sur le moment dans la situation stressante. Les auteurs suggèrent, qu'à long terme, ce sont les indices du bien-être psychique et physique, les états affectifs et/ou la satisfaction générale dans une activité ou situation particulière qui devraient être pris en considération.

Par conséquent, dans ce travail, il est important de s'intéresser au sujet de l'efficacité des stratégies de coping et d'examiner ainsi leurs conséquences sur les performances obtenues par des sportives dans des compétitions ainsi que sur la qualité de l'adaptation au stress au moment de la mise en place de chaque stratégie employée. Il est nécessaire de préciser que la qualité de l'adaptation constitue pour nous l'indice de l'amélioration de l'humeur des sportives suite à la mise en oeuvre des stratégies de coping utilisées face à des stressseurs lors d'une certaine compétition et mesurées à l'aide du Ways of Coping Checklist (Cousson & al., 1996).

6.2 Objectifs

6.2.1 Objectif général

L'objectif principal de cette recherche est d'étudier les relations entre la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle, les stratégies de coping, le degré d'ajustement au stress des compétitions et les résultats sportifs.

6.2.2 Objectifs secondaires

Plusieurs objectifs secondaires ont été fixés :

1) Vérifier si la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle prédisposent les athlètes à utiliser certains types de coping. En outre, examiner laquelle de ces variables constitue un meilleur prédicteur pour les stratégies de coping employées.

2) Étudier l'efficacité des stratégies de coping déployées par les sportives sur le degré d'adaptation au stress et sur la performance sportive.

3) Vérifier si le coping médiatise la relation entre la motivation, le degré d'adaptation au stress et la performance. De plus, déterminer si le coping médiatise la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle, la qualité d'adaptation au stress et la performance.

6.3 Hypothèses

Compte tenu des éléments théoriques développés précédemment, le modèle conceptuel de cette étude est résumé dans le schéma 6.1.

6.3.1 Hypothèse 1

Les sportives ayant une motivation auto-déterminée utilisent des stratégies de coping centrées sur le problème et recherchent le soutien social pour faire face

au stress des compétitions. Cela leur permet de mieux appréhender les stressseurs rencontrés et donc de mieux s'y adapter.

6.3.2 Hypothèse 2

Le déploiement des stratégies de coping est aussi déterminé par le sentiment d'efficacité personnelle. En effet, nous faisons l'hypothèse que les sportives mettant en place des stratégies de coping focalisées sur le problème et la recherche de soutien social ont un sentiment d'efficacité personnelle élevé. Elles semblent aussi mieux faire face aux stressseurs rencontrés en compétitions.

6.3.3 Hypothèse 3

L'utilisation des stratégies de coping de résolution de problème et de recherche de soutien social serait associée positivement avec la qualité de l'adaptation au stress et la performance sportive.

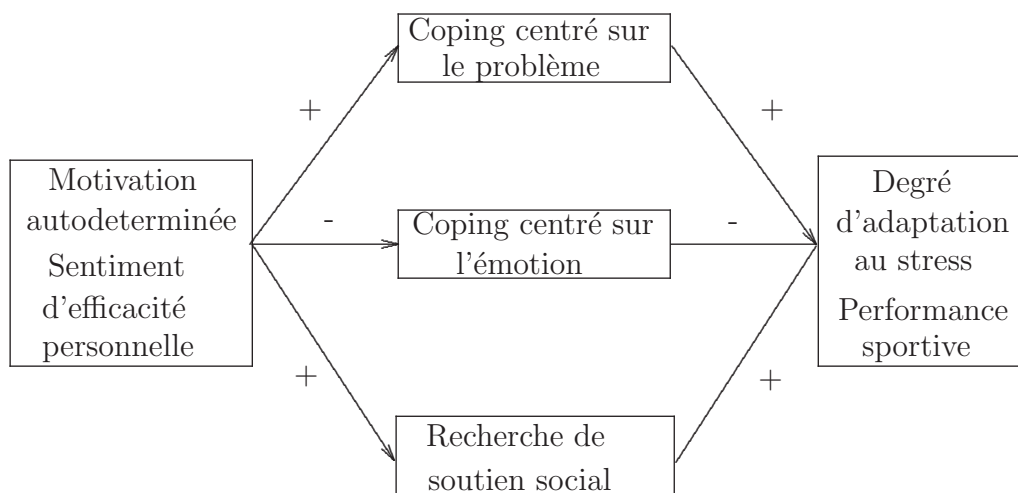


FIG. 6.1 – Modèle hypothétique des relations entre les variables de l'étude

6.3.4 Hypothèse 4

Les stratégies de coping mises en oeuvre par les athètes constituent des variables médiatrices de l'influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle envers le degré d'adaptation au stress et la performance sportive.

6.4 Méthodologie

6.4.1 Participantes

Les participantes à l'étude sont des athlètes pratiquant des sports individuels où les adversaires se trouvent face à face (tels que, badminton - 13,58%, boxe - 2,47%, escrime - 53,08%, judo - 12,35%, lutte - 8,65%, karaté - 6,17%, tennis de table - 3,7%). Elles ont été recrutées et contactées soit par l'intermédiaire de leur entraîneur en équipe nationale ou en club, soit individuellement après un choix fait selon la position occupée dans le classement national. Au total, les questionnaires ont été distribués à 110 sportives. Nous avons enregistré un retour de 73,63%, soit 81 questionnaires.

Les participantes qui ont donné leur accord pour prendre part à l'étude confidentielle et anonyme, étaient âgées de 15 à 31 ans (Mâge = 22.2 & écart type = 4.36) et concouraient dans des compétitions nationales (53%) et internationales (47%) au moment de la réalisation de l'étude.

La majorité des participantes de niveau international participent régulièrement à des compétitions de Coupe du Monde ou à des Tournois Internationaux. D'ailleurs, parmi ces participantes un nombre important de sportives (24 %) présentent dans leur palmarès des titres et des médailles obtenus individuellement à des Championnats du Monde et d'Europe ou encore aux Jeux Olympiques. Il est nécessaire de préciser également que d'autres participantes à notre étude ont été finalistes à de telles compétitions.

Comme parmi les participantes de niveau international, il existe des sportives

considérées comme de jeunes talents (espoirs) qui ne se sont pas encore affirmées sur le plan international, une statistique concernant les performances accomplies, notamment une moyenne de la place occupée dans les classements internationaux officiels n'est pas appropriée.

6.4.2 Mesures

Échelle de Motivation Situationnelle (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000)

La motivation situationnelle a été mesurée à l'aide de l'Échelle de Motivation Situationnelle (EMSI : Guay, Vallerand & Blanchard, 2000). Le questionnaire est dérivé à la fois de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a) et du modèle de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997).

Le EMSI¹ (voir annexe B) est divisé en quatre sous-échelles qui correspondent à des types spécifiques de motivation incluant la motivation intrinsèque, la régulation identifiée, la régulation externe et l'amotivation.

L'échelle contient 16 items cotés sur une échelle de type Lickert en 7 points, allant de 1 (Pas du tout en accord) à 7 (Très fortement en accord). Il est demandé aux sujets d'indiquer les raisons pour lesquelles ils participent à une activité. Ainsi, ils doivent répondre à la question « Pourquoi fais-tu cette activité présentement ? » et les items constituent des réponses potentielles à celle-ci. Il faut préciser que pour utiliser ce questionnaire dans l'actuel travail et l'adapter à une situation de compétition, la question a été modifiée en « Pourquoi participerez-vous à cette compétition ? » .

La motivation intrinsèque est mesurée par des items tels que, « Parce que cette activité est vraiment plaisante. » ; « Parce que je me sens bien en faisant l'activité. » .

¹ La forme de présentation du questionnaire illustrée dans l'annexe B n'est pas identique à celle du questionnaire rempli par les sportives. D'ailleurs, dans l'annexe la clé de codification du questionnaire est également exposée.

La régulation identifiée est évaluée par des items comme « Parce que j'ai choisi de la faire pour mon bien. » et « Par décision personnelle. » alors que la régulation externe est mesurée par des items tels que, « Parce que je sens qu'il faut que je la fasse. » et « Parce que c'est quelque chose que je dois faire. » .

Enfin, l'amotivation est mesurée par des items tels que, « Je fais l'activité, mais en me demandant si je dois la poursuivre. » ; « Il y a peut-être de bonnes raisons pour faire cette activité, mais personnellement je n'en vois pas. » .

En plus de l'évaluation des quatre constructs motivationnels, l'EMSI permet également de mesurer un score général indiquant le niveau relatif de motivation autodéterminée de l'individu pour une activité spécifique, tel que la compétition sportive. Afin de calculer ce score et étant donné que les différentes formes de motivation varient selon leur degré d'autodétermination, les items sont assignés de différents coefficients (+2 pour la motivation intrinsèque, +1 pour la régulation identifiée, -1 pour la régulation externe et -2 pour l'amotivation). Un score positif indique que la motivation éprouvée par la personne est autodéterminée alors qu'un score négatif révèle la présence d'une motivation non autodéterminée. Il faut préciser que dans l'actuelle recherche c'est l'indice général de la motivation autodéterminée (IGM) envers une situation donnée qui intéresse particulièrement.

Sentiment d'efficacité personnelle (SEP)

Selon Bandura (1997a), l'examen du sentiment d'efficacité personnelle doit être contextualisé (voir annexe B)². En effet, il semble qu'il soit nécessaire de concevoir des échelles pertinentes au regard non seulement de l'activité sportive mais également au regard des situations dans lesquelles les performances sont enregistrées.

Ainsi, une échelle a été créée spécialement pour l'objectif de la présente re-

² La forme de présentation du questionnaire illustrée dans l'annexe B n'est pas identique à celle du questionnaire rempli par les sportives.

cherche afin d'évaluer le sentiment d'efficacité personnelle prouvé par nos sujets avant une compétition. Cet outil comporte six items auxquels les sportives doivent répondre en rapport à ce qu'elles pensent sur leurs habiletés, capacités de maîtrise et gestion des situations de compétition stressantes, de poursuite des objectifs.

Le sentiment d'efficacité personnelle se mesure alors par des items tels que « Au cours de la compétition à laquelle je vais participer ... » : « ... je m'attends à réaliser au mieux des actions techniques » ; « ... je pense que mes compétences vont me permettre d'affronter avec succès mes adversaires » ; « ... je pense pouvoir maîtriser les situations difficiles » ; « Je pense être capable d'obtenir une bonne performance à l'issue de la compétition à laquelle je vais participer » .

Chaque item est une simple déclaration à laquelle le sujet répond en utilisant une échelle graduée de 1 à 10 et marquée à l'extrémité gauche par « Pas du tout » et à l'extrémité droite par « Certainement » .

Les items sont cotés de 1 à 10. Le score minimum peut être 1 et le maximum possible est 10 sachant qu'après addition des points obtenus à chaque item, le total est divisé par le nombre d'items composant l'outil. Les scores les plus hauts indiquent un fort sentiment d'auto-efficacité.

L'indice de consistance interne est robuste (coefficient α de Cronbach = .88), ce qui démontre une bonne homogénéité de l'échelle.

Ways of Coping Checklist-R (Cousson & al., 1996)

Le Ways of Coping Checklist-R (WCC, de Lazarus & Folkman, 1984, révisé par Vitaliano & al., 1985) a été traduit et validé en français par Cousson & al. (1996). D'après ces auteurs et suite à une analyse factorielle des réponses de 468 adultes français, il a été montré que l'outil permet de mesurer trois types de coping : coping centré sur le problème (efforts, plans d'action, se battre ...), coping centré sur l'émotion (évitement, culpabilité, auto-accusation ...) et recherche de

soutien social (soutien informationnel, émotionnel).

Pour remplir le questionnaire, les sujets doivent évaluer la proportion avec laquelle ils utilisent chaque stratégie de coping lors d'une situation stressante (voir annexe B). Il contient 27 items, divisés en trois échelles (10 items pour le coping centré sur le problème, 9 items pour le coping centré sur l'émotion et enfin 8 items pour la recherche de soutien social). Les scores sont obtenus grâce à une échelle de type Likert en 4 points, allant de 1 (Non) à 4 (Oui), qui ne permet donc pas au sujet de répondre de façon neutre. Les scores d'échelle sont obtenus en faisant la somme des scores d'items correspondant à chaque type de coping. Les scores les plus hauts obtenus à chaque échelle indiquent une forte utilisation du coping mesuré à l'aide de celle-ci.

La sous-échelle coping centré sur le problème (CCP) renvoie à des stratégies comme la planification des solutions au problème rencontré, le déploiement d'efforts, et se mesure par des items tels que, « J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi. » ; « Je me suis battu(e) pour ce que je voulais. » ; « J'ai trouvé une ou deux solutions au problème. »

La sous-échelle coping centré sur l'émotion (CCE) renvoie évidemment à des stratégies qui ont l'objectif de modérer l'impact émotionnel du stress. Il existe différentes façons de réagir qui appartiennent à cette catégorie : se sentir responsable (auto-accusation), transformer la signification de la situation (pensée magique), changer d'attitude. Ce type de coping est évalué par des items tels que « J'ai souhaité pouvoir changer ce qui est arrivé. » ; « Je me suis culpabilisé(e). » ; « J'ai pensé à des choses irréelles ou fantastiques pour me sentir mieux. »

La sous-échelle recherche de soutien social (RSS) comprend des items qui font référence au besoin de soutien social informationnel (pouvant servir à modifier l'analyse du problème et à trouver des solutions pour le résoudre) et émotionnel (permettant au sujet de mieux gérer ses émotions). Ces items sont, par exemple, « J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais. » ; « J'ai demandé des conseils à

une personne digne de respect et je les ai suivis. » ; « J'ai contenu (gardé pour moi) mes émotions. » (cotation inverse).

Les coefficients de validité interne des sous-échelles du WCC-R sont satisfaisants (compris entre .71 et .82) (Cousson & al., 1996).

Degré d'adaptation au stress

Afin de mesurer la qualité de l'adaptation au stress (nommée aussi efficacité perçue du coping), une échelle supplémentaire a été ajoutée au WCC-R. Il s'agit d'une échelle contenant 27 items correspondant à ceux du WCC-R (voir annexe B).

L'objectif de cette mesure est d'identifier les effets que chaque type de coping employé a sur la qualité de l'adaptation au stress. Plus précisément, après avoir répondu à chaque item du WCC-R, les sujets doivent préciser sur une échelle de type en 5 points, allant de 1 (Pas adapté) à 5 (Très adapté), le degré dans lequel chaque stratégie employée a été efficace lors de la compétition en leur permettant de diminuer ou contrôler les difficultés rencontrées.

Les scores d'échelle sont obtenus en faisant la somme d'items correspondant à chaque type de coping. Ensuite, celle-ci est divisée par le nombre d'items respectifs. Le score minimum peut être le 1 et le maximum possible est le 5. Les scores les plus hauts indiquent que le type de coping respectif a favorisé une meilleure appréhension de la situation stressante.

Les coefficients alpha de consistance interne sont très satisfaisants. Ils ont été calculés séparément pour chaque sous-échelle ($\alpha = .74$ pour le degré d'adaptation au stress à l'aide du coping centré sur le problème ; $\alpha = .86$ pour l'aide apporté par le coping centré sur l'émotion et $\alpha = .84$ pour l'ajustement au stress au moyen du coping de recherche de soutien social). Nunnally (1978) a suggéré qu'un auto-questionnaire ayant une consistance interne dans l'intervalle de .70 à .80 est acceptable pour les objectifs d'une recherche. En conséquence, les sous-échelles

composant la partie « degré d'adaptation au stress » qui a été ajoutée au WCC-R semblent répondre à ce critère.

Performance

Dans ce travail nous nous intéressons à la performance absolue des sportives. Le classement des participantes aux compétitions se divise dans différentes parties de tableau (podium, quarts de finales, huitième de finale, seizièmes de finale, etc.), nous avons attribué un score pour chacune de celles-ci. En effet, pour la partie du tableau allant de :

1. la place 1 à 4 - score 6
2. la place 5 à 8 - score 5
3. la place 9 à 16 - score 4
4. la place 17 à 32 - score 3
5. la place 33 à 64 - score 2
6. la place 65 à 128 - score 1
7. le bas du tableau après élimination dans les poules³ (indifféremment du nombre de participantes inscrites dans la compétition) ou encore après premier match direct pour les sports où il n'existe pas de poules - score 0

Il faut préciser que rares sont les compétitions où le nombre de sportives atteignent plus de 128 participantes. C'est pour cela que nous n'avons pas envisagé d'autres scores (que ceux compris entre 0 et 6) pour classer éventuellement les sportives en fonction d'une performance obtenue au-dessous de cette partie du classement (plus de 128).

³ Poules (dans le domaine sportif) = épreuves dans lesquelles chaque concurrent rencontre successivement chacun de ses adversaires.

6.4.3 Procédure

Les questionnaires ont été distribués soit par l'intermédiaire de l'entraîneur (particulièrement pour les sportives faisant partie des équipes nationales et participant à des compétitions internationales), soit directement aux sportives.

Nous avons expliqué le protocole et le contexte général dans lequel se situait notre recherche. De plus, une autorisation parentale a été distribuée aux sportives âgées de moins 18 ans.

Il a été demandé aux sportives de remplir à la veille d'une compétition l'Échelle de Motivation Situationnelle (EMSI) ainsi que l'échelle évaluant le sentiment d'efficacité personnelle. Il faut noter que la compétition a été choisie auparavant en concertation avec l'entraîneur ou par nous en fonction de son importance dans le calendrier national ou international. Il est nécessaire de préciser que l'importance de la compétition consistait dans le fort enjeu de celle-ci, sachant que il a été opté soit pour des Coupes du Monde dans le cas des sportives de niveau international, soit pour des Championnats de France pour les sportives de niveau national. Après la même compétition, au plus tard le lendemain de celle-ci, les sportives ont dû compléter le Ways of Coping Checklist-R (WCC-R) ainsi que l'échelle ajoutée à ce questionnaire et qui mesure l'efficacité perçue du coping utilisé lors de la compétition. Pour connaître le résultat obtenu par les sportives à l'issue de la compétition, nous avons consulté le classement officiel.

Le temps requis pour remplir l'ensemble des questionnaires a été estimé à environ 30 minutes.

6.4.4 Analyses

Nous avons utilisé le logiciel SPSS version 11.0 (Statistical Package for the Social Sciences) pour effectuer l'analyse des données recueillies.

Premièrement, afin de vérifier les hypothèses 1 et 2, les variables indépendantes ont été les scores obtenus par les sportives sur l'EMSI (l'échelle de motivation)

et pour le sentiment d'efficacité personnelle. Les variables dépendantes ont été représentées par les scores aux 3 sous-échelles (correspondant au coping centré sur le problème, coping centré sur l'émotion, recherche de soutien social) qui composent le WCC-R.

Ensuite, pour tester l'hypothèse 3 de ce travail, les stratégies de coping ont constitué les variables indépendantes (WCC-R) alors que les scores de l'adaptation au stress et ceux de la performance ont représenté des variables dépendantes.

Enfin, pour tester si le coping joue un rôle médiateur dans la relation motivation et ajustement des sportives (degré d'adaptation au stress et performance) dans une situation de compétition, on encore s'il médiatise la relation entre le SEP et l'ajustement, une série d'analyses de régression ont été menées. Ainsi, la motivation et le SEP ont été introduits en tant que variables indépendantes alors que le degré d'adaptation au stress et la performance ont été des variables dépendantes.

Donc, après avoir procédé à des analyses descriptives (moyennes et écarts types) et à des analyses préliminaires Tests-t, nous avons effectué ces analyses de régression multiples.

6.5 Résultats

Le tableau 6.1 contient les coefficients α de validité interne pour chacune des échelles employées et des sous-échelles qui les composent. Il offre également des informations sur les moyennes et les écarts-type pour les différentes formes de motivation, le sentiment d'efficacité personnelle, les stratégies de coping ainsi que pour le degré d'adaptation au stress (ou efficacité perçue) obtenu suite à la mise en oeuvre de chaque type de coping.

Après les analyses descriptives, des Tests-t ont été réalisés. L'objectif était de comparer les moyennes des différentes sous-échelles composant les questionnaires utilisés et les résultats sont présentés dans les tableaux 6.2, 6.3 et 6.4.

Tout d'abord, les analyses effectuées sur les formes de motivation mesurées par l'EMSI révèlent que l'engagement de nos sujets dans la compétition est déterminé particulièrement par la motivation intrinsèque et la régulation identifiée. En revanche, les raisons qui tiennent plus de la régulation externe et le manque de motivation semblent moins justifier l'implication des sportives dans la compétition autour de laquelle cette étude a été menée. Ces constatations s'appuient alors sur les résultats issus des Tests-t réalisés sur des échantillons appariés. Le tableau 6.2 montre des différences importantes : la moyenne de la motivation intrinsèque se situe au-dessus de celle de la régulation identifiée ($t(df) = 3.37(80)$, $p = .001$), de celle de la régulation externe ($t(df) = 10.51(80)$, $p = .000$) ou encore au-dessus de celle de l'amotivation ($t(df) = 26.84(80)$, $p = .000$). Ensuite, le tableau 6.2 révèle que la moyenne de la régulation identifiée est au-dessus de celle de la régulation externe ($t(df) = 10.39(80)$, $p = .000$) et aussi de celle de l'amotivation ($t(df) = 24.97(80)$, $p = .000$). De plus, des différences significatives existent également entre la moyenne de la régulation externe et celle de l'amotivation ($t(df) = 11.25(80)$, $p = .000$).

Les résultats des analyses descriptives (tableau 6.1) concernant l'indice général de motivation (relatif au niveau d'autodétermination) montrent que, pour l'ensemble de nos sujets, les comportements autodéterminés ont été à l'origine de la participation à la compétition ($M = 3.40$).

Concernant l'échelle du sentiment d'efficacité personnelle (SEP), les analyses descriptives (tableau 6.1) indiquent un score élevé pour cette variable ($M = 7.06$). Ceci signifie que la majorité des participantes de l'étude ont éprouvé une bonne confiance dans leurs capacités et possibilités de bien concourir à l'occasion de la compétition prise en considération. Cette affirmation s'appuie sur le fait que le score global obtenu à l'échelle qui mesure le SEP va de 1 à 10 et que le milieu de ce score est le 5. L'écart-type ($E.t. = .88$) semble indiquer qu'il existe une faible variabilité du sentiment d'auto-efficacité entre les athlètes.

6. Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle **157**

TAB. 6.1 – Consistances internes (α de Cronbach), Moyennes et Écarts-Types

Variables	α	M	E.t.
Échelle de Motivation Situationnelle			
Motivation intrinsèque	.80	5.65	1.01
Motivation extrinsèque - rég. identifiée	.68	5.26	1.01
Motivation extrinsèque - rég. externe	.72	3.29	1.30
Amotivation	.60	1.55	0.75
Indice général de motivation		3.40	1.35
Sentiment d'efficacité personnelle	.88	7.06	1.39
Ways of Coping Checklist-R			
Coping centré sur le problème	.79	28.59	5.04
Coping centré sur l'émotion	.68	19.49	4.56
Recherche de soutien social	.65	19.42	4.18
Degré d'adaptation au stress			
DAS au moyen du CCP	.74	3.43	0.80
DAS au moyen du CCE	.86	2.94	0.84
DAS au moyen de la RSS	.84	3.18	0.71

Note : DAS (Degré d'adaptation au stress) au moyen du CCP (coping centré sur le problème), du CCE (coping centré sur l'émotion), de la RSS (recherche de soutien social).

TAB. 6.2 – Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux formes de motivation évaluées par l'EMSI

Variables	t	Différence entre les moyennes	Intervale de confiance de la différence (95%)	
			Inférieur	Supérieur
M.I. - Rég. Ident.	3.37**	0.38	0.15	0.60
M.I. - Rég. Ext.	10.51**	2.36	1.91	2.80
M.I. - Amotivation	26.84**	4.09	3.79	4.40
Rég. Ident. - Rég. Ext.	10.39**	1.97	1.59	2.35
Rég. Ident. - Amotivation	24.97**	3.71	3.41	4.01
Rég. Ext. - Amotivation	11.25**	1.73	1.43	2.04

Note : M.I. - motivation intrinsèque, Rég. Ident. - régulation identifiée, Rég. Ext. - régulation externe. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$

TAB. 6.3 – Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux stratégies de coping évaluées par le WCC-R

Variables	t	Différence entre les moyennes	Intervale de confiance de la différence (95%)	
			Inférieur	Supérieur
CCP - CCE	4.96**	0.60	0.36	0.85
CCP - RSS	3.33**	0.36	0.14	0.57
CCE - RSS	-1.76ns	-0.24	-0.52	0.03

Note : CCP - coping centré sur le problème, CCE - coping centré sur l'émotion, RSS - recherche de soutien social. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, ns : non significatif

Au sujet des stratégies de coping, des analyses préliminaires Tests-t ont été effectuées après avoir divisé le score obtenu à chaque sous-échelle par le nombre d'items qui la compose. Il a été opté pour cette procédure sachant que le nombre d'items évaluant les différentes stratégies de faire face varient (10 items pour le CCP, 9 items pour le CCE et 8 items pour la RSS) dans le questionnaire WCC-R. Les résultats suggèrent que face aux situations de compétition, les stratégies centrées sur le problème ont été plus utilisées que celles centrées sur l'émotion ($t(df) = 4.96(80)$, $p = .000$) et la recherche de soutien social ($t(df) = 3.33(80)$, $p = .001$). Ensuite, il apparaît qu'il n'existe pas une différence significative entre le déploiement du coping de régulation émotionnelle et la recherche de soutien social (tableau 6.3). En tenant compte de l'égalité des variances pour les stratégies de faire face, si nous affirmons que la différence entre l'utilisation de ces stratégies est significative, nous prendrions un risque de 8,1 % d'avoir tort. Ceci est dû au fait que la différence entre leurs moyennes paraît très petite : 0.24.

Enfin, dans le tableau 6.4, les analyses permettent de révéler que le coping centré sur le problème représente la stratégie de faire face perçue comme la plus efficace du point de vue du degré de l'adaptation au stress. Ainsi, il apparaît que la moyenne de l'efficacité perçue des réponses de résolution du problème est au-dessus de la moyenne de l'efficacité perçue de la régulation émotionnelle ($t(df)$

TAB. 6.4 – Tests-t - comparaison des moyennes concernant l'efficacité perçue de chaque stratégie de coping évaluée par le WCC-R

Variables	t	Différence entre les moyennes	Intervale de confiance de la différence (95%) Inférieur Supérieur	
DAS par CCP - DAS par CCE	5.59**	0.48	0.31	0.66
DAS par CCP - DAS par RSS	3.13**	0.24	0.09	0.40
DAS par CCE - DAS par RSS	-3.45**	-0.24	-0.38	-0.10

Note : DAS par CCP - degré d'adaptation au stress au moyen du CCP, DAS par CCE - degré d'adaptation au stress au moyen du CCE, DAS par RSS - degré d'adaptation au stress au moyen de la RSS. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, ns : non significatif

= 5.59(80), $p = .000$) ou de la recherche de soutien social ($t(df) = 3.13(80)$, $p = .002$). En revanche, la moyenne de l'efficacité perçue du coping centré sur l'émotion est inférieure à celle de l'efficacité perçue de la recherche de soutien social ($t(df) = -3.45(80)$, $p = .001$). Il semble donc que les athlètes pensent que les réponses de coping orientées vers l'émotion sont les stratégies de faire face qui favorisent le moins l'adaptation aux différents stressseurs rencontrés lors de la compétition sportive.

6.5.1 Motivation et sentiment d'efficacité personnelle : prédicteurs des stratégies de coping

L'objectif principal de cette recherche est d'examiner les relations entre la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle, les stratégies de faire face au stress, le degré d'adaptation au stress et les résultats sportifs. Afin d'étudier ces relations, tout d'abord, nous nous sommes proposées de vérifier si la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) influencent le choix et l'utilisation des stratégies de coping lors des compétitions sportives. Les hypothèses formulées envisagent qu'une motivation autodéterminée et un SEP élevé seraient liés à des stratégies de coping centrées sur le problème et la recherche de sou-

6. Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle 160

TAB. 6.5 – Résumé des analyses de régression multiple de l'Indice Général de Motivation (IGM) et du Sentiment d'Efficacité personnelle (SEP) sur les stratégies de coping

Prédicteurs	β	t	p	R ²
Coping centré sur le problème				
IGM	.132	1.304	.196	.131
SEP	.424	4.192	.000	.422
R ^{2total} = .21, F(2,78) = 10.379, p = .000				
Coping centré sur l'émotion				
IGM	-.091	-.848	.399	-.090
SEP	-.322	-3.011	.004	-.320
R ^{2total} = .119, F(2,78) = 5.246, p = .007				
Recherche de soutien social				
IGM	.000	.000	1.000	.000
SEP	-.087	-.770	.444	-.087
R ^{2total} = .008, F(2,78) = .300, p = .742				

lien social. Cependant, une motivation non autodéterminée et un faible SEP seraient associés à des stratégies de coping focalisées sur l'émotion. Dans cette section, sont présentés les résultats concernant les deux premières hypothèses de l'actuelle étude.

Les analyses ont été réalisées en plusieurs étapes. Dans un premier temps, des analyses de régression ont été faites afin d'examiner si la motivation (représentée par l'indice général de motivation relatif au niveau d'autodétermination) et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) contribuent à la prédiction des stratégies de coping mises en place par les sportives. Ensuite, des régressions multiples ont été menées pour déterminer, parmi ces variables (motivation, respectivement SEP), laquelle constitue le meilleur prédicteur du déploiement des différents types de coping. Le tableau 6.5 résume les résultats de ces analyses.

Des analyses de régression ont été effectuées séparément pour chaque type de stratégie de coping mesurée au moyen du WCC-R (coping centré sur le problème, coping centré sur l'émotion et la recherche de soutien social). Les variables prédictrices introduites dans l'analyse ont donc été l'indice général de

motivation (IGM) et le SEP alors que les stratégies de coping ont constitué les variables dépendantes.

Premièrement, les résultats montrent que l'IGM et le SEP généralisé sont reliés à la mise en place des stratégies de coping centrées sur le problème ($R = .46$). De plus, il apparaît que ces variables, étudiées ensemble, expliquent 21 % de la variance pour l'utilisation de ce type de stratégies, effet qui semble être hautement significatif ($F(2,78) = 10.379$, $p = .000$, $R^2 = .21$). Ceci indique que les sportives qui présentent à la fois des scores élevés pour le niveau d'autodétermination et pour les croyances d'efficacité en leurs capacités déclarent utiliser particulièrement des stratégies de coping centrées sur le problème.

Cependant, parmi les variables indépendantes, seul le sentiment d'efficacité personnelle ($\beta = .42$, $p = .000$) semble être significativement lié au coping centré sur le problème. Ceci suggère que plus les sportives montrent une bonne confiance en leurs compétences et en leurs capacités de concourir avec succès lors de la compétition, plus elles utilisent des stratégies de coping centrées sur le problème.

En ce qui concerne le coping focalisé sur la régulation émotionnelle, les résultats révèlent que l'autodétermination et le SEP sont liés à ce type de coping ($R = .34$) et qu'elles expliquent 11,9 % de la variance de ce modèle. Cet effet semble être significatif, $F(2,78) = 5.246$, $p = .007$, $R^2 = .119$.

De même, il apparaît que le sentiment d'efficacité personnelle ($\beta = -.322$, $p = .004$) est un meilleur prédicteur pour le manque d'utilisation du coping centré sur l'émotion. En effet, les sportives qui présentent un haut SEP n'utilisent pas le coping centré sur l'émotion pour faire face aux stressors de compétitions. Il peut être conclu donc que le SEP ne contribue pas du tout au choix et déploiement de ce type de coping.

Enfin, les résultats suggèrent que l'IGM et le SEP ne constituent pas de facteurs explicatifs pour la mise en oeuvre de la recherche de soutien social ($R = .08$). Leur effet sur ce type de coping est insignifiant ($F(2,78) = .300$, $p = .742$,

$R^2 = .008$).

Les analyses de régression effectuées dans le but d'examiner le rôle de la motivation autodéterminée dans l'utilisation des stratégies de coping face aux stressseurs de compétitions, ont montré qu'il n'existe pas de relations significatives entre la motivation et les différents types de coping mesurées. Par conséquent, il apparaît que le niveau d'autodétermination n'explique pas pourquoi les sportives choisissent d'utiliser certains types de coping lorsqu'elles tentent d'affronter les difficultés rencontrées. Donc, il peut être affirmé que la motivation autodéterminée ne semble pas représenter un prédicteur pour la mise en place des stratégies de coping, quel que soit leur type.

Par conséquent, la première hypothèse de cette étude, supposant qu'il existe des relations entre le niveau d'autodétermination et les stratégies qui sont utilisées pour faire face au stress, ne se confirme pas.

Cependant, les résultats issus des régressions multiples réalisées parviennent à démontrer que, parmi les variables indépendantes, le sentiment d'efficacité personnelle des sportives joue un rôle important dans la sélection et le déploiement de certains types de coping. Ceci montre que la deuxième hypothèse de l'étude est vérifiée partiellement pour le coping centré sur le problème et l'émotion, mais pas pour la recherche de soutien social.

En outre, il se révèle que le meilleur prédicteur des stratégies de coping est constitué par les jugements que les athlètes ont à l'égard de leurs habiletés et compétences.

Enfin, il est constaté que les athlètes qui présentent à la fois une motivation autodéterminée pour une certaine situation (en l'occurrence une compétition sportive), qui se sentent alors plus autonomes et plus compétentes, qui montrent plus de confiance dans leurs capacités à réaliser avec succès une certaine activité, utilisent particulièrement des stratégies de coping centrées sur le problème. En revanche, pour faire face au stress engendré par cette situation ou activité, ces

sportives ne choisissent pas de stratégies de régulation émotionnelle.

6.5.2 Stratégies de coping et leur efficacité

L'objectif principal de cette recherche est d'examiner les liens entre la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle, les stratégies de faire face au stress, le degré d'adaptation au stress et les résultats sportifs. Afin d'étudier ces relations, tout d'abord, nous nous sommes proposées de vérifier si la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) influencent le choix et l'utilisation des stratégies de coping lors des compétitions sportives. Les résultats concernant ces relations ont été présentées dans la section précédente.

L'actuelle section a comme but de tester si les stratégies de coping, que les athlètes mettent en place lors des compétitions pour répondre au stress posé par ces situations, ont des conséquences sur le degré d'adaptation au stress et sur les résultats obtenus. Selon l'hypothèse 3, il est supposé que le coping centré sur le problème et la recherche de soutien social permettent une meilleure adaptation au stress et favorisent l'accomplissement de bons résultats sportifs. Par conséquent, des analyses en régression multiple ont été réalisées afin d'examiner la manière dont les stratégies de coping contribuent à l'adaptation au stress et au succès des athlètes dans les compétitions. Les résultats issus de ces analyses sont présentés dans le tableau 6.6.

Des régressions multiples ont été faites en plusieurs étapes pour le degré d'adaptation au stress et la performance. Les variables prédictrices introduites séparément dans l'analyse ont été donc les différents types de stratégies de coping mesurées à l'aide du WCC-R, alors que le degré d'adaptation au stress et la performance ont représentés les variables dépendantes. Il faut préciser que le degré d'adaptation au stress reflète la manière dont les sportives jugent que chaque stratégie utilisée pendant la compétition leur a permis de maîtriser les difficultés engendrées par celle-ci. Comme la mesure de cette variable, appelée

TAB. 6.6 – Résumé des analyses de régression des Stratégies de Coping Centrées sur le Problème, Centrées sur l'Emotion, la Recherche de Soutien Social sur le degré d'adaptation au stress

Variables	β	t	p
Degré d'adaptation au stress			
Coping centré sur le problème	.68	8.224	.000
Centré sur l'émotion	-.30	-2.8	.006
Recherche de soutien social	.284	2.635	.010

également efficacité perçue, est effectuée à partir des items évaluant le coping, il n'est pas possible de faire entrer les trois types de coping (CCP, CCE et RSS) dans la même equation de régression. Alors, il n'existe pas un score global du degré d'adaptation au stress, mais un score pour chaque stratégie de coping qui lui correspond.

Tout d'abord, des analyses ont été réalisées pour vérifier si chaque type de stratégie a un rôle sur le degré d'adaptation au stress. Ensuite, des analyses ont été menées dans le but d'identifier l'effet que ces stratégies ont sur la performance.

Premièrement, les résultats montrent que le coping centré sur le problème ($\beta = .68$, $p = .000$) est associé significativement au degré d'adaptation au stress tel qu'il a été mesuré par la sous-échelle ajoutée au WCC-R. Alors, la mise en oeuvre des stratégies de coping centrées sur le problème a des conséquences importantes et positives sur l'adaptation au stress.

De même, le coping de régulation émotionnelle s'avère être également un prédicteur ($\beta = -.30$, $p = .006$) important de l'adaptation au stress, mais le rôle qu'il joue sur celle-ci est négatif. Il paraît que les sportives qui utilisent particulièrement des stratégies de coping centrées sur l'émotion réussissent le moins à faire face aux situations menaçantes auxquelles elles sont confrontées. En d'autres termes, l'emploi du coping ayant pour objectif de réguler les émotions induites par les stressseurs ne favorise pas un bon ajustement et ne facilitent pas la diminution du stress.

Par contre, choisir de rechercher du soutien auprès des autres (pairs, entraîneurs, etc.) ($\beta = .284$, $p = .01$) semble être une stratégie perçue comme efficace pour l'affrontement du stress généré par les situations de compétition. Elle permet aux sportives de mieux appréhender les stressseurs auxquels elles sont confrontées.

En résumé, il peut être affirmé que le coping centré sur le problème et la recherche de soutien social sont perçues comme efficaces dans l'adaptation au stress tandis que le coping centré sur l'émotion est perçu comme nuisible.

Dans un deuxième temps, des régressions multiples ont été réalisées pour vérifier l'effet que la mise en place des différentes stratégies de coping a sur les performances sportives. Le tableau 6.7 présente le sommaire des analyses concernant la manière dont le coping influence les résultats obtenus par les athlètes à l'issue de la compétition.

Tout d'abord, il apparaît que l'ensemble de ces stratégies ($R = .57$) est associé à l'accomplissement des performances. De plus, elles expliquent 33 % de la variance et ont un effet significatif sur les performances que les athlètes obtiennent ($F(3,77) = 12.64$, $p = .000$, $R^2 = .33$). Par ailleurs, comme le montre le tableau 6.7, les types de coping qui sont significativement associées à la performance sont le coping centré sur le problème ($\beta = .417$, $p = .000$) et sur l'émotion ($\beta = -.30$, $p = .003$). En fait, les sportives qui tentent de maîtriser les situations engendrant du stress, qui essayent de trouver des solutions aux problèmes qu'elles rencontrent, réussissent à atteindre de bonnes performances. Par contre, les athlètes qui sont plutôt centrées sur les émotions qu'elles ressentent face au stress, qui tentent de l'affronter en modifiant et en réduisant la détresse qui lui est associée, sont généralement les sportives qui échouent en compétitions. Ceci explique que plus les stratégies de coping centrées sur le problème sont utilisées, meilleure est la performance obtenue. En revanche, plus les stratégies de coping focalisées sur l'émotion sont déployées, moins la performance est bonne.

TAB. 6.7 – Résumé des analyses de régression multiple des Stratégies de Coping Centré sur le Problème, Centré sur l'Emotion, la Recherche de Soutien Social avec la performance sportive

Prédicteurs	β	t	p	R^2
Performance				
Coping centré sur le problème	.417	4.225	.000	.394
Coping centré sur l'émotion	-.30	-3.081	.003	-.287
Recherche de soutien social	.065	.672	.503	.063
$R^{2total}=.33$, $F(3,77)=12.64$, $p=.000$				

Au sujet de l'influence de la recherche de soutien social sur les performances obtenues, les coefficients montrent qu'il n'existe pas de relations entre ces variables.

6.5.3 Le rôle médiateur du coping dans la relation motivation autodéterminée - affrontement au stress et sentiment d'efficacité personnelle - affrontement au stress

Afin de mieux comprendre les relations entre les différentes variables de l'actuelle recherche, le dernier objectif a été de vérifier si le coping peut médiatiser la relation entre la motivation (respectivement le sentiment d'efficacité personnelle) et l'ajustement au stress (degré d'adaptation au stress et performance sportive réalisée).

Des analyses de régression multiples ont été menées suivant les étapes énoncées par Kenny et ses collaborateurs (Judd & Kenny, 1981; Baron & Kenny, 1986) afin d'identifier l'effet médiateur de chacune des stratégies de coping appréciées à l'aide du WCC-R entre la motivation et les critères d'ajustement au stress. Par ailleurs, le même type d'analyses a été effectué pour examiner si les différentes stratégies de coping médiatisent aussi la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'ajustement au stress.

Selon Judd & Kenny (1981), une variable fonctionne comme un médiateur quand a) la variable indépendante prédit de façon significative la variable dépendante, b) la variable indépendante prédit de façon significative la variable médiatrice présumée et c) la variable médiatrice présumée prédit de façon significative la variable dépendante quand l'effet de la variable indépendante est contrôlé.

Le rôle médiateur du coping dans la relation entre la motivation autodéterminée et l'affrontement au stress

Dans cette section, nous avons voulu connaître si le coping, quelle que soit la stratégie, peut jouer un rôle médiateur entre la motivation autodéterminée et le degré d'adaptation au stress ainsi que la performance. Étant donné qu'entre la motivation et le coping centré sur le problème ($\beta = .18$, $p = .109$), sur l'émotion ($\beta = -.127$, $p = .259$) ou le soutien social ($\beta = -.01$, $p = .931$), il n'existe pas de corrélations, il a été trouvé inadapté de vérifier le modèle de médiation envisagé. Ceci s'explique par le fait que la littérature suggère que pour qu'une variable soit considérée comme médiateur, elle doit être nécessairement corrélée avec le prédicteur (Rasclé & Irachabal, 2001).

Malgré le fait que le rôle médiateur du coping dans la relation entre la motivation et, d'une part, l'ajustement au stress et, d'autre part, la performance ne peut pas être vérifié, des analyses de corrélations ont été réalisées afin de connaître l'influence de la motivation sur l'ajustement et la performance. Ainsi, les résultats révèlent que la motivation autodéterminée est associée positivement avec l'efficacité perçue du coping centré sur le problème ($\beta = .43$, $p = .000$, $R^2 = .18$), de régulation émotionnelle ($\beta = .35$, $p = .001$, $R^2 = .12$) ou de recherche de soutien social ($\beta = .32$, $p = .003$, $R^2 = .10$). Cependant, il apparaît que l'autodétermination des sportives n'a pas d'effet sur la performance qu'elles atteignent ($\beta = .18$, $p = .11$, $R^2 = .03$).

En résumé, il paraît que l'indice général de motivation a des conséquences

positives sur l'ajustement au stress, mais qu'il n'influence pas la sélection et la mise en oeuvre des stratégies de coping pour faire face au stress engendré par la participation à des compétition. Bien que cette section ait pour but d'analyser le rôle médiateur que le coping aurait dans la relation entre la motivation et, d'une part, le degré d'ajustement au stress et, d'autre part, la performance, le modèle n'a pas pu être vérifié à cause du manque des relations entre la motivation et la plupart des autres variables impliquées dans le modèle envisagé.

Le rôle médiateur du coping dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'affrontement au stress

L'actuelle section présente les résultats des analyses concernant l'effet médiateur de chacune de stratégies de coping dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et le degré d'adaptation au stress ou encore la performance. Il est nécessaire de rappeler que le degré d'adaptation au stress représente la manière dont les sportives apprécient que chaque stratégie utilisée leur a permis de mieux affronter le stress et a facilité un meilleur ajustement psychologique au moment de sa mise en place. Il existe donc trois scores du degré d'adaptation au stress sachant que chacun correspond à chaque stratégie de coping mesurée au moyen du WCC-R. Ainsi, lorsqu'il s'agit de vérifier les relations entre différentes variables et le degré d'adaptation, ce dernier est celui qui correspond à la stratégie de coping impliquée dans l'analyse respective.

Les tableaux 6.8 et 6.9 résument les résultats des regressions conduites pour examiner le rôle du coping centré sur le problème (CCP) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et, d'une part, le degré d'ajustement au stress (DAS) et, d'autre part, la performance obtenue.

Les analyses mettent en évidence que l'ajustement à une situation stressante de compétition (tableau 6.8) est médiatisé de manière complète par l'utilisation du coping centré sur le problème, car $\Delta R^2 = .34$, $\beta_{in} = .30$, $t = 1.88$, $p = .000$. En

TAB. 6.8 – Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur le problème (CCP) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et le degré d'ajustement au stress (DAS)

Variables	se	β	t	p
SEP→CCP	.36	.43	4.34	.000
SEP→DAS	.06	.34	3.23	.002
CCP→DAS	.01	.65	7.1	.000
SEP→CCP→DAS	.05	.05	.59	.55

TAB. 6.9 – Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur le problème (CCP) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et la performance

Variables	se	β	t	p
SEP→CCP	.36	.43	4.34	.000
SEP→PERF	.12	.36	3.47	.001
CCP→PERF	.03	.42	3.88	.000
SEP→CCP→PERF	.12	.18	1.67	.097

outre, les résultats révèlent une médiation partielle significative du coping centré sur le problème ($\Delta R^2 = .14$, $\beta_{in} = .22$, $t = 1.38$, $p = .000$) entre le sentiment d'efficacité personnelle et la performance (tableau 6.9). Les deux équations de régression sont significatives, $F(2,78) = 33.71$, $p = .000$, $R^2 = .46$, respectivement $F(2,78) = 14.66$, $p = .000$, $R^2 = .27$.

Par ailleurs, nous avons examiné le rôle médiateur du coping centré sur l'émotion (CCE) dans la relation entre le SEP et d'une part, l'ajustement au stress des compétitions (DAS) et, d'autre part, la performance.

Les résultats montrent, tout d'abord, que l'une des conditions nécessaires pour confirmer le rôle médiateur du CCE dans la relation entre le SEP et le DAS n'est pas vérifiée (tableau 6.10). En fait, il apparaît qu'il n'existe pas de relation significative entre le sentiment d'efficacité personnelle ($\beta = .176$, $p = .115$) et le degré d'ajustement au stress obtenu suite à la mise en œuvre du coping centré sur l'émotion. Plus précisément, il est important que l'effet du prédicteur (le

6. Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle 170

TAB. 6.10 – Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur l'émotion (CCE) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et le degré d'ajustement au stress (DAS)

Variables	se	β	t	p
SEP→CCE	.34	-.33	-3.13	.002
SEP→DAS	.067	.176	1.59	.115
CCE→DAS	.02	-.27	-2.38	.02
SEP→CCE→DAS	.069	.08	.753	.454

TAB. 6.11 – Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur l'émotion (CCE) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et la performance

Variables	se	β	t	p
SEP→CCE	.34	-.33	-3.13	.002
SEP→PERF	.12	.36	3.47	.001
CCE→PERF	.03	-.29	-2.78	.007
SEP→CCE→PERF	.12	.26	2.48	.01

sentiment d'efficacité personnelle) sur le critère (le degré d'adaptation au stress) soit significatif (Rasclé & Irachabal, 2001). Ceci explique pourquoi le modèle impliquant le coping centré sur l'émotion comme médiateur de cette relation ne peut pas être vérifié.

Cependant, en ce qui consiste les analyses concernant le rôle médiateur du coping centré sur l'émotion dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et la performance, les résultats révèlent une médiation partielle significative de ce type de coping ($\Delta R^2 = .08$, $\beta_{in} = -0.14$, $t = -3.05$, $p = .000$) dans la relation entre les autres variables. L'équation de régression semble être significative, $F(2,78) = 10.42$, $p = .000$, $R^2 = .21$. Plus spécifiquement, le sentiment d'efficacité personnelle influence la performance obtenue par les athlètes, au delà de la stratégie qu'elles utilisent pour faire au stress des compétitions (tableau 6.11).

En résumé, le but de cette section a été de connaître si le coping joue un rôle médiateur dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et,

d'une part, le degré d'ajustement au stress, et d'autre part, la performance. Les résultats ont révélé des médiations significatives du coping centré sur le problème entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'ajustement au stress, respectivement la performance (figure 6.2.).

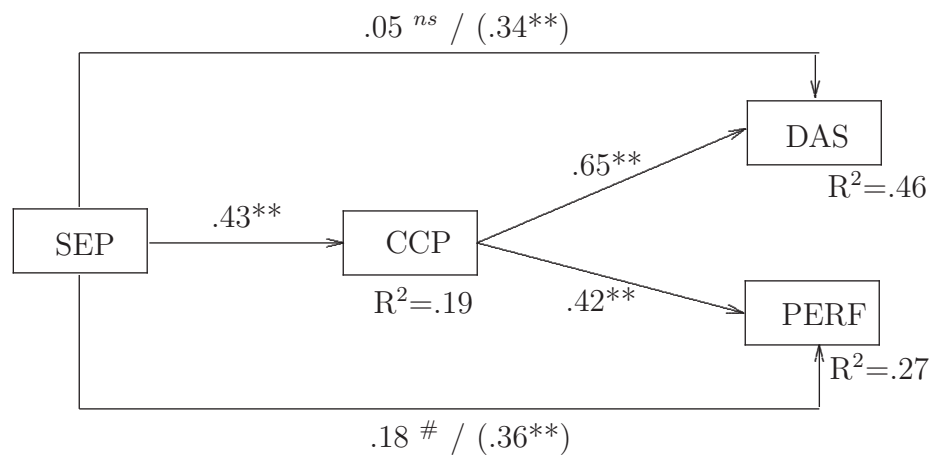


FIG. 6.2 – Modèle explicatif du degré d'adaptation au stress (DAS) et de la performance sportive (PERF) où le coping centré sur le problème (CCP) est le médiateur. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, # : $p < .10$, ns : non significatif

De même, les stratégies de coping focalisées sur l'émotion se sont avérées être des médiateurs dans la relation entre les jugements que les sportives ont à l'égard de leurs compétences et les performances qu'elles atteignent (figure 6.3.).

En revanche, les analyses ont montré que le rôle médiateur de la recherche de soutien social sur l'influence du SEP envers le degré d'ajustement au stress et la performance n'a pas pu être testé. En fait, les conditions nécessaires pour démontrer le caractère médiateur de cette variable n'ont pas été requises étant donné que l'effet simple du SEP sur la recherche de soutien social n'est pas significatif ($\beta = -.087$, $p = .438$).

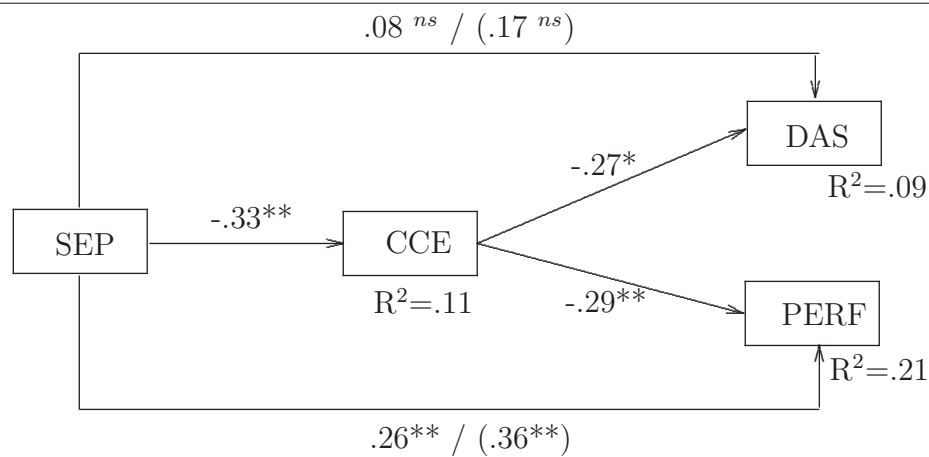


FIG. 6.3 – Modèle explicatif du degré d'adaptation au stress (DAS) et de la performance sportive (PERF) où le coping centré sur l'émotion (CCE) est le médiateur. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, ns : non significatif

6.6 Discussion

L'objectif de cette étude a été de mieux comprendre le processus de coping chez des sportives sachant qu'il n'est pas suffisant d'identifier et de décrire simplement les stratégies que les individus, en occurrence les athlètes, utilisent face au stress (Folkman, 1992; Lazarus & Folkman, 1984a). Il est suggéré alors que les chercheurs devraient explorer le coping en tenant compte de la possibilité que certains facteurs soient impliqués dans les réactions au stress et la sélection des stratégies d'affrontement. En effet, il semble important, par exemple, que les études sur les coping prennent en considération l'approche motivationnelle (Lazarus, 1993). De plus, examiner le rôle d'autres variables, tels que le sentiment d'efficacité personnelle, dans le processus de coping peut améliorer la compréhension sur le déploiement des stratégies de faire face. En outre, il apparaît nécessaire que les recherches doivent déterminer l'efficacité des réponses de coping en vue de connaître comment celles-ci influencent le stress et quels sont leurs résultats sur l'adaptation (Folkman, 1991, 1992).

En conséquence, l'objectif général de cette recherche a été d'examiner les

relations entre la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle, les stratégies de coping et les conséquences du coping (en termes de qualité d'ajustement au stress et performance) à travers un groupe de sportives françaises de haut niveau. Le contexte sportif, pour étudier le processus de coping, nous semblait pertinent, sachant que les athlètes représentent une population fréquemment soumise à des situations stressantes.

Tout d'abord, il a été vérifié si la motivation autodéterminée et le sentiment d'efficacité personnelle prédisposent à l'utilisation de certaines stratégies de coping. Deuxièmement, les conséquences des stratégies de coping ont été étudiées en se basant sur deux critères, celui du degré ou qualité d'ajustement au stress et celui de la performance objective. Enfin, il a été testé si le coping médiatise la relation entre la motivation (respectivement le sentiment d'efficacité personnelle) et d'une part, la qualité de l'ajustement au stress et, d'autre part, la performance sportive.

Motivation et sentiment d'efficacité personnelle : prédicteurs des stratégies de coping

Dans un premier temps, nous avons tenté d'apporter des informations sur le rôle que la motivation autodéterminée et le sentiment d'efficacité personnelle aurait sur la mise en oeuvre des stratégies de coping.

Les résultats confirment partiellement le modèle hypothétique envisagé.

Tout d'abord, il apparaît que la motivation situationnelle autodéterminée pour la participation à une compétition ne constitue pas un prédicteur pour les stratégies de coping que les athlètes mettent en oeuvre pour faire face au stress généré par cette même compétition. Ceci indique que l'hypothèse H1 de l'actuelle étude n'est pas vérifiée. De plus, les résultats de notre étude ne semblent pas confirmer les conclusions des rares recherches précédentes s'intéressant à ce sujet et, qui pourtant, sont parvenues à démontrer que la motivation au-

l'autodéterminée mobilise et dirige le choix des stratégies de coping (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004). Les conclusions issues de ces études soutiennent que l'autodétermination est liée positivement au déploiement des stratégies de coping centrées sur le problème tandis que la motivation non autodéterminée est associée à des stratégies focalisées sur l'émotion. Bien qu'au début de l'étude nous ayons supposé que les mêmes relations, trouvées auparavant par les chercheurs, existeraient chez notre population, quelques aspects méthodologiques paraissent expliquer en partie le manque de conformité entre les résultats de cette étude et ceux obtenus auparavant par d'autres chercheurs. Dans une étude réalisée par Amiot, Gaudreau & Blanchard (2004) chez des sportifs canadiens francophones, les auteurs ont mesuré le niveau de motivation envers le sport au moyen de l'Échelle de Motivation dans les Sports (version courte, EMS-16). Malgré le fait que l'échelle permet de calculer un score global reflétant le niveau d'autodétermination, les auteurs ont opté pour la prise en considération d'un score composite représentant la motivation autodéterminée (qui regroupe la motivation intrinsèque et la régulation identifiée) et la motivation non autodéterminée (qui comprend l'amotivation et la régulation externe). Cependant, dans notre étude la motivation a été appréciée à l'aide d'une échelle semblable à l'EMS, mais dont elle se différencie principalement par le fait qu'elle mesure la motivation situationnelle (EMSI) et pas celle contextuelle (EMS). Par contre, le niveau d'autodétermination a été évalué dans notre étude en calculant le score qui lui est relatif et en suivant les consignes des auteurs ayant conçu l'échelle. Ceci pourrait donc expliquer les différences entre nos résultats et ceux des autres recherches. De même, il existe la possibilité que des aspects dispositionnels et des facteurs contextuels jouent beaucoup plus sur le choix des stratégies de coping bien que celles-ci soient situationnelles.

Etant donné les contradictions entre les résultats de l'actuel travail et les conclusions issues des études précédentes, il apparaît donc important que des

recherches futures examinent les relations entre la motivation et le coping.

Bien que notre étude n'ait pas révélé de relations significatives entre la motivation situationnelle et les stratégies de coping, cette voie reste pourtant à explorer autant de plus que la littérature ne fournit pas d'informations précises sur ce sujet. Dans ce sens, des études utilisant une approche qualitative permettraient avantageusement d'explorer et de mieux comprendre les liens entre ces variables.

La deuxième hypothèse de notre travail est partiellement vérifiée. Les résultats démontrent qu'un niveau élevé du sentiment d'efficacité personnelle prédit positivement l'utilisation des stratégies de coping centrées sur le problème et qu'il s'associe négativement avec les stratégies de coping centrées sur l'émotion. Il est donc mis en évidence que les croyances des sportives à l'égard de leurs compétences nécessaires pour performer avec succès lors d'une compétition, sont déterminantes dans les stratégies qu'elles adoptent pour faire face aux expériences stressantes. Cette étude prolonge donc les travaux réalisés auprès des populations non sportives ayant démontré que les personnes avec un fort sentiment d'efficacité personnelle ont tendance à utiliser des stratégies de coping centrées sur le problème ou d'approche, à l'inverse des personnes présentant un faible sentiment d'auto-efficacité qui utilisent particulièrement des stratégies orientées vers l'émotion (Endler, Kocovski & Macrodimitris, 2001; Karademas & Kalantzi-Azizi, 2004). De plus, nos résultats paraissent correspondre également à ceux obtenu par Prapavessis & Grove (1995) qui ont constaté que des joueurs de baseball qui rapportaient une efficacité personnelle élevée utilisaient davantage des stratégies de coping centré sur le problème.

Cependant, il apparaît que le sentiment d'auto-efficacité ne constitue pas un déterminant pour le choix des stratégies de recherche de soutien social. Donc, il ne permet pas d'affirmer que dans une situation stressante une sportive ayant un sentiment élevé ou bas d'auto-efficacité choisira ou non la recherche de soutien

social pour affronter le stress.

Au sujet de l'influence exercée à la fois par la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle sur le choix des stratégies d'affrontement du stress des compétitions, il peut être conclu que les sportives qui présentent une motivation autodéterminée et jugent être capables de bien réaliser la compétition et d'atteindre leurs objectifs à l'issue de celle-ci déploient particulièrement des stratégies de coping orientées sur la résolution des problèmes engendrant le stress. Par contre, il semble qu'elles n'utilisent pas de stratégies émotionnelles.

Stratégies de coping et leur efficacité

Les résultats révélés par les analyses effectuées dans cette étude concernant l'efficacité du coping correspondent généralement à notre troisième hypothèse. En effet, les conséquences des stratégies de coping sur le degré d'adaptation au stress, ainsi que sur la performance semblent être différentes en fonction de la stratégie utilisée par les sportives. Plus spécifiquement, le déploiement des stratégies de coping centrées sur le problème a été lié positivement et la mise en place des stratégies de coping orientées sur l'émotion associée négativement avec le degré d'adaptation au stress ainsi qu'avec la performance. Les sportives ayant choisi d'affronter les expériences stressantes lors de la compétition par un coping centré sur le problème se sont mieux adaptées au stress et ont accompli une meilleure performance que celles ayant utilisé un coping centré sur l'émotion. Donc, il s'avère que le coping orienté sur la résolution du problème est plus efficace que le coping orienté sur l'émotion, que ce soit l'indice de la qualité d'ajustement au stress ou la performance qui est pris en considération dans l'évaluation de leurs conséquences.

Par ailleurs, la stratégie de recherche de soutien social semble également constituer un type de coping efficace sachant que les sportives de notre étude perçoivent cette stratégie comme bénéfique en leur permettant de mieux appré-

hender les stressseurs rencontrés lors de la compétition. Cependant, il s'avère que cette stratégie n'a pas d'effet significatif sur la performance réalisée lors du concours. Alors, même si du point de vue subjectif le fait d'aller vers les autres, chercher leur support fait du bien au sportif, objectivement parlant cela paraît ne rien changer sur la performance.

Les rares recherches réalisées dans le contexte sportif qui ont tenté également de déterminer l'efficacité du coping sont parvenues à démontrer les conséquences des stratégies de faire face soit à court soit à long terme (Kim & Duda, 2003; Nicholls & al., 2005, 2006; Ntoumanis & Biddle, 1998). En ce qui concerne les résultats des études s'intéressant aux conséquences à court terme, donc à l'efficacité du coping dans l'immédiat, Nicholls & al. (2006) constatent que des stratégies comme le déploiement d'efforts, la concentration accrue et la réévaluation positive sont perçues par les golfeurs comme étant les stratégies qui leur permettent le mieux de s'adapter aux situations de stress. En effet, les résultats de notre étude semblent confirmer que les réponses de faire face centrées sur le problème sont efficaces sur d'autres populations que celle des golfeurs. De plus, d'autres recherches ont trouvé que le déploiement de différentes stratégies de coping expliquent les changements positifs et négatifs des émotions dans des situations stressantes (Folkman & Lazarus, 1988; Ntoumanis & Biddle, 1998). Ainsi, Ntoumanis & Biddle (1998) observent que les athlètes rapportent plus d'affects positifs quand ils perçoivent que la ventilation d'émotions, la suppression d'activités concurrentes ou les stratégies de distanciation sont efficaces dans l'affrontement des expériences stressantes.

Par ailleurs, les chercheurs s'intéressent également aux conséquences du coping sur la performance et constatent que l'utilisation de certaines stratégies influence celle-ci (Krohne & Hindel, 1988). Il apparaît alors que la mise en place des stratégies de faire face peut expliquer pourquoi certains sportifs atteignent leurs objectifs tandis que d'autres échouent (Cerin & al., 2000). En accord avec les

résultats de l'actuelle étude, Gaudreau et ses collaborateurs (Gaudreau, Blondin & Lapierre, 2002; Gaudreau, & Blondin, 2004) remarquent des relations positives entre les stratégies de coping orientées vers le problème et la performance alors que le coping orienté vers l'émotion semble y être associé négativement.

Le rôle médiateur du coping dans la relation motivation - affrontement au stress et sentiment d'efficacité personnelle - l'affrontement au stress

Un dernier objectif de cette recherche a été d'examiner tout d'abord si les stratégies de coping sont des médiateurs de l'influence de la motivation autodéterminée et du sentiment d'efficacité personnelle envers d'une part, le degré d'ajustement au stress et, d'autre part, la performance. Les résultats montrent que le rôle médiateur des trois types de coping mesurées par le WCC-R n'est pas vérifié puisque la motivation ne prédit pas de façon significative ces formes de coping.

En revanche, il a été démontré que le sentiment d'efficacité personnelle était relié positivement au coping centré sur le problème ($\beta = .43$) et permet d'expliquer 19 % de sa variance. D'autre part, cette dernière variable était elle aussi reliée positivement au degré d'adaptation au stress ($\beta = .65$) ainsi qu'à la performance sportive ($\beta = .42$). Autrement dit, plus les sportives avaient un sentiment d'auto-efficacité élevé, plus elles ont utilisé le coping centré sur le problème, ce qui a eu pour conséquence une plus grande adaptation au stress et une meilleure performance.

En outre, les analyses de régression multiples effectuées ont montré que le sentiment d'efficacité personnelle était associé négativement avec le coping centré sur l'émotion ($\beta = -.33$) et permet d'expliquer 11 % de sa variance. De plus, cette dernière variable était liée négativement à l'efficacité perçue correspondant à ce type de coping ($\beta = -.27$) et à la performance ($\beta = -.29$). En effet, plus les athlètes avaient un faible sentiment d'efficacité personnelle, plus elles ont

déployé des stratégies de coping focalisées sur l'émotion, ce qui a engendré des conséquences nuisibles sur le degré d'adaptation au stress et la performance.

Enfin, comme le rôle médiateur de la recherche de soutien social n'a pas pu être vérifié, il semble nécessaire que des recherches futures soient réalisées afin de compléter le modèle explicatif présumé dans l'actuel travail.

Limites de l'étude

L'actuelle étude présente bien entendu des limites.

Tout d'abord, il s'agit de celle concernant la dimension de l'échantillon car le choix de travailler avec des sportives de haut niveau limite par définition le nombre de participantes potentielles.

Le fait que nous n'ayons étudié qu'une population féminine pose une limite bien évidente. Il aurait été intéressant de répliquer nos protocoles de recherche auprès d'une population masculine. Cependant, et nous l'avons exposé en introduction de ce chapitre, les hommes ont déjà fait l'objet de nombreuses recherches alors qu'il n'existe que peu d'articles se centrant sur les femmes. De plus, il paraît que les femmes se trouvent dans des circonstances stressantes plus souvent que les hommes (McDonough & Walters, 2001) et ont tendance à les percevoir comme plus menaçantes (Boekaerts, 1996). En outre, comme les femmes et les hommes diffèrent dans l'évaluation de certains stressseurs et aussi dans le choix des stratégies de coping déployées (Anshel & Kaissidis, 1997), il paraît nécessaire alors de répliquer cette étude sur une population masculine.

Notre recherche comporte aussi des limitations méthodologiques. Dans cette étude, l'évaluation des différentes variables impliquées a été réalisée dans deux moments, notamment avant et après compétition. L'évaluation du sentiment d'efficacité personnelle et de la motivation a été effectuée à la veille de la compétition. Ceci aurait pu biaiser les résultats de la recherche et nous pensons qu'une mesure de ces variables aurait été plus appropriée à faire juste avant la compétition.

D'ailleurs, il est suggéré que les croyances d'auto-efficacité doivent être appréhendées juste avant une épreuve (Bandura, 1997a). Toutefois, il faut reconnaître la difficulté d'une telle démarche, particulièrement chez des sportifs. Ensuite, la mesure du coping et de l'efficacité du coping après la compétition, au plus tard le lendemain, aurait pu introduire les biais d'une évaluation retrospective comme l'oubli ou encore l'effet de la performance atteinte sur les stratégies de coping rapportées ou encore sur les effets de celles-ci sur le degré d'ajustement au stress. Ceci rend difficile de savoir si le coping influence réellement la performance réalisée ou vice-versa ou encore si la mesure de son efficacité correspond vraiment à la perception du sportif au sujet de son caractère adaptatif ou non au moment de la mise en place des stratégies de coping.

Le fait de ne pas avoir utilisé l'approche qualitative en complément de celui quantitative représente une autre limite de l'étude sachant que la réalisation d'entretiens aurait permis d'approfondir la connaissance des relations entre les variables impliquées dans notre étude et de mieux comprendre le processus de coping. Par contre les entretiens individuels dans un contexte de très haut niveau sont difficilement réalisables à cause des disponibilités limitées des participantes.

De plus, l'évaluation des sportives seulement une fois et à l'occasion d'une seule compétition peut être une autre limitation méthodologique.

Finalement, plusieurs facteurs pourraient avoir influencé les résultats. De plus, même si les relations exposées entre les variables sont clairement significatives, la variance expliquée n'est pas totale. C'est-à-dire que d'autres variables psychologiques pourraient permettre de préciser ces relations, comme par exemple : les expériences passées, l'évaluation du stress, etc.

Malgré ces limites, notre recherche reste intéressante car elle aborde des sujets encore peu explorés dans le domaine sportif comme par exemple l'articulation de l'approche transactionnelle du stress et les mesures des variables comme la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle. Plus précisément, les rares études

s'intéressant, par exemple aux relations entre la motivation autodéterminée et le processus de coping, ont opté pour l'évaluation de la motivation contextuelle et non situationnelle. Pourtant, le coping est un processus dynamique, susceptible de varier et qui a lieu dans des moments spécifiques. Donc, de notre point de vue, l'évaluation des variables que l'on prend en considération dans l'étude du coping doit être affectée à la situation pendant laquelle le coping est mis en place.

Notre étude permet aussi d'offrir des informations concernant les facteurs qui contribuent à l'accomplissement de bonnes performances et notamment quelles sont les stratégies de coping qui sont adaptatives ou non tout en mentionnant que leur caractère efficace dépend du contexte particulier du coping. Elle souligne également l'importance d'aider les athlètes à prendre conscience des facteurs qui semblent avoir un impact important sur les résultats sportifs ou encore de réaliser le potentiel des conséquences positives et/ou négatives des différentes stratégies de faire face.

Chapitre 7

Défenses : relations avec la motivation contextuelle, l'auto-efficacité généralisée et la pratique sportive

Le présent chapitre porte sur une recherche ayant comme problématique l'étude des mécanismes de défense que des sportives utilisent lors des situations stressantes telles que les compétitions sportives. Ainsi, le concept de défense qui fait référence à un processus servant à l'individu de se protéger contre des risques psychologiques associés au stress et à l'adversité est discuté tout d'abord en lien avec la motivation que les athlètes éprouvent à l'égard du sport qu'elles pratiquent et aussi avec le sentiment d'efficacité personnelle généralisée (nommé aussi auto-efficacité généralisée). De même, le concept de défense est également abordé en relation avec la satisfaction dans la carrière sportive et avec les performances.

7.1 Problématique

Les défenses sont considérées généralement des processus cognitifs inconscients que l'individu déploie pour affronter des conflits émergeant des demandes conflictuelles externes et/ou internes. Une mise en relation de ces processus avec la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle suscitent bien entendu des questions et peut paraître inappropriée particulièrement par l'étude à la fois de concepts qui tiennent de l'inconscient et du conscient. Toutefois, bien qu'habituellement les chercheurs considèrent les défenses comme des processus inconscients, il existe des auteurs qui suggèrent que celles-ci ne sont pas mises en oeuvre de manière totalement inconsciente. D'ailleurs, ils affirment que les individus peuvent être conscients d'un processus telles que les défenses, qui apparaît de manière involontaire ou ils peuvent activer intentionnellement des processus cognitifs qui prennent place inconsciemment (Bargh, 1994; Newman, 2001). Ceci pourrait expliquer en partie l'étude et la mise en lien de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle généralisé avec les défenses.

En outre, l'utilisation des questionnaires dans les recherches sur les défenses permet de mesurer les dérivés conscients des mécanismes de défense. Ainsi, ne sont évalués que les aspects dont l'individu a conscience, ce qui peut justifier entre autres une mise en relation des différents concepts étudiés dans l'actuelle recherche.

En effet, la problématique de cette étude est assez sensible, d'autant plus que jusqu'à présent les recherches menées sur les défenses ne se sont pas penchées sur ce sujet. Bien que la plupart des études s'intéressant aux mécanismes de défense vérifient leurs relations avec différents traits de personnalité, il en existe certaines qui tentent d'examiner les défenses en lien avec des concepts tels que la désirabilité sociale (Gravdal & Sandal, 2006; Lobel, Kashtan & Winch, 1987). Nous prenons comme exemple de telles études, sachant qu'à l'origine de la désirabilité sociale il y a la motivation de l'individu vers l'approbation. Par

ailleurs, il a été constaté que les individus qui ont des scores élevés de désirabilité sociale utilisent moins de mécanismes défensifs d'externalisation, comme la projection et le retournement vers les autres. De plus, ceux qui sont fortement motivés vers l'approbation tentent d'éviter les mécanismes à travers lesquels la critique peut être évoquée ou encore qui sont susceptibles de déranger les autres (Lobel, Kashtan & Winch, 1987). On pourrait alors faire un parallèle entre la problématique de ces recherches et celle de notre étude et supposer ainsi qu'un lien entre la motivation et les défenses puisse être envisagé.

La présente recherche se propose d'examiner les relations entre les défenses et la motivation contextuelle qui est conçue comme une disposition motivationnelle relativement stable de l'individu à être motivé intrinsèquement, extrinsèquement ou amotivé dans une sphère particulière d'activité (Vallerand, 1997). Plus spécifiquement, dans l'actuelle étude il s'agit de la motivation éprouvée par les athlètes envers les sports qu'elles pratiquent. Cette manière de décrire la motivation laisse aussi la possibilité d'envisager un certain lien entre celle-ci et le concept de défense. Ceci permettrait alors de se rapprocher plus des recherches sur le coping qui, généralement, se penchent particulièrement sur l'examen des relations entre celles-ci et des traits de personnalité.

Dans l'actuelle recherche, une autre variable est étudiée en lien avec les défenses et il s'agit alors du sentiment d'efficacité personnelle (SEP) généralisée. L'étude conjointe de ces concepts semble également se justifier, bien qu'ils fassent référence d'une part à l'inconscient et d'autre part au niveau conscient. Plus précisément, d'une part, les défenses considérées comme des processus inconscients, aspect qui reste encore controversé, et d'autre part, le SEP qui constitue la croyance de l'individu qu'il peut agir d'une certaine manière et atteindre ainsi un but particulier (Bandura, 1997a). Il semble alors qu'il puisse y avoir plus ou moins de croyances en soi fermes dans des domaines différents ou des situations particulières. Pourtant, certains chercheurs ont conceptualisé un sens généralisé

de l'auto-efficacité qui se rapporte à une confiance globale en ses capacités de faire face à travers un éventail de demandes et de situations nouvelles de vie (Schwarzer & Scholtz, 2000). Ainsi, le sentiment d'auto-efficacité généralisée concerne un sens plus large et notamment plus stable de la compétence personnelle à traiter efficacement une variété de situations stressantes. D'ailleurs, quand le SEP est généralisé, il semble qu'il devienne identique au concept de coping tel qu'il est conçu dans la théorie cognitive d'activation du stress (Levine & Ursin, 1991; Ursin & Eriksen, 2004).

Cette étude se propose aussi de déterminer si les mécanismes de défense (MD) sont impliqués dans l'ajustement à la compétition sportive. Il est nécessaire alors de vérifier l'adéquation de la conception traditionnelle selon laquelle les MD sont maladaptatives (Haan, 1969) et ceci dans le contexte sportif et selon plusieurs critères.

7.2 Objectifs

7.2.1 Objectif général

L'objectif principal de cette recherche est d'étudier les processus relationnels entre la motivation envers le sport, le sentiment général d'efficacité personnelle et les mécanismes de défense ainsi que d'examiner les liens entre les défenses, la satisfaction des athlètes dans leur carrière et les résultats sportifs obtenus sur un ensemble de compétitions.

7.2.2 Objectifs secondaires

Nous avons fixé plusieurs objectifs secondaires, à savoir :

1. Vérifier s'il existe des liens entre la motivation contextuelle autodéterminée et le sentiment général d'efficacité personnelle avec la mise en oeuvre des mécanismes de défense.

2. Explorer le caractère adaptatif des mécanismes de défense selon la satisfaction éprouvée dans le sport pratiqué et selon la performance sportive.
3. Vérifier si les défenses modèrent l'influence de la motivation contextuelle et de l'auto-efficacité généralisée sur la performance sportive et sur la satisfaction des athlètes dans leur carrière.

Nous justifions la formulation de ce troisième objectif par le fait que les défenses sont considérées comme dispositionnelles (Cramer, 2000) et que dans un modèle multifactoriel où l'on tente d'expliquer l'ajustement au stress les traits de personnalité sont supposés être des variables modératrices (Taylor & Aspinwall, 1996).

7.3 Hypothèses

7.3.1 Hypothèse 1

Les athlètes manifestant une motivation autodéterminée pour la pratique de leur sport respectif mettent en place plutôt des défenses matures pour s'adapter à des situations stressantes générées par les participations aux compétitions.

7.3.2 Hypothèse 2

Le déploiement des défenses est associé au sentiment général d'auto-efficacité. En effet, nous formulons l'hypothèse que les sportives mettant en oeuvre des défenses matures ont un haut sentiment d'auto-efficacité généralisée.

Ces deux hypothèses sont résumées dans le schéma 7.1.

7.3.3 Hypothèse 3

L'utilisation des défenses matures serait associée positivement avec la satisfaction des athlètes dans leur sport et avec de meilleures performances tandis

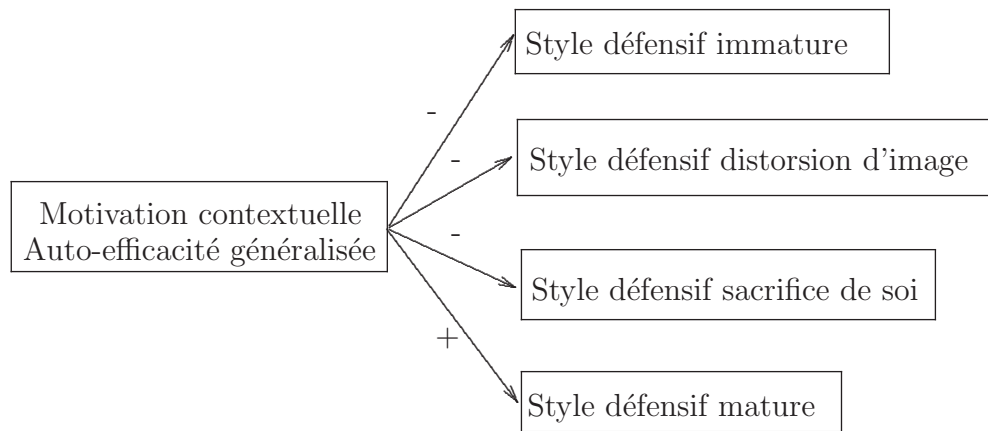


FIG. 7.1 – Modèle hypothétique des relations entre la motivation contextuelle autodéterminée, l'efficacité personnelle généralisée et les défenses

que la mise en oeuvre des défenses immatures y serait liée négativement.

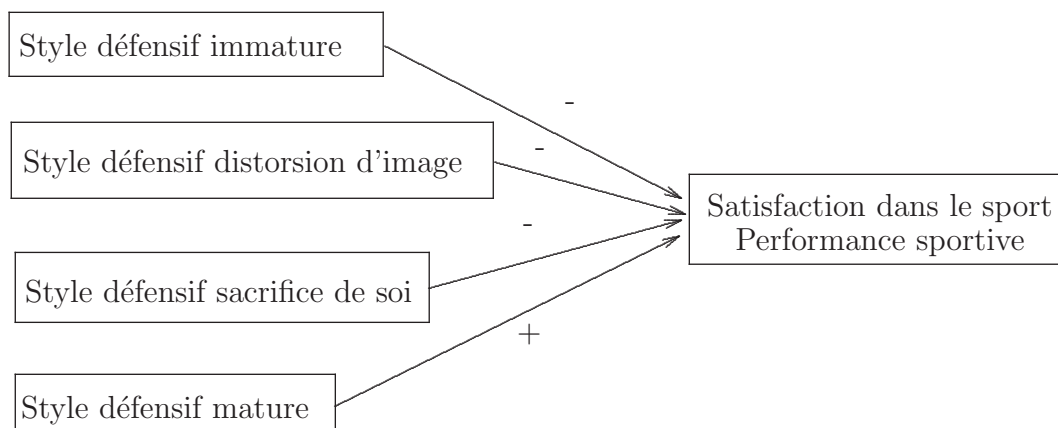


FIG. 7.2 – Modèle hypothétique des relations entre les défenses, la satisfaction dans le sport et la performance sportive

7.3.4 Hypothèse 4

La motivation contextuelle et l'auto-efficacité généralisée ne seraient pas liées à la satisfaction et à la performance chez les sportives qui utilisent des défenses considérées immatures. A l'opposé, la motivation contextuelle et l'auto-efficacité

généralisée prédiraient la satisfaction dans la carrière sportive et les performances chez des athlètes qui déploient des défenses adaptatives (matures).

7.4 Méthodologie

7.4.1 Participantes

Les participantes de cette étude quantitative exploratoire ont été, comme dans la première étude, des athlètes pratiquant des sports individuels où les adversaires se trouvent face à face (tels que, badminton : 17,18%, boxe : 3,12%, escrime : 57,81%, lutte : 14,06%, karaté : 6,25%, tennis de table : 1,56%).

Nous avons tenté de réaliser cette deuxième recherche auprès des mêmes sportives qui ont constitué les sujets de la première étude. Ainsi, après avoir enregistré le retour des questionnaires utilisés dans la première étude (présentée dans le chapitre 5), nous avons envoyé dans un deuxième temps les questionnaires au moyen desquels l'actuelle recherche est réalisée. Plus précisément, au total 98 questionnaires ont été distribués, dont 68 questionnaires (soit 69,38%) ont été envoyés à des sportives ayant participé à la première étude. Nous avons enregistré un retour de 65,3%, soit 64 questionnaires. Il faut également noter que 68,75% du total des répondants (soit 44 participantes) sont des sportives qui ont pris part aux deux recherches effectuées dans l'actuel travail de thèse.

Les athlètes qui ont donné leur accord pour participer à cette étude confidentielle et anonyme, étaient âgées de 17 à 31 ans (Mâge = 23.45 & écart type = 4) et concouraient dans des compétitions nationales (76,56%) et internationales (23,43%) au moment de la réalisation de l'étude.

La plupart de nos sportives de niveau international participent régulièrement à des compétitions de Coupe du Monde ou à des Tournois Internationaux. En conséquence, celles-ci se retrouvent dans les classements internationaux officiels grâce aux points acquis lors de ces compétitions. Par exemple, 33,33 % de ces

participantes se classent parmi les premières 16 meilleures sportives de ces classements. En ce qui concerne les participantes de niveau national, 57,14 % de celles-ci occupent des places de 1 à 16 dans les classements nationaux officiels.

7.4.2 Mesures

Échelle de Motivation dans les Sports (Brière & al., 1995)

La motivation autodéterminée envers le sport a été évaluée avec l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS - Brière & al., 1995). Ce questionnaire¹ (voir annexe C) mesure différentes facettes de la motivation proposées par la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985a).

Une question initiale est posée au sujet : « En général, pourquoi pratiques-tu ce sport ? ». L'échelle comporte 28 items constituant des réponses potentielles à cette question et permet l'évaluation de sept constructs motivationnels :

1. *motivation intrinsèque à la connaissance* mesurée par des items tels que,
« Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement. » ;
« Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement. » .
2. *motivation intrinsèque à l'accomplissement* mesurée par des items comme,
« Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles. » ; « Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés. » .
3. *motivation intrinsèque à la stimulation* mesurée à l'aide des items tels que,
« Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du sport. » ; « Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment « embarquée » dans l'activité. » .

¹ La forme de présentation du questionnaire illustrée dans l'annexe C n'est pas identique à celle du questionnaire rempli par les sportives. D'ailleurs, dans l'annexe la clé de codification du questionnaire est aussi exposée.

4. *motivation extrinsèque - identifiée* (l'individu réalise l'activité parce que celle-ci a des conséquences pour lui). Ce type de motivation extrinsèque est mesurée par des items tels que, « Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde. » ; « Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis(es). » .
5. *motivation extrinsèque - introjectée* concerne le fait de régulariser le comportement personnel par des pressions internes. Elle est évaluée par des items comme, « Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme. » ; « Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau. » .
6. *motivation extrinsèque - externe* (l'individu s'oriente vers une activité juste pour obtenir une récompense ou pour échapper à une punition). Cette forme de motivation est mesurée par des items tels que, « Parce que ça me permet d'être bien vu(e) par les gens que je connais. » ; « Pour le prestige d'être un(e) athlète » .
7. *amotivation* évaluée par des items tels que, « Je ne le sais pas ; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport. » ; « Je me le demande bien ; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe. » .

Les réponses aux items sont données sur une échelle de mesure allant de 1 (Ne correspond pas du tout) à 7 (Correspond très fortement).

En plus de l'évaluation de sept constructs motivationnels, l'EMS permet également de mesurer un score général indiquant le niveau relatif de motivation autodéterminée de l'individu pour la pratique d'un sport. Afin de calculer ce score et étant donné que les différents types de motivation varient selon leur degré d'autodétermination, les items sont assignés de différents coefficients (+2 pour la motivation intrinsèque, +1 pour la régulation identifiée, -1 pour la moyenne des items de régulation externe et introjectée et -2 pour l'amotivation). Un score positif reflète que le profil motivationnel de la personne est autodéterminé alors

qu'un score négatif révèle la présence d'une motivation non autodéterminée.

Il faut préciser que dans l'actuelle recherche c'est l'indice général de motivation autodéterminée qui intéresse particulièrement.

Sentiment d'auto-efficacité généralisée (Dumont, Schwarzer & Jerusalem, 2000)

Le sentiment d'auto-efficacité généralisée a été mesuré à partir d'un instrument hautement validé et ce dans plusieurs cultures et langues telles que l'Arabe, l'Allemand, le Chinois, le Danois, l'Espagnol, le Finlandais, le Finnois, le Français, l'Italien, le Japonais, l'Hébreu, le Russe, etc. Il existe donc une version française de l'Échelle d'Auto-efficacité Généralisée (Schwarzer & Jerusalem, 1995) qui a été traduite et validée par Dumont, Schwarzer & Jerusalem (2000).

Cette échelle prospective a été conçue pour évaluer les croyances en soi optimistes de l'individu sur ses capacités de faire face avec succès à une variété de demandes et de situations difficiles de la vie (voir annexe C)².

Elle est composée de 10 items et les réponses sont données sur une échelle en 4 points, allant de 1 (Pas du tout vrai) à 4 (Totalement vrai), ce qui fait 40 points pour le score total (Schwarzer & Scholtz, 2000). Un haut score signifie que le sujet se caractérise par un fort sentiment d'auto-efficacité généralisée, ce qui a été régulièrement positivement corrélé à l'optimisme, l'autorégulation, l'estime de soi, le bien-être, l'accomplissement (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer, 2005; Schwarzer & Scholtz, 2000).

Les items typiques sont : « Mes compétences me permettent de maîtriser des situations inattendues. » et « Lorsque je suis confronté(e) à des difficultés, je sais que je peux compter sur ma maîtrise de problèmes. » .

L'échelle a été utilisée dans de nombreuses recherches et les coefficients de consistance internes vont de 0.75 à 0.91 (Schwarzer & Scholtz, 2000). Sa stabilité

² La forme de présentation du questionnaire illustrée dans l'annexe C n'est pas identique à celle du questionnaire rempli par les sportives.

a été également examinée dans plusieurs études longitudinales menées durant un an ou deux et où les coefficients sont satisfaisants (de $r = 0.47$ à $r = 0.75$) (Schwarzer & Scholtz, 2000).

Défense Style Questionnaire-88 (DSQ-88) (Bonsack, Despland & Spagnoli, 1998)

Les dérivés conscients des mécanismes de défense ont été mesurés avec le Defense Style Questionnaire-88 (DSQ-88, élaboré par Bond & al., 1983) qui a été validé en Français par Bonsack, Despland & Spagnoli (1998). Il est composé alors de 88 items, chacun de ceux-ci étant attribué à un dérivé conscient des 24 mécanismes de défense (MD) tels que, l'agression passive, la formation réactionnelle, la projection, la sublimation, etc. (voir annexe C)³.

Les items proposent des manifestations comportementales qui correspondent à la mise en place des MD dans des situations hypothétiques. Ainsi, pour la formation réactionnelle, « Si quelqu'un m'assaillait et me volait mon argent, je préférerais qu'il soit aidé plutôt que puni. » , pour la projection, « On me traite toujours injustement. » , ou encore pour la sublimation, « Je fais disparaître mon anxiété en faisant quelques chose de constructif et de créatif. » .

L'analyse factorielle a permis de grouper les 24 mécanismes de défense dans quatre facteurs, faisant référence à des styles défensifs distincts qui sont distribués dans un continuum d'adaptation de 1) réactions maladaptatives , 2) distorsion de l'image, 3) sacrifice de soi et 4) réactions adaptatives ou matures. Chaque style inclue deux à six mécanismes de défense.

Le style maladaptatif ou immature (facteur 1) comprend le retrait, la regression, l'acting-out, l'inhibition, l'agression passive et la projection.

Le style distorsion d'image (facteur 2) consiste dans des dérivés des mécanismes tels que, l'omnipotence, la dépréciation, le clivage et l'idéalisation primitive.

³ Dans l'annexe C sont exposées que les 88 énoncés que le DSQ contient et les mécanismes de défense correspondants.

Le style sacrifice de soi (facteur 3) inclut les dérivés de seulement deux mécanismes de défense : la formation réactionnelle et le pseudo-altruisme.

Enfin, le style adaptatif ou mature (facteur 4) concerne les dérivés des mécanismes tels que, la répression, la sublimation et l'humour.

Après analyse factorielle, seulement 15 des 24 mécanismes de défense se trouvent groupés dans les 4 facteurs (Bond, 1992; Bonsack, Despland & Spagnoli, 1998).

Bien que ce soit la version du DSQ-88 traduite et validée par Bonsack, Despland & Spagnoli (1998) qui est utilisée dans l'actuelle étude, ce sont les facteurs de Bond que nous choisissons d'employer. D'une part, il faut préciser que dans la littérature, ce sont ceux facteurs qui sont habituellement utilisés. D'autre part, il nous semble que le résultat de l'analyse factorielle réalisée par Bond & al. (1983) correspond le mieux à la plupart des classifications des défenses (DSM-IV, 1994/1996; Perry, 1990; Vaillant, 1971, 1992b) où, par exemple, la sublimation, l'humour, la répression apparaissent comme des défenses adaptatives. En revanche, après analyse factorielle, Bonsack, Despland & Spagnoli (1998) trouvent que certains de ces mécanismes sont groupés dans des styles défensifs tels que, la distorsion d'image (pour la sublimation) ou le sacrifice de soi (pour la répression). Cependant, généralement, on considère que ces styles défensifs incluent des mécanismes qui sont nettement moins adaptatifs et qui semblent efficaces que dans certaines circonstances et selon les difficultés rencontrées par l'individu (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005). Ainsi, intégrer la sublimation et la répression dans un autre facteur que celui des défenses matures, ne correspond pas à notre point de vue et c'est pour ceci que nous optons pour l'utilisation des facteurs de Bond.

Pour le DSQ-88, le sujet répond à la proposition sur une échelle de type Likert en neuf points allant de 1 (Pas du tout d'accord) à 9 (Tout à fait d'accord). Le score obtenu pour chaque facteur représente la moyenne calculée sur tous les

items attribués au facteur respectif.

Les scores du DSQ sont corrélés avec la santé mentale globale, la santé physique, la satisfaction dans la carrière et dans le mariage, le bonheur (Bond & al., 1989).

Satisfaction dans le sport

La satisfaction a été évaluée au moyen d'une échelle composée de 3 items (voir annexe C). Ils constituent des propositions tels que, « Je suis satisfait(e) avec ce que j'ai accompli dans ma carrière sportive. » , « Je recommanderais à d'autres personnes, voulant pratiquer un sport, de s'orienter vers celui que je pratique. » , « Je choiserais à nouveau de pratiquer ce sport si c'était à refaire. » .

Il est demandé aux sportives d'indiquer le degré dans lequel elles sont d'accord avec ces propositions. Les réponses sont codées sur une échelle en 5 points, allant de 1 (Pas du tout d'accord) à 5 (Tout à fait d'accord). Le score total représente la moyenne des points obtenus aux 3 items. Un haut score reflète une grande satisfaction dans la carrière sportive.

Le α de Cronbach de .73 révèle une consistance interne acceptable de cette échelle.

Performance

Afin d'évaluer la performance, nous nous sommes intéressées à la place occupée par les sportives dans le classement national et/ou international au cours de l'année compétitionnelle où celles-ci ont participé à cette étude. Le rapport au classement national ou international a été fait en prenant en considération le niveau auquel elles pratiquent leur sport respectif. En fait, comme dans chaque sport il existe un classement annuel et qu'il se divise généralement en plusieurs parties de tableau (de quatre, huit, seize, trente-deux, etc.), nous avons attribué

un score pour chacune de celles-ci :

1. place de 1 à 4 - score 6
2. place de 5 à 8 - score 5
3. la place de 9 à 16 - score 4
4. la place de 17 à 32 - score 3
5. la place de 33 à 64 - score 2
6. la place de 65 à 128 - score 1
7. place au-dessus de 128 - score 0

7.4.3 Procédure

Les questionnaires ont été distribués soit par l'intermédiaire de l'entraîneur (particulièrement pour les sportives faisant partie des équipes nationales et participant à des compétitions internationales), soit en prenant contact directement avec les sportives.

Le protocole et le contexte général de notre recherche ont été expliqués aux participantes. De plus, une autorisation parentale a été demandée aux sportives âgées de moins de 18 ans.

Après avoir reçu les questionnaires, les sportives ont dû les remplir et les renvoyer dans un délai de 3 semaines. L'évaluation des différentes variables de l'étude est liée à un contexte et pas à une situation. En conséquence, nous n'avons pas choisi des moments particuliers pour le remplissage des questionnaires.

Le temps requis pour remplir l'ensemble des questionnaires a été estimé à environ 45 minutes.

7.4.4 Analyses

Premièrement, afin de vérifier les hypothèses 1 et 2, les variables indépendantes ont été les scores obtenus par les sportives sur l'EMS (l'échelle de motivation

envers le sport) et pour le sentiment d'efficacité personnelle généralisée. Les variables dépendantes ont été représentées par les scores aux quatre styles défensifs (1) défenses immatures, 2) distorsion d'image, 3) sacrifice de soi et 4) défenses matures) mesurés au moyen du DSQ-88.

Ensuite, pour tester l'hypothèse 3 de ce travail, les styles défensifs ont constitué les variables indépendantes (DSQ-88) alors que les scores de la satisfaction dans la carrière sportive et la performance ont représenté des variables dépendantes.

Après avoir procédé à des analyses descriptives (moyennes et écarts types) et à des analyses préliminaires Tests-t, ces premières trois hypothèses ont été vérifiées en effectuant des analyses de régression multiple.

Enfin, pour tester si les défenses ont un effet modérateur sur l'influence de la motivation contextuelle et de l'auto-efficacité généralisée sur la performance ainsi que sur la satisfaction, des régressions multiples hiérarchiques ont été menées. Ainsi, une nouvelle variable représentant le produit des prédicteurs (motivation x styles défensifs ou auto-efficacité généralisée x styles défensifs) a été construite. Par la suite, dans l'équation de régression ont été introduites les prédicteurs, puis les produits de ceux-ci (variable modératrice). Les variables dépendantes ont été, d'une part, la satisfaction et, d'autre part, la performance sportive. Dans une étape préliminaire aux analyses de régression, les variables indépendantes (motivation contextuelle et auto-efficacité généralisée) et les variables modératrices (les styles défensifs) ont été centralisées afin de réduire leur multicollinéarité et ensuite leur produit a été créé.

7.5 Résultats

Le tableau 7.1 contient les coefficients α de consistance interne pour chacune des échelles employées. Il est nécessaire de préciser que pour la motivation intrinsèque et extrinsèque des coefficients alpha ne sont pas présentés parce que ces formes de motivation ne constituent pas de sous-échelles proprement dites,

TAB. 7.1 – Consistances internes (α de Cronbach), Moyennes et Écarts-Types

Variables	α	M	E.t.
Échelle de Motivation dans le Sport	.84		
Motivation intrinsèque		21.36	3.05
Motivation extrinsèque		15.94	3.66
Amotivation	.74	6.31	3.18
Indice général de motivation		10.32	3.25
Sentiment d'efficacité personnelle généralisée	.75	28.66	3.53
Defense Style Questionnaire-88	.88		
Facteur 1 - Style maladaptatif ou immature		3.73	0.97
Facteur 2 - Style distorsion d'image		3.46	1.34
Facteur 3 - Style sacrifice de soi		4.85	1.15
Facteur 4 - Style adaptatif ou mature		5.51	1.14
Satisfaction dans la vie sportive	.73	4.09	0.63

mais elles sont calculées à partir d'un ensemble de sous-échelles (motivation intrinsèque à la connaissance, à l'accomplissement et à la stimulation, respectivement motivation extrinsèque identifiée, introjectée et régulation externe). Enfin, le tableau 7.1 offre des informations sur les moyennes et les écarts-types pour les différentes formes de motivation, le sentiment d'efficacité personnelle généralisée, les styles défensifs (ou facteurs) ainsi que pour la satisfaction.

Après les analyses descriptives, des Tests-t sur des échantillons appariés ont été réalisés. L'objectif était de comparer les moyennes des différentes sous-échelles composant les questionnaires utilisés et les résultats sont présentés dans les tableaux 7.2 et 7.3.

En effet, les analyses préliminaires effectuées sur les formes de motivation évaluées par l'EMS révèlent premièrement que la motivation éprouvée par les sportives envers le sport qu'elles pratiquent est particulièrement de nature intrinsèque. Par contre, les raisons qui tiennent plus de la motivation extrinsèque semblent beaucoup moins justifier l'engagement dans la pratique sportive. De même, il apparaît que le niveau d'amotivation est le plus faible. Ces affirmations s'appuient alors sur les résultats issus des Tests-t. Le tableau 7.2 suggère des

TAB. 7.2 – Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux formes de motivation évaluées par l'EMS

Variables	t	Différence entre les moyennes	Intervale de confiance de la différence (95%)	
			Inférieur	Supérieur
M.I. - M.E.	11.30**	5.41	4.45	6.37
M.I. - AM	26.87**	15.04	13.92	16.16
M.E. - AM	21**	9.63	8.71	10.54

Note : M.I. - motivation intrinsèque, M.E. - motivation extrinsèque, AM - amotivation. N=64, * : $p < .05$, ** : $p < .01$

différences importantes : la moyenne de la motivation intrinsèque se situe au-dessus de celle de la motivation extrinsèque ($t(df) = 11.3(63)$, $p = .000$) et de celle de l'amotivation ($t(df) = 26.87(63)$, $p = .000$). De plus, des différences significatives existent également entre la moyenne de la motivation extrinsèque et celle de l'amotivation ($t(df) = 21(63)$, $p = .000$). Enfin, le tableau 7.1 montre que l'indice général de motivation ($M = 10.32$) révèle que l'ensemble des sportives manifestent une motivation autodéterminée.

Ensuite, dans le tableau 7.1, il peut être observé que la moyenne pour le sentiment d'efficacité personnelle généralisée ($M = 28.66$) indique un score assez élevé pour cette variable. Ceci signifie que la majorité des participantes de l'étude apprécient avoir les capacités nécessaires de résoudre les difficultés et obstacles qu'elles rencontrent lors des compétitions ou encore d'atteindre les objectifs qu'elles se fixent. Il est constaté que la moyenne obtenue par nos participantes se rapproche de celle obtenue ($M = 29.46$) par plus de 17.000 individus sur lesquels a été validée l'Echelle d'auto-efficacité généralisée (Schwarzer & Scholtz, 2000). L'écart-type ($E.t. = 3.53$) semble révéler qu'il existe une faible variabilité du sentiment d'auto-efficacité entre les athlètes.

A l'égard des styles défensifs, les analyses préliminaires Tests-t (tableau 7.3) indiquent que la moyenne des défenses immatures (facteur 1) est supérieure à celle des défenses de distorsion d'image ($t(df) = 2.02(63)$, $p = .048$), mais

TAB. 7.3 – Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux styles défensifs évaluées par le DSQ-88

Variables	t	Différence entre les moyennes	Intervale de confiance de la différence (95%)	
			Inférieur	Supérieur
Facteur 1-Facteur 2	2.02*	0.27	0.00	0.54
Facteur 1-Facteur 3	-6.80**	-1.11	-1.44	-0.78
Facteur 1-Facteur 4	-9.13**	-1.78	-2.17	-1.39
Facteur 2-Facteur 3	-7.95**	-1.39	-1.74	-1.04
Facteur 2-Facteur 4	-10.56**	-2.05	-2.44	-1.66
Facteur 3-Facteur 4	-3.42	-0.66	-1.05	-0.27

Note : Facteur 1 - Style défensif immature ou maladaptatif, Facteur 2 - Style distorsion d'image, Facteur 3 - Style sacrifice de soi, Facteur 4 - Style mature ou adaptatif. N=64, * : $p < .05$, ** : $p < .01$

inférieure à celle de toutes les autres styles défensifs (facteur 3 où $t(df) = -6.80(63)$, $p = .000$, respectivement facteur 4 où $t(df) = -9.13(63)$, $p = .000$). Ensuite, il est constaté que la moyenne des défenses de distorsion d'image (facteur 2) est au-dessous de celle des défenses de sacrifice de soi ($t(df) = -7.95(63)$, $p = .000$) ainsi qu'au-dessous de celle des défenses matures ($t(df) = -10.56(63)$, $p = .000$). Enfin, il est observé que la moyenne des défenses de sacrifice de soi (facteur 3) est inférieure à celle des défenses matures ($t(df) = -3.42(63)$, $p = .000$). Par conséquent, il peut être conclu qu'il existe de vraies différences dans l'utilisation des défenses et que les défenses matures sont les plus employées.

En résumé, lors des situations stressantes et qui génèrent un conflit chez les sportives, les défenses appartenant au facteur 4 et considérées comme matures sont plus souvent mises en oeuvre par les sujets. Ensuite, il y a les défenses groupées dans le facteur 3, relatif au style défensif nommé sacrifice de soi, qui semblent être employées par les sportives de notre étude. Par ailleurs, les défenses comprises dans le facteur 2, notamment celles intégrées dans le style de distorsion d'image, sont les moins utilisées.

Enfin, dans le tableau 7.1, il est constaté que la majorité des sportives

semblent être satisfaites de leur carrière sportive ($M = 4.09$) sachant que le score maximum pouvant être obtenu à cette variable est le 5. L'écart-type ($E.t. = 0.63$) montre une faible variabilité entre les réponses fournies par les athlètes à l'égard de la satisfaction qu'elles éprouvent dans la discipline sportive pratiquée.

7.5.1 Relations de la motivation contextuelle et du sentiment d'efficacité personnelle généralisée avec les styles défensifs

L'objectif principal de cette recherche est tout d'abord d'examiner les relations entre la motivation contextuelle, le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) généralisée et les styles défensifs. Afin d'étudier ces relations, nous nous sommes proposées de vérifier si la motivation contextuelle et le SEP généralisée influencent l'utilisation des défenses utilisées par les athlètes lors des situations stressantes telles que les compétitions sportives.

Les hypothèses formulées envisagent qu'une motivation autodéterminée (H1) et un SEP généralisée élevé (H2) seraient liés à la mise en place des défenses matures. Cependant, une motivation non autodéterminée et un faible SEP généralisé seraient corrélés à des défenses immatures ou maladaptatives. Dans cette section, sont présentés les résultats concernant les deux premières hypothèses de l'actuelle étude.

Dans un premier temps, des analyses de régression multiple ont été effectuées dans le but d'examiner si la motivation (représentée par l'indice général de motivation relatif au niveau d'autodétermination) et le sentiment d'auto-efficacité généralisée contribuent à la mise en place des défenses chez les sportives. Ensuite, ces régressions multiples ont permis de déterminer, parmi ces variables (motivation, respectivement SEP) laquelle a un effet plus important sur le déploiement des différentes défenses. Le tableau 7.4 résume les résultats de ces analyses.

Tout d'abord, les résultats montrent que l'IGM et le SEP sont reliés à l'uti-

TAB. 7.4 – Résumé des analyses de régression multiple de l'Indice Général de Motivation (IGM) et du Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP) généralisée sur les styles défensifs

Variables	β	t	p	R ²
Facteur 1 - Style immature				
IGM	.067	.548	.586	.067
SEP généralisée	-.303	-2.463	.017	-.301
R ^{2total} = .091, F(2,61) = 3.06, p = .054				
Facteur 2 - Style distorsion d'image				
IGM	-.142	-1.119	.268	-.141
SEP généralisée	.104	.819	.416	.103
R ^{2total} = .027, F(2,61) = .86, p = .43				
Facteur 3 - Style sacrifice de soi				
IGM	-.071	-.558	.579	-.07
SEP généralisée	.198	1.564	.123	.196
R ^{2total} = .041, F(2,61) = 1.29, p = .201				
Facteur 4 - Style mature				
IGM	.139	1.187	.24	.14
SEP généralisée	.382	3.269	.002	.38
R ^{2total} = .18, F(2, 61) = 6.64, p = .002				

lisation des défenses immatures ($R = .302$). Étudiées ensemble, ces variables expliquent 9,1 % de la variance de ce style défensif, mais leur effet ne semble pas être significatif ($F(2,61) = 3.062$, $p = .054$, $R^2 = .091$). Cependant, parmi les variables indépendantes, seul le sentiment d'efficacité personnelle généralisée apparaît avoir une influence importante sur les défenses immatures ($\beta = -.303$, $p = .017$).

Les analyses révèlent qu'il n'existe pas d'effet significatif que ce soit de la motivation autodéterminée pour la pratique sportive ($\beta = -.142$, $p = .268$) ou du SEP généralisée ($\beta = .104$, $p = .416$) sur les défenses groupées dans le facteur appelé distorsion d'image. Globalement, le modèle se révèle non significatif, $F(2, 61) = .86$, $p = .43$, $R^2 = .027$.

Par ailleurs, non significatif semble être aussi le modèle qui met en relation la motivation et le SEP avec les défenses groupées dans le style dénommé sacrifice

de soi ($F(2, 61) = 1.29$, $p = .283$, $R^2 = .041$).

Enfin, les défenses matures semblent être le type de défenses le plus influencé par la motivation autodéterminée contextuelle et le SEP généralisée qui permettent d'expliquer 17,9 % de sa variance. Globalement, le modèle semble être significatif, $F(2, 61) = 6.64$, $p = .002$, $R^2 = .18$. En plus, des effets simples apparaissent pour le SEP généralisé ($\beta = .382$, $p = .002$) tandis que pour la motivation ces effets sont faibles et insignifiants ($\beta = .139$, $p = .240$).

En résumé, la variable qui a réellement une influence sur certaines des défenses déployées par les sportives est le sentiment d'efficacité personnelle généralisée. Celui-ci paraît être associé négativement avec les défenses immatures et positivement avec les défenses matures ou adaptatives.

7.5.2 Styles défensifs, satisfaction et performances sportives

L'objectif de cette étude vise également d'identifier les liens entre les défenses et d'une part, la satisfaction éprouvée par les athlètes dans leur carrière et, d'autre part, les performances sportives obtenues sur un ensemble de compétitions. Selon l'hypothèse 3, il est supposé que les défenses matures ont une influence positive sur la satisfaction ainsi que sur les performances des athlètes. Une série d'analyses de régression multiple ont été effectuées afin de tester cette hypothèse. Ainsi, la satisfaction et la performance ont été séparément régressées sur les différents facteurs ou styles défensifs mesurés à l'aide du DSQ-88. Les résultats de ces analyses sont présentés dans les tableaux 7.5 et 7.6.

Premièrement, il apparaît que parmi les quatre facteurs, celui relatif au style défensif appelé distorsion d'image a un effet négatif et significatif ($\beta = -.306$, $p = .045$) sur la satisfaction alors que les défenses matures semblent avoir un effet positif et très important ($\beta = .525$, $p = .000$) sur ce critère. En outre, les autres facteurs évalués au moyen du DSQ-88 paraissent ne pas avoir d'influence sur la

TAB. 7.5 – Résumé des analyses de régression multiple des Styles Défensifs sur la satisfaction dans la carrière sportive

Variables	β	t	p	R^2
Satisfaction				
Facteur 1 - Style immature	-.047	-.335	.739	-.036
Facteur 2 - Style distorsion d'image	-.306	-2.051	.045	-.220
Facteur 3 - Style sacrifice de soi	.008	.072	.943	.008
Facteur 4 - Style mature	.525	4.587	.000	.493
$R^{2total} = .318, F(4,59) = 6.89, p = .000$				

satisfaction sachant que les corrélations entre ces variables sont faibles (tableau 7.5). Cependant, le modèle qui met en lien les différents styles défensifs et la satisfaction se révèle significatif, $F(4,59) = 6.89, p = .000, R^2 = .318$. Ainsi, les quatre facteurs, considérées ensemble, expliquent alors 31,8 % de la variance de la satisfaction.

Ensuite, la performance a été régressée sur les quatre styles défensifs appréciés à l'aide du DSQ-88. Globalement, le modèle se révèle non significatif, $F(4,59) = 1.561, p = .197, R^2 = .096$ (tableau 7.6). Pourtant, des effets apparaissent pour les styles défensifs matures ou adaptatives ($\beta = .288, p = .033$) qui semblent avoir une influence positive sur la performance sportive.

En résumé, parmi les quatre styles défensifs seulement deux influencent la satisfaction et la performance. Ainsi, la satisfaction éprouvée par les athlètes dans leur carrière est déterminée négativement par les défenses intégrées dans le style distorsion d'image et positivement par les défenses matures. Ces dernières ont également un effet positif sur les performances des athlètes. Les résultats montrent également que les défenses immatures et celles appartenant au style sacrifice de soi n'ont de relation significative ni avec la satisfaction, ni avec la performance.

TAB. 7.6 – Résumé des analyses de régression multiple des Styles Défensifs sur la performance sportive

Variables	β	t	p	R^2
Performance				
Facteur 1 - Style immature	.105	.648	.519	-.080
Facteur 2 - Style distorsion d'image	.023	.135	.893	.017
Facteur 3 - Style sacrifice de soi	-.118	-.882	.381	-.109
Facteur 4 - Style mature	.288	2.182	.033	.270
$R^{2total} = .096, F(4,59) = 1.561, p = .197$				

7.5.3 Effet modérateur des défenses dans la relation motivation contextuelle - adaptation au stress et auto-efficacité généralisée - adaptation au stress

Afin de mieux comprendre les relations entre les différentes variables de l'actuelle recherche, le dernier objectif a été de vérifier si les défenses modèrent l'influence de la motivation contextuelle et de l'auto-efficacité généralisée sur la performance et la satisfaction. Des analyses de régression multiples hiérarchiques ont été menées suivant les étapes énoncées par Baron & Kenny (1986) pour identifier l'effet modérateur de chacun des styles défensifs (DSQ-88) dans les relations entre les variables indépendantes (VI) et dépendantes (VD) de notre étude. D'après ces auteurs, le principe d'une variable modératrice est de modifier la relation causale entre un prédicteur (VI) et un critère (VD). Les analyses effectuées doivent mesurer et tester l'effet différentiel du prédicteur sur le critère en fonction du modérateur. En fonction de la nature de la VI et de celle modératrice, différentes analyses peuvent être réalisées. Ainsi, comme dans notre recherche la motivation contextuelle et l'auto-efficacité généralisée (prédicteurs) ainsi que les styles défensifs (modérateurs) sont des variables continues, il a été opté alors pour la réalisation des analyses de régression avec terme multiplicatif. Tout d'abord, il est nécessaire de centraliser ou de standardiser les VI et celles modératrices avant de créer leur produit pour réduire la multicollinéarité sachant que ces variables

doivent avoir des distributions normales. Après la construction de la nouvelle variable constituant alors le produit de la VI et de celle modératrice (par exemple, motivation x style défensif ou auto-efficacité généralisée x style défensif), une régression multiple hiérarchique est effectuée. Lorsque l'on choisit la méthode pas à pas, il faut entrer dans l'équation de régression la VI et celle modératrice, puis, en dernier, le produit de ces variables. Donc, la VD (par exemple, la satisfaction ou la performance) est régressée sur la VI (motivation ou auto-efficacité généralisée), sur la variable modératrice (le style défensif) et sur le produit de ces variables. L'effet modérateur est indiqué par l'effet significatif du produit alors que les VI et modératrices sont contrôlées (Baron & Kenny, 1986).

Dans le but d'examiner l'effet du modérateur dans la relation entre la VI et la VD, il est supposé de donner trois valeurs différentes à la variable modératrice. Plus spécifiquement, des régressions multiples hiérarchiques sont effectuées quand la variable modératrice est à la moyenne (pour valeurs standardisées-z, moyenne = 0). Ensuite, des régressions sont réalisées quand cette variable est au dessus de la moyenne (pour valeurs standardisées-z, + 1 SD⁴) et au dessous de la moyenne (pour valeurs standardisées-z, - 1 SD). Etant donné que la variable modératrice prend trois valeurs différentes, à chaque reprise un nouveau terme d'interaction (produit) est calculé (nouvelle variable modératrice créée x VI). Enfin, des régressions multiples hiérarchiques sont menées à chaque fois, dès que la variable modératrice et implicitement le produit ont de nouvelles valeurs.

Effet modérateur des défenses dans la relation motivation contextuelle - adaptation au stress

Dans cette section, nous avons voulu connaître si les défenses, quel que soit le style défensif évalué au moyen du DSQ-88, ont un effet modérateur sur la relation entre la motivation et la satisfaction ou la performance. Premièrement, la

⁴ SD = standard déviation (ang.) ou écart type (fr.)

motivation contextuelle autodéterminée (l'indice général de motivation - IGM) représentant la VI et les styles défensifs (facteur 1 - style immature ou maladaptatif; facteurs 2 - style distorsion d'image; facteur 3 - style sacrifice de soi; facteur 4 - style mature ou adaptatif) constituant les variables modératrices ont été centralisées. Puis, le produit de la motivation avec chaque style de coping a été calculé. Par la suite, des analyses de régression multiple hiérarchique ont été effectuées afin d'identifier l'effet modérateur du style défensif dans la relation entre la motivation et la satisfaction d'une part, entre la motivation et la performance, d'autre part.

Sachant que l'effet modérateur d'une variable est indiqué par le coefficient β associé au produit et que celui-ci doit être significatif (Baron & Kenny, 1986), il a été trouvé que seulement les défenses adaptatives (facteur 4) ont un rôle modérateur sur la relation entre la motivation et la satisfaction ($\beta = -.22$, $p = .02$). Cependant, aucun autre effet modérateur des défenses n'a été révélé entre la motivation et la satisfaction ou la performance. Par conséquent, dans ce qui suit seront présentées les résultats concernant l'effet modérateur des défenses adaptatives dans la relation motivation contextuelle autodéterminée et la satisfaction éprouvée par les athlètes dans leur carrière.

Dans la première étape de l'analyse, l'indice général de motivation ainsi que le style défensif mature ont été entrés comme prédicteurs dans le modèle et l'interaction entre ces deux variables a été entrée dans une seconde étape. Les résultats de la première étape démontrent que la motivation contextuelle autodéterminée et ce style défensif expliquent ensemble 36 % de la variance de la satisfaction ($R^2_{\text{adj}} = .36$), $F(2, 61) = 19$, $p = .000$. L'inspection des coefficients partiels de régression révèlent un effet principal de la motivation contextuelle, $b = .07$, $p = .000$, ainsi qu'un effet principal des défenses matures, $b = .21$, $p = .000$ sur la satisfaction. Le terme d'interaction entré dans le modèle à la deuxième étape explique 5 % de la variance ($R^2_{\text{change adj}} = .05$), $F_{\text{change}}(1, 60) = 5.34$, $p =$

. 024.

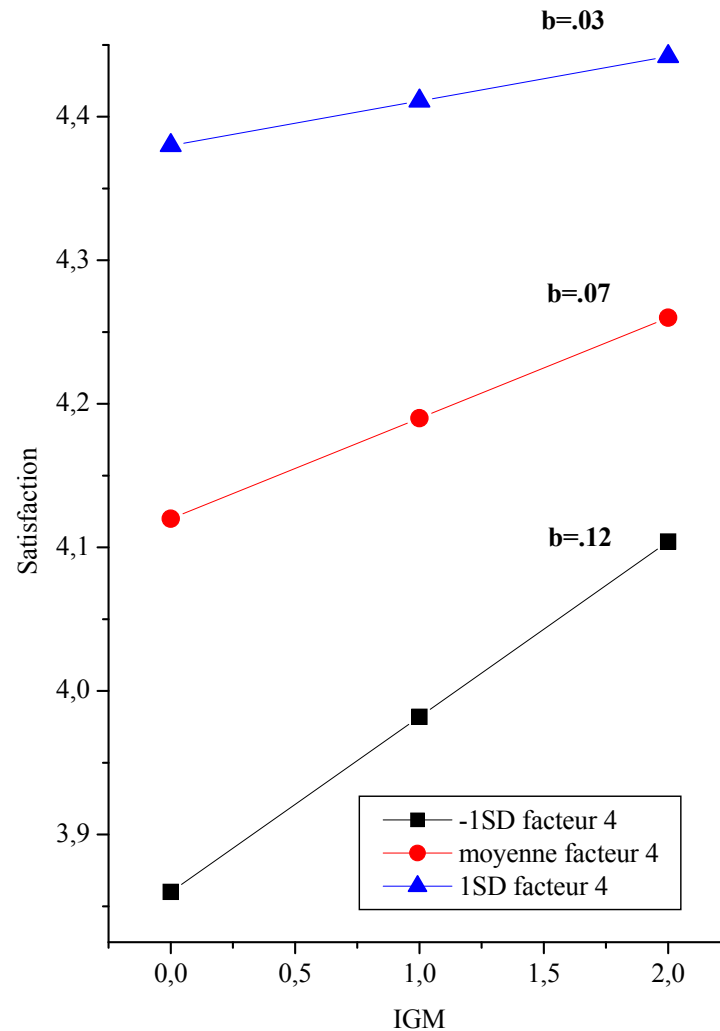


FIG. 7.3 – Regression pour les relations entre IGM et Satisfaction modéré par les défenses matures ; b = coefficient de regression, SD = écart type

Dans le but de détailler l'interaction, le lien entre la motivation et la satisfaction a été examiné lorsque le niveau d'utilisation des défenses matures se situe à la moyenne, un écart-type sous la moyenne ainsi qu'un écart-type au dessus. L'effet de la motivation sur un niveau moyen de déploiement des défenses adaptatives nous était déjà indiqué à la seconde étape de l'analyse de régression, $b = .07$, p

= .000. Lorsque les défenses matures se situent un écart type sous la moyenne, la motivation contextuelle autodéterminée (IGM) est également, quoique plus fortement reliée à la satisfaction, $b = .12$, $p = .000$. Finalement, la motivation n'a été reliée significativement à la satisfaction, lorsque le déploiement des défenses matures se situe un écart-type au-dessus de la moyenne, $b = .03$, $p = .27$.

En résumé, les résultats indiquent que les athlètes qui ont une motivation autodéterminée sont celles qui éprouvent une plus grande satisfaction dans leur carrière sportive, mais ce patron (modèle) est plus évident quand les athlètes utilisent peu de défenses adaptatives. Une représentation graphique du lien entre la motivation contextuelle autodéterminée (IGM) et la satisfaction dans la carrière sportive à différents niveaux d'utilisation des défenses matures est illustrée à la figure 7.3.

Les analyses ont montré que les autres styles défensifs (immature, distorsion d'image et sacrifice de soi) n'ont pas d'effet modérateur sur la relation entre la motivation et la satisfaction. De même, aucun effet modérateur n'a été révélé dans la relation entre la motivation et la performance sportive.

Effet modérateur des défenses dans la relation auto-efficacité généralisée - adaptation au stress

Dans l'actuelle section, nous avons voulu connaître si les défenses, quel que soit le style défensif évalué au moyen du DSQ-88, jouent un rôle modérateur sur la relation entre l'auto-efficacité généralisée et la satisfaction ou la performance. Premièrement, l'auto-efficacité généralisée constituant la VI et les styles défensifs (facteur 1 - style immature ou maladaptatif; facteurs 2 - style distorsion d'image; facteur 3 - style sacrifice de soi; facteur 4 - style mature ou adaptatif) représentant les variables modératrices ont été centralisées. Puis, le produit de l'auto-efficacité généralisée avec chaque style de coping a été calculé. Par la suite, des analyses de régression multiple hiérarchique ont été effectuées afin d'iden-

tifier l'effet modérateur du style défensif dans la relation entre l'auto-efficacité généralisée et la satisfaction d'une part, entre l'auto-efficacité généralisée et la performance, d'autre part.

Etant donné que l'effet modérateur d'une variable est indiqué par le coefficient β associé au produit et que celui-ci doit être significatif (Baron & Kenny, 1986), il a été constaté qu'aucun style défensif n'a d'effet modérateur sur la relation entre l'auto-efficacité généralisée et la satisfaction ou la performance. Par conséquent, contrairement à notre quatrième hypothèse, l'influence du sentiment d'efficacité personnelle généralisé sur la satisfaction et sur la performance n'est pas modifiée par les styles défensifs que les sportives déploient.

7.6 Discussion

Le sport est un contexte particulièrement stressant dans lequel les acteurs impliqués, notamment les sportifs de haut niveau, sont confrontés de manière fréquente et intense à différents stressseurs émergeant de situations compétitives et d'entraînement variées. Ceci engendre chez les athlètes la nécessité d'affronter efficacement les demandes auxquels ils sont soumis et de mettre ainsi en oeuvre des actions pour répondre au stress. Il existe alors différents construits qui permettent de comprendre l'ajustement psychologique de l'individu.

Actuellement, du point de vue théorique et empirique, deux concepts rendent mieux compte de l'ajustement psychologique : les stratégies de coping et les mécanismes de défense. Dans l'étude précédente présentée dans le chapitre 6, nous avons examiné les stratégies de coping en relation avec différentes variables et avec le degré d'ajustement ainsi qu'avec la performance sportive. L'actuelle recherche se propose d'examiner les mécanismes de défense et de déterminer si ceux-ci sont impliqués dans l'ajustement au stress généré par la participation aux compétitions sportives. Ainsi, l'objectif général de l'étude était premièrement de vérifier s'il existe des relations entre les défenses et différentes variables telles que

la motivation envers le sport et le sentiment d'efficacité personnelle généralisée, deuxièmement de tester les conséquences des défenses sur la satisfaction des athlètes dans leur carrière ainsi que sur les performances sportives. Le troisième objectif de cette recherche concernait l'examen de l'effet modérateur des défenses sur la relation entre la motivation contextuelle, l'auto-efficacité généralisée et les critères d'adaptation au stress (satisfaction dans la carrière et performance sportive).

Relations de la motivation contextuelle et du sentiment d'efficacité personnelle généralisée avec les styles défensifs

Les résultats les plus intéressants de cette étude concernent d'abord la mise en évidence du rôle du sentiment d'efficacité personnelle (SEP) généralisée dans l'utilisation des défenses par les sportives lors des situations stressantes. Ils confirment ainsi la prédiction que le SEP influence les défenses.

Ainsi les résultats démontrent que les athlètes qui présentent un niveau élevé d'efficacité personnelle généralisée et donc qui semblent apprécier être capables de dépasser les difficultés rencontrées, de résoudre les problèmes auxquels elles sont confrontées, tentent de déployer particulièrement des défenses matures comme la répression, la sublimation et l'humour. En revanche, ces mêmes athlètes paraissent ne pas utiliser de défenses maladaptatives ou immatures tels que l'acting-out, l'inhibition, l'agression passive ou la projection.

Ces résultats semblent être cohérents, particulièrement si l'on considère le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) généralisée comme un indicateur plus direct des attentes positives que l'individu manifeste à l'égard des comportements qu'il réalise généralement pour contrôler les différentes situations rencontrées. Dans cette perspective, certains auteurs suggèrent que le SEP généralisée est similaire ou même identique au concept de coping dans la théorie de l'activation cognitive du stress (Gravdal & Sandal, 2006). Le coping est alors conceptualisé

comme une attente positive de résultat qui fait référence au sentiment de l'individu d'être capable de maîtriser les difficultés auxquelles il se confronte (Levine & Ursin, 1991).

Par conséquent, interpréter de cette manière le SEP généralisée, permet d'envisager des similitudes entre les résultats de l'actuelle étude et ceux issus des recherches s'intéressant à la fois au coping et aux défenses. Ainsi, les conclusions concernant les relations entre le SEP généralisé et les défenses vont, d'une certaine manière, dans le sens des résultats de recherches antérieures qui exposaient les relations entre les défenses et les stratégies de coping. Dans une étude menée par Grebot, Paty & Girard Dephanix (2006) chez des étudiants en situation d'examen, les auteurs s'intéressent aux relations entre les stratégies de coping et les défenses. Les résultats de l'étude démontrent alors que le coping centré sur le problème s'associe avec des défenses matures comme la sublimation et l'anticipation tandis que des stratégies de coping d'évasion et d'évitement apparaissent en lien avec des défenses immatures.

Bien que dans l'actuelle étude des relations semblent exister entre le SEP généralisé et les défenses, il convient de rester prudent quant aux conclusions tirées, étant donné que le sujet abordé n'a pas été du tout étudié jusqu'à présent et qu'il peut générer certaines controverses dues particulièrement à la différence théorique des deux concepts testés (pour détails voir l'introduction de l'actuel chapitre).

Une autre variable qui a été testée en lien avec les défenses est constituée par la motivation contextuelle. Les résultats n'ont révélé aucune relation significative entre ces variables. Il apparaît alors que les sportives ayant une motivation autodéterminée manifestée envers le sport qu'elles pratiquent ne se différencient pas de celles qui ont une motivation non autodéterminée en ce qui concerne les défenses mises en oeuvre lors des situations stressantes. Ainsi, l'hypothèse selon laquelle la motivation autodéterminée serait liée à l'utilisation des défenses

matures ou adaptative n'est pas vérifiée.

Ces conclusions peuvent être dues d'une part à un manque réel d'influence de la motivation contextuelle considérée comme une disposition relativement stable (Vallerand, 1997) sur les défenses et, d'autre part, à une mise en relation inadéquate de deux concepts qui semblent être trop différents (l'un qui tient du conscient et l'autre de l'inconscient). Malgré cela, afin de vérifier des éventuelles relations entre les deux concepts, des recherches futures pourraient s'intéresser au lien entre la motivation globale et les défenses. Cette affirmation est justifiée par le fait que de nombreuses études effectuées sur les défenses ont démontré les relations entre celles-ci et différents traits de personnalité (anxiété trait, ...). Ainsi, l'étude des relations entre la motivation globale et les défenses pourrait sembler appropriée, sachant que la motivation globale apparaît comme un trait de personnalité et peut être considérée comme une différence interindividuelle (Vallerand, 1997, 2001). Il s'agit donc d'une orientation motivationnelle qui reflète la façon dont l'individu interagit généralement avec l'environnement et avec les autres. En effet, aux différents traits de personnalité mis en relation avec les défenses et étudiés dans de nombreuses recherches, des informations peuvent être apportées quant aux liens entre les défenses et un autre trait (la motivation globale) qui à notre connaissance n'a jamais été étudié jusqu'à présent.

Styles défensifs, satisfaction et performances sportives

L'objectif de cette recherche était de tester également si les mécanismes de défense sont impliqués dans l'ajustement à la compétition sportive.

Les résultats de l'actuelle étude menée sur 64 sportives indiquent que les sportives qui utilisent des défenses appartenant au style distorsion d'image semblent éprouver moins de satisfaction dans le sport respectif qu'elles pratiquent. En effet, le déploiement des défenses telles que l'omnipotence, le clivage ou encore l'idéalisation primitive ne s'associe pas positivement avec la satisfaction. Cepen-

dant, la mise en place des défenses matures comme la sublimation, l'humour et la répression paraît être un prédicteur significatif pour des niveaux élevés de satisfaction. Enfin, entre les autres styles défensifs évalués dans notre étude et la satisfaction il n'existe pas de relations significatives.

Ces résultats correspondent ainsi partiellement à ceux issus des recherches précédentes qui ont montré l'influence des différentes défenses sur une multitude d'indicateurs de l'adaptation psychologique. Ces recherches ont démontré la rôle positif des défenses matures sur l'ajustement psychologique et social, le succès professionnel, la satisfaction dans la vie, etc. (Vaillant, 1977, 1993, 2000). L'influence des défenses immatures semblent ne pas être vérifiée, malgré les constatations faites précédemment dans de nombreuses études qui ont suggéré l'influence négative de ces défenses sur la santé, sur le fonctionnement interpersonnel et global, etc. (Cramer, 1999; Muris & Merckelbach, 1995; Ungerer & al., 1997).

Par ailleurs, un manque de relations importantes est constaté également entre les défenses immatures et la performance. En revanche, les défenses matures semblent avoir des implications également sur la performance et constituent ainsi un prédicteur significatif pour l'accomplissement de bons résultats sportifs. Ces résultats confirment ceux obtenus par une autre étude menée dans le contexte sportif (Nicolas & Jebrane, 2007) et dans laquelle il a été observé que les athlètes qui obtiennent de bonnes performances se différencient de ceux qui atteignent de contre-performances par la mise en oeuvre des défenses matures.

Par conséquent, que l'on prend en considération l'indicateur de la satisfaction ou celui de la performance, la position théorique consistant à considérer les défenses comme non adaptatives n'est pas soutenue. En effet, la distinction proposée par Vaillant (1992b) et qui suppose que les défenses se hiérarchisent en fonction du degré dans lequel elle servent à l'adaptation, est confirmé par les résultats de l'actuelle recherche. De même, il paraît que le modèle conçu par Vaillant est valable également pour le contexte sportif sachant que la plupart

d'études l'ayant vérifié ont été réalisées généralement sur d'autres populations.

**Effet modérateur des défenses dans la relation motivation contextuelle
- adaptation au stress et auto-efficacité généralisée - adaptation au
stress**

Un dernier objectif de cette recherche a été d'examiner tout d'abord si les styles défensifs jouent un rôle modérateur dans la relation entre la motivation contextuelle autodéterminée (respectivement SEP généralisé) et la satisfaction ou la performance. Les résultats des analyses de régression multiple hiérarchiques montrent un effet modérateur des défenses matures sur la relation motivation - satisfaction tandis que pour les autres trois styles défensifs (immature, distorsion d'image et sacrifice de soi) ce type d'effet n'est pas indiqué.

Il a été alors constaté que les défenses considérées matures ou adaptatives modifient l'influence de la motivation sur la satisfaction. Plus précisément, il apparaît que la motivation est liée positivement à la satisfaction, mais que ses conséquences changent en fonction du niveau d'utilisation des défenses. Ainsi, les athlètes qui éprouvent une plus forte motivation pour le sport qu'elles pratiquent semblent être les plus satisfaites par ce qu'elles accomplissent dans leur carrière sportive, mais ceci diffère chez les filles qui utilisent davantage ou moins des défenses adaptatives. Par exemple, la motivation contextuelle autodéterminée est reliée positivement et plus fortement avec la satisfaction chez les sportives qui emploient moins de défenses matures (au dessous de la moyenne) que celles qui les utilisent plus dans la moyenne. En revanche, les résultats suggèrent que chez les sportives qui utilisent davantage des défenses matures, l'effet positif de la motivation sur la satisfaction est modifié de telle manière que celui-ci n'est plus significatif.

Au cours de cette étude, les analyses de régression menées n'ont pas indiqué le rôle modérateur des défenses sur la relation de la motivation avec la performance

ou de l'auto-efficacité avec la satisfaction ou encore la performance.

Des recherches bibliographiques ont été réalisées afin d'identifier des études examinant le rôle modérateur des défenses dans un modèle explicatif du stress. Etant donné que nous n'avons pas trouvé d'études envisageant un tel modèle, il nous semble important que des études futures se penchent sur le sujet afin d'apporter des informations qui mettraient mieux en évidence l'effet modérateur que les défenses auraient dans un modèle multifactoriel du stress.

Néanmoins, il convient de rester prudent quant à ces conclusions, étant donné que notre étude présente plusieurs limites.

Limites de l'étude

Certaines limites liées aux caractéristiques de cette étude ne nous permettent pas d'en dire davantage.

L'échantillon interrogé était en effet restreint, notamment à cause du pourcentage plus faible de questionnaires qui ont été retournés par rapport à l'étude précédente. En effet, il semblerait intéressant de répliquer l'étude sur un groupe plus élargi (et chez des athlètes pratiquant d'autres sports ainsi que chez des garçons). De plus, l'écart type ($\sigma = 4$) assez important concernant l'âge des athlètes semble constituer aussi une limite. Ceci s'explique par le fait que les chercheurs considèrent que les défenses peuvent évoluer en fonction de l'âge et que leur caractère adaptatif doit être discuté entre autres en prenant en compte le critère du développement. Ainsi, les sportives âgées de 15-18 ans peuvent utiliser des défenses différentes par rapport aux sportives qui ont plus de 25 ans et que la maturité de défense est considérée en fonction de la complexité de la défense ainsi que de l'étape du développement dans laquelle la défense commence à fonctionner. En conséquence, des recherches futures devraient être réalisées sur des groupes de sportives plus homogènes du point de vue de l'âge.

Ensuite, une autre limite concerne la réalisation d'une étude qui s'intéresse

en première partie à la fois à des construits qui tiennent de l'aspect conscient et les défenses qui sont considérés des processus inconscients.

Notre recherche comporte également des limitations méthodologiques. Tout d'abord, l'évaluation des défenses au moyen d'un auto-questionnaire peut générer des controverses. En effet, il s'agit de mesurer des processus inconscients et qu'en réalité le DSQ-88 employé dans l'actuelle étude permet d'apprécier des dérivés conscients des mécanismes de défenses. Malgré cet inconvénient, l'utilisation du questionnaire présente l'avantage d'une fiabilité augmentée due à l'élimination du jugement de l'observateur qui est notamment spécifique aux interviews cliniques, au codage des matériaux narratifs, etc.

Ensuite, la mesure de la performance en attribuant un score en fonction de la place occupée par les sportives à la fin de l'année compétitive peut constituer une autre limite.

Enfin, certains événements, comme les blessures ou d'autres facteurs incontrôlables, réhibitoires en ce qui concerne les absences aux compétitions et donc moins de résultats contribuant à la réalisation du classement final, n'ont pas pu être pris en compte dans les analyses.

Malgré les différentes limitations de l'étude, cette recherche semble intéressante, particulièrement par la nouveauté du sujet abordé et l'étude des défenses en contexte sportif. Les résultats semblent pourtant avoir des implications pour les psychologues du sport et favoriser une meilleure compréhension de l'influence des défenses dans l'ajustement à la compétition sportive.

Chapitre 8

Discussion générale

8.1 Conclusions générales

Ce travail de thèse avait pour objectif principal d'examiner les concepts de coping et de défense dans le contexte sportif. De façon plus précise, il visait, d'un point de vue fondamental, la vérification de la distinction traditionnelle adaptative ou maladaptative des stratégies de coping et des défenses selon l'affrontement au stress et les performances sportives. En outre, d'un point de vue appliqué, il consistait dans la compréhension des comportements que les athlètes mettent en oeuvre face aux contraintes génératrices de stress et qui pourraient être à l'origine de meilleurs résultats sportifs et d'un meilleur ajustement psychologique. Enfin, l'identification de l'influence de certains facteurs, tels que la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), sur le déploiement de ces comportements face au stress a été aussi explorée.

Une revue de la littérature scientifique sur le coping qui définit ce concept comme les efforts cognitifs, affectifs et comportementaux toujours changeants que l'individu réalise pour répondre à des demandes spécifiques qu'il évalue comme excédant ses ressources personnelles (Lazarus & Folkman, 1984a), nous a amené à étudier le coping en se rapportant à une situation particulière, celle de

compétition. D'autre part, la conceptualisation des défenses comme étant dispositionnelles et influencées particulièrement par des facteurs tels que, les aspects cognitifs du développement de la personnalité et des expériences de vie (Vaillant, 1993), nous a déterminé à examiner les défenses par rapport à un contexte environnemental. Ainsi, contrairement aux stratégies de coping étudiées sur une seule compétition, nous avons choisi de s'intéresser aux défenses sur un ensemble de compétitions.

Par ailleurs, l'analyse des liens entre les divers processus d'adaptation au stress et la motivation autodéterminée, respectivement le SEP, a été réalisée en prenant en considération les perspectives théoriques du coping et des défenses adoptées dans notre travail. En effet, nous avons tenté d'articuler les conceptions théoriques sur la motivation et sur le SEP aux modèles théoriques des processus d'adaptation examinés.

Deux études exploratoires quantitatives et ayant porté sur des populations variées ont été conduites.

La première étude, menée auprès de 81 athlètes, avait comme enjeu d'examiner les relations entre les stratégies de coping, la motivation situationnelle, le SEP, l'ajustement au stress et les résultats sportifs. Il était anticipé que la motivation autodéterminée et le SEP prédisent le coping que les athlètes utilisent lors des compétitions. Contrairement à ce qui était attendu, la motivation ne semble pas influencer les stratégies de coping. Néanmoins, cette étude a montré que le SEP détermine la mise en oeuvre des réponses de coping. Il apparaît que les athlètes qui éprouvent un SEP élevé utilisent particulièrement des stratégies de coping centrées sur le problème alors que ceux qui ont un faible SEP emploient des stratégies focalisées sur l'émotion.

En outre, il était supposé que des stratégies de coping telles que le coping centré sur le problème et la recherche de soutien social seraient des réactions efficaces au stress. Dans ce sens, les analyses effectuées ont révélé le rôle adaptatif de

ces stratégies sur le degré d'ajustement au stress en permettant aux athlètes qui les emploient de mieux appréhender les situations stressantes des compétitions. Le coping centré sur l'émotion semble être moins approprié. D'ailleurs, en ce qui concerne l'impact du coping sur les résultats sportifs, les analyses ont montré le rôle positif joué par le coping centré sur le problème et le rôle négatif du coping de régulation émotionnelle dans l'accomplissement des performances.

Enfin, il est constaté que le sentiment d'auto-efficacité influence directement l'ajustement au stress et la performance sportive, mais que cet effet peut être en partie expliqué par certaines stratégies de coping résultant des croyances relatives à des compétences personnelles, selon lesquelles l'athlète pense ou non être capable de maîtriser les situations stressantes auxquelles il est soumis au cours des compétitions.

La deuxième étude a eu pour objectif d'étudier les relations entre les défenses, la motivation contextuelle, le SEP généralisé, la satisfaction dans la carrière sportive et les résultats des athlètes sur un ensemble de compétitions. Il était envisagé que la motivation autodéterminée et le SEP généralisé influencent la mise en oeuvre des défenses. Contrairement à ce qui était attendu, la motivation contextuelle ne semble pas constituer un déterminant pour aucun type de défense. Pourtant, le SEP généralisé paraît être un prédicteur pour certains styles défensifs. On observe alors qu'il influence négativement les défenses immatures et positivement les défenses matures.

De plus, nous faisons l'hypothèse que les défenses adaptatives ou matures seraient liées positivement avec la satisfaction des athlètes dans leur sport et avec de meilleures performances tandis que les autres styles défensifs y seraient liés négativement. Les relations anticipées ont été en partie confirmées. En fait, il est révélé que seulement les défenses matures ont des conséquences positives sur la satisfaction des athlètes dans leur carrière et sur les performances obtenues. En revanche, parmi les autres types de défenses évaluées au moyen du DSQ-88,

les défenses incluses dans le type nommé distorsion d'image (l'omnipotence, la dépréciation, l'idélisation primitive et le clivage) paraissent jouer un rôle significatif sur la satisfaction. Il est alors indiqué que les sportives qui mettent en oeuvre de telles défenses sont peu contentes et satisfaites de ce qu'elles réalisent en tant qu'athlètes.

Enfin, il est supposé que les défenses sont des modérateurs dans la relation entre la motivation contextuelle (respectivement le SEP généralisé) et la satisfaction ou la performance. Les résultats montrent seulement un effet modérateur des défenses. En effet, il ressort de cette deuxième étude que seulement les défenses matures modifient l'influence de la motivation contextuelle sur la satisfaction.

Bien qu'il n'ait pas été réalisée d'étude mettant en relation les stratégies de coping avec les défenses afin d'examiner directement leurs effets sur l'affrontement au stress et les résultats sportifs, notre travail a pourtant permis de montrer que la distinction traditionnelle adaptative et maladaptative du coping et des défenses n'est pas soutenue. En effet, il apparaît que deux stratégies de coping (centrées sur le problème, respectivement la recherche de soutien social) et un mécanisme de défense (mature ou adaptatif) ont des conséquences positives sur l'ajustement psychologique et les performances des athlètes.

Cependant, sachant que l'actuel travail est focalisé d'une part sur une situation particulière (étude du coping), et d'autre part, sur un contexte (étude des défenses), il semble intéressant de mener des recherches examinant conjointement le coping et les défenses durant les compétitions sportives. Toutefois, la réalisation d'une étude conjointe des défenses et du coping demanderait à notre avis de choisir comme cadre théorique du stress une autre perspective conceptuelle que celle transactionnelle. Selon cette conception le coping est considéré comme un processus dynamique, évolutif et qui dépend des facteurs personnels mais aussi situationnels. Il conviendrait alors d'examiner le coping en se rapportant à une approche inter-individuelle. Il serait souhaitable d'investiguer le

style de coping de l'individu, donc le coping en tant que disposition relativement stable. Par exemple, il pourrait être envisagé d'aborder l'étude simultanée des défenses et du coping en se rapportant à la Théorie Psychoévolutionniste proposée par Plutchik (1995). D'après celle-ci, à chaque défense apparantée à un mécanisme inconscient correspond un style de coping. Ceci impliquerait l'examen du coping et des défenses en se focalisant sur un contexte et de ne plus les étudier à des niveaux différents, situationnel (pour le coping) et contextuel (pour les défenses) comme c'est le cas dans l'actuel travail de thèse. Des études utilisant une telle méthodologie seraient alternatives à nos recherches et permettraient d'apporter des informations complémentaires ainsi que de vérifier sous un autre angle la position théorique qui sépare ces processus psychologiques en fonction de leur caractère adaptatif et maladaptatif (Haan, 1977; Plutchik, 1995) dans l'ajustement au stress.

Malgré le fait que nous suggérons la réalisation des recherches conjointes du coping et des défenses, l'actuel travail n'a pas été orienté dans cette direction parce qu'il nous paraissait inapproprié d'étudier le coping et les défenses au même niveau, que celui contextuel ou que celui situationnel. Premièrement, parce que le cadre théorique choisi pour investiguer le coping (la conception transactionniste) met en évidence le rôle des caractéristiques de la situation et de l'individu dans les tentatives de celui-ci à s'adapter au stress. Deuxièmement, parce que les défenses sont considérées comme étant dispositionnelles, même si cet aspect suscite quelques controverses chez certains auteurs. Il nous a semblé alors intéressant de ne pas les examiner par rapport à une situation donnée.

L'état actuel des recherches en contexte sportif montre la nécessité de progresser sur le sujet des défenses et du coping ainsi que d'approcher de plus en plus finement les conditions dans lesquelles ceux-ci s'avèrent être efficaces.

8.2 Perspectives

Bien que nous assistons à une recrudescence des recherches dans lesquelles les auteurs se penchent sur l'évaluation à la fois des stratégies de coping et des mécanismes de défense, celles-ci restent encore très rares dans le domaine sportif. En dépit des limites bien évidentes de notre travail, celui-ci apporte des résultats intéressants et ouvre la voie vers d'autres études sur le coping et les défenses chez les athlètes. Plus particulièrement, des recherches plus approfondies sur l'intervention seraient nécessaires afin d'aider les sportifs à améliorer leurs capacités d'adaptation dans diverses situations stressantes de leur carrière. De plus, il paraît important de mener des recherches simultanées sur le coping et les défenses. Ceci permettrait d'identifier les relations entre ces deux concepts qui rendent mieux compte de l'ajustement psychologique, mais aussi d'examiner si l'utilisation de certaines stratégies de coping est liée à un mode de fonctionnement défensif plus adaptatif. Dans ce sens, une approche double, quantitative et qualitative, doit être privilégiée afin de disposer de davantage d'éléments illustrant la mise en place des stratégies de coping et qui faciliterait une évaluation plus affinée des défenses. Une telle approche serait aussi avantageuse pour une meilleure mise en évidence des différentes variables intervenant dans le déploiement de ces processus d'adaptation et des éventuelles relations existant entre ceux-ci.

Par ailleurs, il semble nécessaire que des recherches futures abordent la question de la spécificité de l'utilisation des stratégies de coping et particulièrement des défenses en situation de performance sportive au cours des âges. De plus, il paraît important que des études centrées sur la problématique du coping et des défenses s'intéressent aussi à des sujets de genre masculin ou encore qui pratiquent d'autres sports que ceux pris en considération dans notre travail, comme par exemple les sports d'équipe. Enfin, des recherches supplémentaires seraient bien entendu essentielles dans le but d'approfondir nos résultats et de développer

un meilleur modèle qui permettrait la compréhension des processus d'adaptation.

En outre, comme le montre notre travail, il existe certaines variables personnelles liées à des situations ou des contextes qui influencent la mise en oeuvre du coping, respectivement des défenses. Ainsi, nous pensons que les résultats issus de nos études pourraient avoir des implications appliquées pour les psychologues qui aident les athlètes dans leur carrière.

Il a pu être constaté que les athlètes qui apprécient avoir les capacités nécessaires pour mieux appréhender les situations difficiles et atteindre leurs objectifs, mettent en oeuvre plutôt des stratégies de coping efficaces ainsi que des défenses adaptatives. Il convient donc d'établir un suivi qui permettrait à l'athlète, dans un premier temps, de prendre conscience de l'avantage représenté par le fait d'avoir des croyances positives dans ses habiletés et compétences personnelles. Sachant qu'il y a plusieurs facteurs ou sources d'information (les expériences antérieures de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale, les états physiologiques) qui influencent ces croyances, il est possible d'intervenir pour favoriser l'augmentation du sentiment d'autoefficacité (Bandura, 1986, 1997a). Il serait alors important, dans un deuxième temps, que les psychologues et mêmes les entraîneurs assistent les athlètes dans le développement des croyances dans leurs propres capacités. Par exemple, il s'agit d'amener les sportifs à se focaliser sur des progrès accomplis dans le développement des compétences nécessaires pour leur carrière et sur la façon d'accroître leur maîtrise plutôt que sur l'évaluation de leur rang par rapport aux autres, etc.

Ensuite, il est également important de faire connaître aux athlètes les comportements de faire face au stress qui sont vus comme efficaces ou ceux qui sont potentiellement négatifs. D'ailleurs, la réalisation des programmes de préparation mentale permettrait aux athlètes d'acquérir plus de capacités à contrôler les difficultés rencontrées dans les compétitions. Par la suite, leur acquisition pourrait se refléter non seulement dans la mise en place de formes de coping efficaces,

mais aussi dans un changement des styles défensifs. Bien que l'on admette qu'il est difficile d'agir sur les défenses d'un individu et que celles-ci sont considérées comme dispositionnelles, des modifications dans l'utilisation de celles-ci semblent être possibles. Dans ce sens, il a été déjà constaté que les défenses ne sont pas stables et qu'elles peuvent évoluer et varier à travers le temps (Grebott, 2006). Enfin, l'acquisition de plus grandes facultés d'adaptation pourrait aussi conduire à un certain automatisme concernant les réactions au stress. Ceci favoriserait la mise en oeuvre des défenses qui soient bénéfiques pour le bien-être de l'individu. Nous soutenons cette idée sachant que des auteurs suggèrent que les défenses peuvent survenir parfois automatiquement et d'autres fois prendre place d'une manière plus contrôlée (Bargh, 1994).

Les observations issues de nos études peuvent ouvrir des voies d'exploration et d'intervention pour les psychologues qui interviennent dans le domaine du travail et qui rencontrent fréquemment des salariées soumis à des situations stressantes. D'ailleurs, une similitude existe entre le contexte sportif de haute performance et celui du travail. Le culte de la performance dans les entreprises est fortement inspirée des activités du milieu sportif. Le salarié devient alors une sorte de « champion du travail » confronté à des contraintes semblables à celles de l'athlète de haut niveau (Légeron, 2003).

Bibliographie

- Aldwin, C.M., 1994. *Stress, coping, and development : An integrative perspective*. New York : Guilford Press.
- Almeida, D.M., Kessler, R.C., 1998. Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 670-680.
- Ambresin, G., De Roten, Y., Drapeau, Y., Despland, J.N., 2007. Early change in maladaptive defense style and development of the therapeutic alliance. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(1), 89-95.
- American Psychiatric Association, 1987/1989. DSM-III-R, *Manuel Diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Paris : Masson.
- American Psychiatric Association, 1994/1996. DSM-IV, *Manuel Diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Paris : Masson.
- American Psychiatric Association, 2003. DSM-IV-TR, *Manuel Diagnostique et statistique des troubles mentaux - Texte révisé (4ème édition)*. Paris : Masson.
- Amiot, C.E., Gaudreau, P., Blanchard, C., 2004. Self-Determination, Coping, and Goal Attainment in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.
- Andrews, G., Pollock, C., Stewart, G., 1989. The determination of defense style by questionnaire. *Archives of General Psychiatry*, 46, 455-460.

- Andrews, G., Singh, M., Bond, M.P., 1993. The Defense Style Questionnaire. *The Journal of Nervous and mental Disease*, 181, 246-256.
- Anshel, M. H., Kaissidis, A. N., 1997. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- Anshel, M.H., Williams, L.R.T., Hodge, K., 1997. Cross-Cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport. *International Journal Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Araujo, K., Ryst, E., Steiner, H., 1999. Adolescent defense style and life stressors. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(1), 19-28.
- Avison, W.R., Gotlib, I.H., 1994. Introduction and overview. In W.R. Avison, I.H. Gotlib (Eds.), *Stress and Mental Health : Contemporary issues and prospects for the future* (pp. 3-12). New York : plenum Press.
- Association Internationale de Boxe (AIBA), 2007. *Règles s'appliquant aux compétitions ou tournois internationaux*. [http ://www.aiba.org/default.aspx ?pId=183](http://www.aiba.org/default.aspx?pId=183)
- Bandura, A., 1977a. Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A., 1977b. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura, A., 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A., 1986. *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.

- Bandura, A., 1997a. *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle*. De Boeck, Paris.
- Bandura, A., 1997b. *Self-efficacy : the exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Baranger, W., 1999. *Position et objet dans l'oeuvre de Mélanie Klein*. Editions Erès.
- Bargh, J.A., 1994. The Four Horsemen of automacity : Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. In R.S. Jr. Wyer, T.K. Srull (Eds.), *Handbook of Social Cognition* (2nd ed., Vol.1, pp. 1-40). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Barling, J., Abel, M., 1993. Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 265-272.
- Baron, R.M., Kenny, D.A., 1986. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research : conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., Carron, A. V., 2002. Role ambiguity, role efficacy, and role performance : Multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics : Theory, Research, and Practice*, 6, 229-242.
- Beauchamp, M.R., Whinton, L.C., 2005. Self-efficacy and Other-Efficacy in Dyadic Performance : Riding as One in Equestrian Eventing. *Journal of Sport & exercise Psychology*, 27(2), 245-252.
- Beehr, T.A., McGrath, J.E., 1996. The methodology of research on coping : Conceptual, strategic, and operational-level issues. In M. Zeidner, N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 65-82). New York : Wiley.

- Bergeret, J., 1972. *Psychologie Pathologique*. Paris : PUF.
- Biddle, S., Chatzisarantis, N., Hagger, M., 2001. Théorie de l'autodétermination dans le domaine du sport et de l'exercice physique. In F. Cury, P. Sarrazin (Eds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives, Etat de recherches* (pp. 19-55). Paris : Presses Universitaires de France, 1re Edition.
- Billings, A.G., Moos, R.H., 1981. The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressfull life events. *Journal of Behavioral Medecine*, 4, 139-157.
- Billings, A.G., Moos, R.H., 1982. Stressful life events and symptoms : a longitudinal model. *Health Psychology*, 1, 99-117.
- Bird, G.W., Harris, R.L., 1990. A comparison of role strain and coping strategies and family structure among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 10(2), 141-158.
- Boekaerts, M., 1996. Coping with stress in childhood and adolescence. In M. Zeidner, N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping : Theory, Research, Applications* (pp. 452-484). New York : John Wiley, & Sons.
- Bolger, N., 1990. Coping as a personality process : a perspective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 523-537.
- Bolger, N., Zuckerman, A., 1995. A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890-902.
- Bond, M.P., 1986. Defense Style Questionnaire. In G.E. Vaillant (Ed.), *Empirical studies of ego mechanisms of defense* (pp. 146-152). Washington D.C. : American Psychiatric Press.
- Bond, M., 1992. An empirical study of defensive styles : The Defense Style Questionnaire. In Vaillant, G.E. (Ed.), *Ego mechanisms of defense : A guide for*

- clinicians and researchers* (pp. 127-158). Washington, DC : american Psychiatric Press.
- Bond, M.P., 1994. Defense style and borderline personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 8(1), 28-31.
- Bond, M.P., 1995. The development and properties of the Defense Style Questionnaire. In H.R. Conte, R. Plutchik (Eds.), *Ego Defenses. Theory and Measurement*, New York : John Wiley & Sons Inc.
- Bond, M.P., Gardner, S.T., Christian, J., Siegel, C., 1983. An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 40, 333-338.
- Bond, M., Perry, J.C., Gautier, M., Goldenberg, M., Oppenheimer, J., Simand, J., 1989. Validating the self-report of defense styles. *Journal of Personality Disorders*, 3(2), 101-112.
- Bonsack, C., Despland, J.N., Spagnoli, J., 1998. The French Version of Defense Style Questionnaire. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67, 24-30.
- Braconnier, A., 1991. Défense (mécanisme de). In R. Doron, F. Parot (Eds.), *Dictionnaire de Psychologie*. Paris : PUF.
- Braiker, H., Kelley, H., 1979. Conflict in the development of close relationships. In R.L. Burgess, T.L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). Orlando : American Psychiatric Press.
- Brenner, C., 1981. Defense and defense mechanisms. *Psychoanalytic Quarterly*, 50, 557-569.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Pelletier, L.G., 1995. développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amo-

- tivation en contexte sportif : l'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
- Bruchon-Schweitzer, M., 2001. Concepts, stress, coping. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.
- Bruchon-Schweitzer, M., 2003. Introduction à la psychologie de la santé. In M. Bruchon-Schweitzer, R. Dantzer (Eds.), *Introduction à la psychologie de la santé* (4e édition) (pp. 13-41). Paris : P.U.F.
- Bruchon-Schweitzer, M., 2002. Psychologie de la santé : Modèles, concepts et méthodes. Paris : DUNOD.
- Buckley, P. 1995. Ego defenses : A psychoanalytic perspective. In H.R. Conte, R. Plutchik (Eds.), *Ego defenses. Theory and measurement*. New York : John Wiley and Sons Inc.
- Cannon, W.B., 1928. The mechanism of emotional disturbance of body function. *New England Journal of Medicine*, 198, 877-884.
- Carrier, C., 2002. *Le champion, sa vie, sa mort - Psychanalyse de l'expert*. Editions Bayard, Paris.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., 1994. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, C.S., Sheier, M.F., Weintraub, J.K., 1989. Assessing coping strategies. A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., Williams, C., 2000. Temporal patterning of competitive emotions : a critical review. *Journal of Sport Sciences*, 18, 605-626.

- Chabrol, H., Callahan, S., 2004. *Mécanismes de défense et coping*. Paris : DUNOD.
- Chandler, M.J., Paget, K.F., Koch, D.A., 1978. The child's demystification of psychological defense mechanisms : A structural developmental analysis. *Developmental Psychology*, 14(3), 197-205.
- Chauvier, R., 1989. Mécanismes de défense du Moi et préparation à la haute performance. *Etudes psychothérapiques*, 77(3), 175-182.
- Clark, A.J., 1998. *Defense Mechanisms in the Counseling Process*. Sage Publications, Inc.
- Chrousos, G.P., Gold, P.W., 1992. The concepts of Stress and Stress System Disorders. *Overview of Physical and Behavioral Homeostasis*, 267(9), 1244-1254.
- Cohen, F., 1987. Measurement of Coping. In S.V. Kasl, C.L. Cooper (Eds.), *Research Methods in Stress and Health Psychology* (pp. 283-305). Chichester : Wiley.
- Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., Wadsworth, M.E., 2001. Coping with stress during childhood and adolescence : Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Conway, V. J., Terry, D.J., 1992. Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies : A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44, 1-7.
- Costa, P.T., Jr., Somerfield, M.R., McCrae, R.R., 1996. Personality and coping : A re- conceptualization. In M. Zeidner, N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping : Theory, Research, Applications* (pp. 44-61). New York : John Wiley & Sons.

- Cousson, F., Bruchon-Schweitzer, M., Quintard, B., Nuissier, J., Rascle, N., 1996. Analyse multidimensionnelle d'une échelle de coping : validation française de la W.C.C. (Ways of Coping Checklist). *Psychologie Française*, 41(2), 155-164.
- Cox, T., Mc Kay, C.J., 1978. A psychological model of occupational stress. In T. Cox (Ed.), *Stress* (pp. 18-22). Baltimore (Maryland) : University Park Press.
- Cox, T., 1987. Stress, coping and problem solving. *Work and Stress*, 1(1), 5-14.
- Cramer, P., 1987. The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55, 587-614.
- Cramer, P., 1991. *The development of defense mechanisms : Theory, research, and assessment*. New York : Springer-Verlag.
- Cramer, P., 1995. Identity, narcissism and defense mechanisms in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 29, 341-361.
- Cramer, P., 1998. Coping and defense mechanisms : What's the difference. *Journal of Personality*, 66, 895-918.
- Cramer, P., 1999. Personality, personality disorders, and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 67(3), 535-554.
- Cramer, P., 2000. Defense Mechanisms in Psychology Today : Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646.
- Cramer, P., 2001. The Unconscious Status of Defense Mechanisms. *American Psychologist*, 56(9), 762-763.
- Cramer, P., Block, J., 1998. Preschool antecedents of defense mechanism use in young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 159-169.
- Cramer, P., Brilliant, M.A., 2001. Defense use and defense understanding in children. *Journal of Personality*, 69(2), 297-322.

- Cramer, P., Blatt, S.J., Ford, R.Q., 1988. Defense mechanisms in the anacletic and introjective personality configuration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(4), 610-616.
- Cramer, P., Gaul, P., 1988. The Effects of Success and Failure on Children's Use of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 56(4), 729-742.
- Cramer, P., Tracy, A., 2005. The pathway from child personality to adult adjustment : The road is not straight. *Journal of Research in Personality*, 39, 369-394.
- Crocker, P.R.E., 1992. Managing stress by competitive athletes : ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Crocker, P.R., Graham, T.R., 1995. Coping by competitive athletes with performance stress : Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Crocker, P.R.E., Isaak, K., 1997. Coping during competitions and training sessions : are youht swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., Graham, T.R., 1998. Measurement of coping strategies in sport. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV : Fitness Information Technology.
- Dale, A., 2000. Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14(1), 17-41.
- Dantzer, R., 1989. *L'illusion psychosomatique*. Paris : Odile Jacob.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 1985a. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.

- Deci, E. L., Ryan, R. M., 1985b. The general causality orientations scale : Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 1991. A motivational approach to self : Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation* (vol. 38, pp. 237-288). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 2000. The « what » and « why » of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- De Ridder, D., 1997. What is wrong with coping assessment ? A review of conceptual and methodological issues. *Psychology and Health*, 12(3), 417-431.
- Despland, J.N., Drapeau, M., De Roten, Y., 2001. Les mécanismes de défense : une pluralité de points de vue. *Psychothérapies*, 21(3), 113-121.
- Diehl, M., Coyle, N., Labouvie-Vief, G., 1996. Age and Sex Differences in Strategies of Coping and Defense Across in Life-Span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127-139.
- Di Matteo, M.R., 1991. *Psychology of health, illness and medical care*. Wadworth, Inc., Brooks/Cole Publishing Company.
- Dinca, A., Rosnet, E., 2007. Motivation, réponses de coping et performances sportives des escrimeurs : une analyse qualitative exploratoire. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 57(4), 201-211.
- Doron, R., Parot, F., 1991, *Dictionnaire de psychologie*. P.U.F. Paris.
- Dubier, J.L., Inchauspe, I., 2000. *Le stress*. Collection : Les essentiels Milan, Editions Milan.

- Dugdale, J.R., Eklund, R.C., Gordon, S., 2002. Expected and unexpected stressor in major international competition : Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33.
- Dumont, M., Schwarzer, R., Jerusalem, M. 2000. French Adaptation of the General Self-Efficacy Scale (Auto-efficacité Généralisée). <http://userpage.fu-berlin.de/health/french.htm>
- Eklund, R.C., Grove, R.J., Heard, P.N., 1998. The measurement of slump-related coping : factorial validity of the COPE and the Modified-COPE inventories. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 157-175.
- Endler, N.S., Kocovski, N.L., Macrodimitris, S.D., 2001. Coping, efficacy, and perceived control in acute vs. chronic illness. *Personality and Individual Differences*, 30, 617-625.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A., 1990. Coping Inventory for Stressful Situation : Manual. Multi-Health Systems. Inc. Toronto, ON.
- Endler, N. S., Parker, J.D.A., 1999. Coping with Health Injuries and Problems (CHIP) : Manual. Toronto : Multi-Health Systems.
- Erickson, S.J., Feldman, S.S., Steiner, H., 1996. Defense mechanisms and adjustment in normal adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 153, 826-828.
- Erickson, S.J., Feldman, S.S., Steiner, H., 1997. Defense reactions and coping strategies in normal adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, 45-46.
- Eriksen, H.R., Olff, M., Ursin, H., 1997. The CODE : a revised battery for coping and and defense and its relations to subjective health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 175-182.

- Eubank, M., Collins, D., 2000. Coping with pre- and in- event fluctuations in competitive state anxiety : *A longitudinal approach*. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121-131.
- Fédération Française de Boxe, 2006. *Règlement des compétitions nationales de boxe amateur (édition officielle du 21 juin 2005 - revue et corrigée)*. [http ://ff-boxe.com/pages/boxefeminine/reglement.php?groupe=102](http://ff-boxe.com/pages/boxefeminine/reglement.php?groupe=102)
- Fédération Internationale de Judo, 2004. *Règlements Sportifs et d'Organisation de la Fédération Internationale de Judo*. [http ://www.intjudo.com/](http://www.intjudo.com/)
- Fédération Internationale des Lutttes Associées, 2005. *Règles internationales de lutte (libre, féminine, greco-romaine, beach wrestling)*. [http ://www.fila-wrestling.com/download/regles_janv05 F.pdf](http://www.fila-wrestling.com/download/regles_janv05_F.pdf)
- Fédération Française de Badminton, 2006. *Guide du Badminton : Règlement Général des Compétitions (1)*. [http ://www.ffba.org/competition/documents/RGC Art 18 Volants.pdf](http://www.ffba.org/competition/documents/RGC_Art_18_Volants.pdf)
- Finch, L., 1994. *The relationships among coping strategies, trait anxiety and performance in Collegiate Softball Players*. Microform publication of the International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
- Fleishman, J. A., 1984. Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behaviour*, 25(1), 229-244.
- Folkman, S. 1984. Personal control and stress and coping processes : A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., 1991. Coping across the life span : Theoretical issues. In E.M. Cumming, A.L. Greene, K.H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology : Perspectives on stress and coping* (pp. 3-19). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

- Folkman, S., 1992. Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping : Theory, research, and application* (pp. 31-46). Westport, Connecticut : Praeger.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., 1980. An analysis of coping in a middle age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., 1985. If it changes it must be a process : A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. J., 1986a. Dynamics of a stressful encounter : cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A., 1986b. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., 1988. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T., 2004. Coping : Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Franck, M.A., 2002. Feedbacks, Self-efficacy, and the Development of Motor Skills. [http ://www.behavioralconsultants.com/feedback.htm](http://www.behavioralconsultants.com/feedback.htm)
- Freud, S., 1894/1973. Les psychonévroses de défense. In *Névrose, psychose et perversion* (pp. 1-14). Paris : PUF.
- Freud, S., 1896/1973. Nouvelles remarques sur les psychonévroses de défense. In *Névrose, psychose et perversion* (pp. 61-81). Paris : PUF.

- Freud, S., 1900/1967. *L'interprétation des rêves*. Paris : PUF.
- Freud, S., 1905/1988. *Le mot d'esprit et sa relation avec l'inconscient*. Paris : Gallimard.
- Freud, S., 1914/1957. On the history of the psycho-analytic movement. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol.14; trad. J. Strachey) (pp. 7-66). London : Hogarth Press.
- Freud, S., 1915/1968. *Métapsychologie*. Paris : Gallimard.
- Freud, S., 1926/2002. *Inhibition, symptôme et angoisse* (5ème édition). Paris : PUF.
- Freud, S., 1933/1984. *Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse*. Paris : Gallimard.
- Freud, A., 1936/1993. *Le Moi et les Mécanismes de défense* (13ème édition). Paris : PUF.
- Frydenberg, E., Lewis, R., 1991. Adolescent coping : the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14(2), 119-133.
- Frydenberg, E., Lewis, R., 1993. Boys play sport and girls turn to others : age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253-266.
- Gaudreau, P., Blondin, J.P., 2002. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gaudreau, P., Blondin, J.P., 2004. Different athletes cope differently during a sport competition : a cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36, 1865-1877.

- Gaudreau, P., Blondin, J-P., Lapierre, A.M., 2002. Athletes' coping during a competition : Relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Gaudreau, P., Lapierre, A.M., Blondin, J.P., 2001. Coping at three phases of a competition : Comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 369-385.
- Glasberg, R., Aboud, F., 1982. Keeping one's distance from sadness : Children's self-reports of emotional experience. *Developmental Psychology*, 18(2), 287-293.
- Gleser, G.C., Ihilevich, D., 1969. An objective instrument for measuring defense mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 51-60.
- Gould, D., Eklund, R.C., Jackson, S.A., 1993. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L., Jackson, S., 1993. Coping strategies utilized by national championship figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medberry, R., Peterson, K., 1999. Factors affecting Olympic performance : Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gould, D., Jackson, S.A., Finch, L., 1993. Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Goyen, J., Anshel, M.H., 1998. Sources of Acute Competitive Stress and Use of Coping Strategies as a Function of Age and Gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.

- Gough, H.G., 1987. *California Psychological Inventory - Administrator's Guide*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
- Gravdal, L., Sandal, G.M., 2006. The two-factor model of social desirability : Relation to coping and defense, and implications for health. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 1051-1061.
- Grebot, E., 2006. Un cas de harcèlement moral au travail : approche transactionnelle. *Annales Médico Psychologiques*, 164, 590-595.
- Grebot, E., Paty, B., Girard Dephanix, N., 2006. Relationships between defense mechanisms and coping strategies, facing exam anxiety performance. *Encephale*, 32, 315-324.
- Greenglass, E.R., 1993. The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology : An International Review*, 42(4), 323-340.
- Guay, F., Vallerand, R.J., Blanchard, C., 2000. On the assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation : The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.
- Guelfi, J., Hatem, N., Damy, C., Corruble, E., 2000. Intérêt du Defense Style Questionnaire (DSQ) : questionnaire sur les mécanismes de défense. *Annales Médicopsychologiques*, 158, 594-600.
- Haan, N., 1965. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 29(4), 373-378.
- Haan, N., 1969. Tripartite model of ego functioning values and clinical research applications. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 148(1), 14-30.
- Haan, N., 1977. *Coping and defending : processes of self-environment organization*. New York : Academic Press.

- Hadd,V.N., Crocker, R.E., 2004. *The Influence of Self-Efficacy on Coping Behaviours, Performance, and Emotions in Youth Swimmers*. Paper presented at the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (SCAPPS) conference, [http ://hkin.educ.ubc.ca/behavioural/Articles/19.pdf](http://hkin.educ.ubc.ca/behavioural/Articles/19.pdf)
- Haney, C.J., Long, B.C., 1995. Coping effectiveness : a path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Heimann, P., Isaacs, S., 2005. La régression. In M. Klein, P. Heimann, S. Isaacs, J. Rivière (Eds.), *Développements de la psychanalyse* (2ème édition ; pp. 159-186). Paris : PUF.
- Heuven, E., Bakker, A.B., Schaufeli, W.B., Huisman, N., 2006. The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 222-235.
- Holahan, C.J., Moos, R.H., Schaefer, J.A., 1996. Coping, stress resistance, and growth : Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner, N. Endler (Eds.), *Handbook of Coping : Theory, Research, Applications* (pp. 24-43). New York : John Wiley & Sons.
- Holmes, D.S., 1994. Defense mechanisms. In R.J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* (vol. I). New York : John Wiley and Sons Inc.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H., 1967. The Social Reajustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Holt, N.L., 2003. Coping in Professional Sport : A Case Study of an Experienced Cricket Player. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*, 5 (1), www.athleticinsight.com

- Holt, N.L., Dunn, J.G.H., 2004a. Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Holt, N.L., Dunn, J.G.H., 2004b. Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercises*, 5, 213-222.
- Holt, N.L., Hogg, J.M., 2002. Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Ihilevich, D., Gleser, G.C., 1986. *Defense mechanisms : Their classification, correlates, and measurement with the Defense Mechanisms Inventory*. Owosso, MI : DMI Associates.
- Ionescu, S., 1993. « Bases de la psychopathologie » . In R. Ghiglione, J.F. Richard (Eds.), *Cours de psychologie II. Bases, méthodes, épistémologie* (pp. 227-263). Paris : DUNOD.
- Ionescu, S., Jacquet, M.M., Lhote, C., 2005. *Les mécanismes de défense : Théorie et clinique (5ème édition)*. Editions Nathan, Paris.
- Johnson, N., 1982. *Test-Retest Reliability of the defense Mechanism Profile*. Fort Lauderdale, FL : Nova University.
- Judd, C.M., Kenny, D.A., 1981. Process analysis : estimating mediation in treatment evaluations. *Evaluation Review*, 5, 602-619.
- Karademas, E.C., Kalantzi-Azizi, A., 2004. The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1033-1043.
- Karasek, R.A., 1979. Job Demands, Job Decision Latitude and Mental Stress : Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.

- Kavsek, M.J., Seiffge-Krenke, I., 1996. The differentiation of coping traits in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 19(3), 661-668.
- Kernberg, O., 1967. Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 641-685.
- Kim, M.S., Duda, J.L., 2003. The coping process : Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17(4), 406-425.
- Klein, M., 1946/1980. Note sur quelques mécanismes schizoïdes. In M. Klein (ed.), *Développement de la psychanalyse* (pp. 274-300). Paris : PUF.
- Knee, C.R., Patrick, H., Vietor, N.A., Nanayakkara, A., Neighbors, C., 2002. Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 609-619.
- Knee, C.R., Zuckerman, M., 1998. A nondefensive personality : Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32(2), 115-130.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., 2001. The development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 136-155.
- Kragh, U., 1985. The Defence Mechanism Test : Manual. Stockholm : Persona.
- Krohne, H.W., Hindel, C., 1988. Trait anxiety, state anxiety and coping behaviors as predictors of athletic performance. *Anxiety research*, 1, 225-234.
- Labouvie-Vief, G., Hakin-Larson, J., Hobart, C.J., 1987. Age, ego, level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and Aging*, 2(3), 286-293.

- Lacan, J., 2004. *Le Séminaire* (livre X) : *Langoisse*. Paris : Le Seuil.
- Laplanche, J., Pontalis, J.-B., 1967. *Vocabulaire de la psychanalyse* (sous la dir. de Lagache, D.). Paris : PUF.
- Lassarre, D., 2002. L'épisode de stress. In Lassarre, D. (Ed.), *Stress et société* (pp. 7-14). Presse Universitaire de Reims : Université de Reims Champagne-Ardenne.
- Lazarus, R.S., 1966. *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw - Hill.
- Lazarus, R.S., 1991. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., 1993. Coping theory and research : past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S., 1995. Vexing research problems inherent in cognitive - mediational theories of emotion - and some solutions. *Psychological Inquiry*, 6, 183-196.
- Lazarus, R.S., 1999. *Stress and emotion : A new synthesis*. New York : Springer.
- Lazarus, R.S., 2000a. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R.S., 2000b. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Lazarus, R.S., 2001. Relational meaning and discrete emotions. In K.R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone (Eds.), *Appraisal Processes in Emotion* (pp. 37-67). New York : Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., Folkman, S., 1984a. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.

- Lazarus, R.S., Folkman, S., 1984b. Coping and Adaptationb. In W.D. Gentry (éd.), *Handbook of Behavior Medecine* (pp.282-325). New York : Guilford.
- Lazarus, R.S., Launier, R., 1978. Stess-related transactions between persons and en- vironnement. In L. Pervin, M. Lewis (Eds.), *Perspectives in inter-actional psychology* (pp. 287-327). New York : Plenum Press.
- Légeron, P., 2003. *Le stress au travail*. Editions : Odile Jacob, Paris.
- Lerner, H., Albert, C., Walsh, M., 1987. The Rorschach assessment of borderline defenses : a concurrent validity study. *Journal of personality Assessment*, 51, 334-348.
- Leventhal, E.A., Suls, J., Leventhal, H., 1993. Hierarchical analysis of coping : Evidence from life-span studies. In Krohne, H.W. (Ed.), *Attention and avoidance* (pp. 71-99). Seattle, WA : Hogrefe & Huber.
- Levine, S., Ursin, H., 1991. What is stress ? In M.R. Brown, G.F. Koob, C. Rivier (Eds.), *Stress-neurobiology and neuroendocrinology* (pp. 3-21). New York : Marcel Dekker.
- Lobel, T.E., Kashtan, O., Winch, G.L., 1987. The relationship between defense mechanisms, trait anxiety and need for approval. *Personality and Individual Differences*, 8, 17-23.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., Schwarzer, R., 2005. General self-efficacy in various domains of human functioning : Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Madden, C.C., Kirkby, R.J., McDonald, D., 1989. Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.

- Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R., 2002. Emotional Intelligence, coping and adaptation. In G. Matthews, M. Zeidner, R. Roberts (Eds.), *Emotional Intelligence : Science and Myth ?* Cambridge : MIT Press.
- Matud, M.P., 2004. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McDonough, P., Walters, W., 2001. Gender and health : reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52, 547-559.
- McGrath, J., 1970. *Social and psychological factors in stress*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Meissner, W.W., 1981. Meissner's glossary of defenses. In H.I. Kaplan, B.J. Sack (Eds.), *Modern synopsis of comprehensive textbook of psychiatry* (3rd edition, pp. 137-138). Baltimore : Williams & Williams.
- Menninger, K., 1963. *The Vital Balance*. New York : The Viking Press.
- Monat, A., Lazarus, R.S., 1977. *Stress and coping : an anthology*. New York : Columbia University Press.
- Moos, R.H., 2002. The mystery of human context and coping : an unraveling of clues. *American Journal of Community Psychology*, 30, 67-88.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R., Mack, D.E., 2000. The relation of self-efficacy measures to sport performance : A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Mucchielli, A., 1981. *Les mécanismes de défense*. Paris : P.U.F.
- Muller, L., Spitz, E., 2003. Evaluation multidimensionnelle du coping : validation du Brief COPE sur une population française (Multidimensional assessment of coping : Validation of the Brief COPE among French Population). *Encephale*, 29(6), 507-518.

- Multon, K.D., Brown, S.D., Lent, R.W., 1991. Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes : a meta-analytical investigation. *Journal of Counselling Psychology*, 38(1), 30-38.
- Muris, P., Merckelbach, H., 1995. Coping, defense, and fear in college students. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 301-304.
- Murray, H.A., 1971. *Thematic Apperception Test : Manual*. Cambridge (MA) : Harvard University Press.
- Neveau, J.P., 2005. L'épuisement professionnel - Burnout et santé des personnels : déterminants et prises en charge. In N. Delobbe, O. Herrbach, D. Lacaze, K. Mignonac (sous dir.), *Comportement organisationnel : Contrat psychologique, émotions au travail, socialisation organisationnelle* (vol. 1, pp. 289-312). Editions De Boeck.
- Newman, L.S., 2001. Coping and Defense : No Clear Distinction. *American Psychologist*, 56(9), 760-761.
- Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J., 2005. A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf. *The Sport Psychologist*, 19(2), 111-130.
- Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J., James, D.G., 2005. Stress and Coping Among International Adolescent Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 333-340.
- Nicholls, A.R., Holt, N.L., Polman, R.C.J., Bloomfield, J., 2006. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nicolas, M., Jebrane, A., 2007. Coping et defense : leur implication dans l'ajustement à la performance sportive. *Journées Nationales d'Etudes de la Société Française de Psychologie du Sport*, Montpellier, 15-16 mars 2007.

- Nisbett, R.E., Wilson, T.D., 1977. Telling more than we can know : Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, pp. 231-259.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., Fredrickson, B.L., 1993. Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20-28.
- Ntoumanis, N., Biddle, S.J.H., 1998. The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, pp. 773-778.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., Haddock, G., 1999. The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 299-327.
- Nunnally, J.C., 1978. Psychometric theory (2nd edition). San Francisco : Jossey-Bass.
- Olf, M., 1991. *Defense and coping : Self-reported health and psychobiological correlates*. Utrecht : ISOR.
- Olf, M., 1999. Stress, depression and immunity : the role of defense and coping styles. *Psychiatry research*, 85, 7-15.
- Pajares, F., 1996. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Parker, J.D., Endler, N.S., 1992. Coping with coping assessment : A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344.
- Parker, J.D.A., Endler, N.S., 1996. Coping and Defense : A Historical Overview . In M. Zeidner, N.S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping : Theory, research, and Applications* (pp. 3-23). New York : John Wiley & Sons.

- Parker, J.D.A., Taylor, G.J., Bagby, R.M., 1998. Alexythymia : Relationship With Ego Defense and Coping Styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91-98.
- Pauhlan, I., 2003. Les stratégies d'ajustement ou « coping » . In M. Bruchon-Schweitzer, R. Dantzer (Eds.), *Introduction à la psychologie de la santé* (pp. 99-123) (4e édition). Paris : P.U.F.
- Pauhlan, I., Nuissier, J., Quintard, B., Cousson, F., Bourgeois, M., 1994. L'échelle de Vitaliano. *Annales Medico-Psychologiques*, 152(5), 292-299.
- Pauhlan, I., Bourgeois, M., 1998. *Stress et coping : les stratégies d'ajustement à l'adversité* (2e édition). Paris.
- Pensgaard, A.M., Duda, J.L., 2003. Sydney 2000 : The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Pensgaard, A.M., Roberts, G.C., 1999. Motivational Factors and Coping Strategies of Norwegian Paralympic and Olympic Winter Sport Athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 238-250.
- Perrez, M., Reicherts, M., 1992. *Stress, coping and health. A situation-behavior approach theory, methods, applications*. Bern : Hogrefe & Huber publishers.
- Perry, J.C., 1990. *Defense Mechanism Rating Scale*. Boston : Harvard Medical School.
- Perry, J.C., 2004. *Echelles d'évaluation des mécanismes de défense* (trad. J.D. Guelfi, J.N. Despland, & B. Hanin). Paris : Masson.
- Perry, J.C., Cooper, S.H., 1989. An empirical study of defense mechanisms : I. Clinical interview and life vignette ratings. *Archives of General Psychiatry*, 46(5), 444-452.

- Perry, J.C., Cooper, S.H., 1992. What do cross-sectional measures of defense mechanisms predict? In G.E. Vaillant (Ed.), *Ego Mechanisms of Defense : A guide for clinicians and researchers* (pp. 195-216). Washington : American Psychiatric Press, Inc.
- Perry, J.C., Ianni, F., 1998. Observer-rated measures of defense mechanisms. *Journal of Personality Disorders*, 66(6), 993-1024.
- Plutchik, R., 1995. A theory of ego defenses. In H.R. Conte, R. Plutchik (Eds.), *Ego Defenses. Theory and Measurement* (pp. 1337). New York : John Wiley and Sons Inc.
- Plutchik, R., Kellerman, H., Conte, H.R., 1979. The structural theory of ego defenses and emotions. In C.E. Izard (Ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology*. New York : Plenum Press.
- Poikolainen, K., Kanerva, R., Lonnqvist, J., 1995. Social class and defence style among adolescents. *Journal of Adolescence*, 18, 669-677.
- Prapavessis, H., Grove, R.J., 1995. Ending batting slumps in baseball : a qualitative investigation. *Australian Journal of Sciences Medicine and Sport*, 27(1), 14-19.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Zanas, J., 1992. Gender, appraisal, and coping : A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., Dodge, K.L., 1994. Gender differences in coping with stress : When stressor and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 421-430.
- Quintard, B., 2003. Du stress objectif au stress perçu. In M. Bruchon-Schweitzer, R. Dantzer (Eds.), *Introduction à la psychologie de la santé* (4e édition) (pp. 43 - 66). P.U.F. : Paris.

- Rahe, R.H., Arthur, R.J., 1977. Life-change patterns surrounding illness experience. In A. Monat, R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping an Anthology* (pp. 36-44). New York : Columbia University Press.
- Rahe, R.H., Arthur, R.J., 1978. Life change and illness studies : past history and future directions. *Journal of Human Stress*, 4, 3-13.
- Rascle, N., Irachabal, S., 2001. Médiateurs et modérateurs : implications théoriques et méthodologiques dans le domaine du stress et de la psychologie de la santé. *Le travail humain*, 64(2), 97-118.
- Rivolier, J., 1989. *L'homme stressé*. Paris : P.U.F.
- Rivolier, J., 1997. *L'homme dans l'espace*. P.U.F. : Paris.
- Rolland, J.P., 1994. Caractéristiques métrologiques d'un inventaire de réactions aux situations stressantes : le C.I.S.S. de Endler & Parker. In M. Huteau (Ed.), *Les techniques psychologiques d'évaluation des personnes* (pp. 924-926). Paris : E.A.P.
- Ryan, R.M., Connell, J.P., 1989. Perceived locus of causality and internalization : Examining reasons for acting in two domains . *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Sandstrom, M.J., Cramer, P., 2003. Defense Mechanisms and Psychological Adjustment in Childhood. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(8), 487-495.
- Schunk, D.H., 1995. Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Mad-dux (Ed.), *Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment : Theory, Research, and Application* (pp. 281-303). Plenum Press, New York.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., 1995. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology : A*

- users portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK : NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., Scholz, U., 2000. Cross-Cultural Assessment of Coping Resources : The General Perceived Self-Efficacy Scale. *Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology : Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.*
- Segal, H., 1964/1980. *Introduction à l'oeuvre de Mélanie Klein*. Paris : PUF.
- Seiffge-Krenke, I., Shulman, S., 1990. Coping style in adolescence : A cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(3), 351-377.
- Selye, H., 1936. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 28(2), 38.
- Selye, H., 1975. *Le stress de la vie : Le problème de l'adaptation*. Editions : Gallimard/Lacombe, Ottawa.
- Semmer, N.K., 2003. Individual Differences, Work Stress and Health. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, C.L. Cooper (Eds.), *The Handbook of Work and Health psychology* (2nd ed.). New York : John Wiley and Sons.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Day, S., Jacobs, B., Rogers, R., 1982. The self-efficacy scale : Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Sillamy, N., 1980. Mécanisme de défense. In N. Sillamy (Ed.), *Dictionnaire encyclopédique de psychologie*. Paris : Bordas.
- Skinner, E.A., Edge, K., 2002. Self-determination, coping and development. In : Deci, E.L., Ryan, R.M. (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 297-337). New York : University of Rochester Press.
- Skodol, A.E., Perry, C., 1993. Should an axis for defense mechanisms be included in DSM-IV? *Comprehensive Psychiatry*, 34, 108-119.

- Smith, R.E., 1986. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., Ptacek, J.T., 1995. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills : the athletic coping skills inventory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Smith, W.P., Rossman, B.B.R., 1986. Developmental changes in trait and situational denial under stress during childhood. *Journal of Child Psychiatry*, 27(2), 227-235.
- Snyder, C. R., Dinoff, Beth, L., 1999. Coping : Where have you been ?. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping : The Psychology of What Works* (pp. 3-19). New York : Oxford University Press.
- Somerfield, M.R., 1997. The utility of systems models of stress and coping for applied research : The case of cancer adaptation. *Journal of Health Psychology*, 2, 133- 151.
- Somerfield, M.R., McCrae, R.R., 2000. Stress and coping research : Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Soultanian, C., Dardennes, R., Mouchabac, S., Guelfi, J.D., 2005. L'évaluation normalisée et clinique des mécanismes de défense : revue critique de 6 outils quantitatifs. *Revue Canadienne de psychiatrie*, 50(12), 792-801.
- Stajkovic, A.D., Luthans, F., 1998. Self-efficacy and workrelated performance : a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 240-261.
- Stanton, A.L., Danoff Burg, S., Cameron, C.L., Ellis, A.P., 1994. Coping through emotional approach : Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 350-362.

- Steiner, H., Araujo, K.B., Koopman, C., 2001. The Response Evaluation Measure (REM-71). A new instrument for the measurement of defenses in adults and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 158, 467-473.
- Steiner, H., Feldman, S., 1995. Two approaches to the measurement of adaptive style : comparison of normal, psychosomatically ill, and delinquent adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 180-190.
- Stora, B., 2002. *Le stress*. P.U.F. Paris.
- Taylor, S.E., Aspinwall, L.G., 1996. Mediating and moderating processes in psychosocial stress : appraisal, coping, resistance, and vulnerability. In H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress : perspectives on structure, theory, lifecourse, and methods* (pp. 71-110). San Diego CA : Academic Press.
- Terry, D. J., 1994. Determinants of coping : The role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 895-910.
- Thienemann, M., Shaw, R., Steiner, H., 1999. Defense styles and family environment. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, 189-198.
- Thongsukmag, J., 2003. Fear in the Workplace : The Relationships among Sex, Self-efficacy, and Coping Strategies. [http ://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-07302003-144601/](http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-07302003-144601/)
- Tucker-Ladd, C., 2000. *Psychological Self Help*. Clayton Tucker-Ladd & Mental Health Net. [http ://mentalhelp.net/psychhelp/chap5/a](http://mentalhelp.net/psychhelp/chap5/a)
- Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Aalto-Setälä, T., Lonnqvist, J., 1997. Psychological defense style in late adolescence and young adulthood : a follow-up study. *Journal of American Academic Child Adolescence Psychiatry*, 36, 1148-1153.

- Tuulio-Henriksson, A., Poikolainen, K., Aalto-Setälä, T., Martunen, M., Lonnqvist, J., 2000. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54(6), 417-421.
- Ungerer, J.A., Waters, B., Barnett, B., Dolby, R., 1997. Defense Style and Adjustment in Interpersonal Relationships. *Journal of Research in Personality*, 31, 375-384.
- Ursin, H., Eriksen, H.R., 2004. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.
- Vaernes, R.J., 1982. The defense mechanism test predicts inadequate performances under stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 37-43.
- Vaillant, G. E., 1971. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms : A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), pp. 107-118.
- Vaillant, G. E., 1976. Natural history of male psychological health : The relation of choice of ego mechanism of defense to adult adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33, 535-545.
- Vaillant, G. E., 1977. *Adaptation to life*. Boston : Little, Brown.
- Vaillant, G. E., 1985. An empirically derived hierarchy of adaptive mechanisms and its usefulness as a potential diagnostic axis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71, 171-180.
- Vaillant, G.E., 1992a. The Historical Origins of Sigmund Freud's Concept of the Mechanisms of Defense. In G.E. Vaillant (Ed.), *Ego Mechanisms of Defense : A guide for clinicians and researchers* (pp. 3-28). Washington : American Psychiatric Press, Inc.

- Vaillant, G.E., 1992b. Vaillant's Glossary of Defenses. In G.E. Vaillant (Ed.), *Ego Mechanisms of Defense : A guide for clinicians and researchers* (pp. 243-251). Washington : American Psychiatric Press, Inc.
- Vaillant, G.E., 1992c. *Ego Mechanisms of Defense : A guide for clinicians and researchers*. Washington : American Psychiatric Press, Inc.
- Vaillant, G.E., 1993. *The wisdom of the ego*. Harvard University Press, Cambridge.
- Vaillant, G. E., 1994. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 44-50.
- Vaillant, G. E., 2000. Adaptive Mental Mechanisms : Their Role in a Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89-98.
- Vaillant, G. E., Drake, R.E., 1985. Maturity of ego defenses in relation to DSM-III Axis II personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(6), 597-601.
- Vaillant, G. E., Bond, M., Vaillant, C.O., 1986. An empirically validate hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 43(6), 786-794.
- Vaillant, G. E., Vaillant, C.O., 1992. Empirical evidence that defensive styles are independent of environmental influence. In Vaillant, G.E. (Ed.), *Ego mechanisms of defense : A guide for clinicians and researchers* (pp. 105-126). Washington, DC : american Psychiatric Press.
- Vallerand, R.J., 1997. Toward a herarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In Zanna, M.P. (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 27, pp. 271-360). New York : Academic Press.
- Vallerand, R.J., 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL : Human Kinetics.

- Vallerand, R.J., Grouzet, F.M.E., 2001. Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque. In Cury, F., Sarrazin, P. (Eds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives, Etat de recherches* (pp. 57-95). Paris : Presses Universitaires de France, 1re Edition.
- Ventura, J., Nuechterleina, K.H., Subotnika, K.L., Greena, M.F., Gitlin, M.J., 2004. Self-efficacy and neurocognition may be related to coping responses in recent-onset schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 69, 343-352.
- Vitaliano, P.P., Russo, J., Carr, J.E., Maiuro, R.D., Becker, J., 1985. The ways of coping check-list : revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- Wallerstein, R.S., 1967. Panel on development and metapsychology of the defense organization of the ego. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 130-149.
- Wallerstein, R.S., 1983. Defense mechanisms and the structure of the mind. of the ego. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31, 201-225.
- Wallerstein, R.S., 1985. defenses, defense mechanisms, and the structure of the mind. In H.P. Blum (Ed.), *Defense and Resistance*. New York : International Universities Press.
- Weinberg, R.S., Gould, D., 1997. *Psychologie du sport et de l'activité physique* (Trad. Paul Deshaies), Edisem.
- Weiss, M.R., Weise, D.M., Klint, K.A., 1989. Head over heels with success : The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-451.
- Williams, J. M., Krane, V., 1992. Coping styles and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143.

- World Karate Federation, 2005. Règlements de compétition de Kumité et Kata.
[http ://www.wkf.net/html/rules.html](http://www.wkf.net/html/rules.html)
- Zeidner, M., 1994. Personal and Contextual Determinants of Coping and Anxiety in an Evaluative Situation : a prospective study. *Personality Individuality Difference*, 16(6), 899-918.
- Zeidner, M., Saklofske, D., 1996. Adaptive and maladaptive coping. In M. Zeidner, N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping : Theory, Research, Applications* (pp. 505-531). New York : Wiley.

Annexe A

Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88

L'acting-out. Le terme *acting out* décrit les actions présentant un caractère impulsif et au moyen desquelles l'individu traite un conflit émotif ou des facteurs de force internes ou externes. Ces actions, qui paraissent être en rupture avec le comportement habituel de l'individu, prennent souvent une forme auto- ou hétéro-agressive (Laplanche & Pontalis, 1967). Pour exemplifier ce type de mécanisme de défense, on peut penser à des accidents qui surviennent chez l'individu et dont celui-ci ne se sent pas responsable, à des comportements de provocation pour adresser un message indicible, gestes déplacés, etc.

L'affiliation. Les individus confrontés à des conflits émotionnels ou encore des facteurs internes ou externes qui génèrent de l'angoisse se tournent vers les autres afin d'être aidés et de recevoir du support de leur part. Ceci implique de partager des problèmes avec d'autres et peut être associé d'une certaine manière avec la recherche de soutien social qui le rend d'ailleurs possible (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 260

L'agression passive. L'*agression passive* est un mécanisme au moyen duquel l'individu réagit face à des stressseurs internes ou externes en exprimant de manière indirecte et non combative une agressivité orientée vers les autres (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005). D'après ces auteurs, lorsque ce mécanisme est employé, une façade d'adhésion dissimule l'hostilité, le ressentiment ou la résistance.

L'annulation rétroactive. Il s'agit d'un mécanisme psychologique par lequel l'individu essaye d'annuler la signification et les conséquences d'un acte, d'une pensée, d'un geste générateur de conflit grâce à une action ou un comportement ayant une signification directement opposée (Laplanche & Pontalis, 1967). La rétractation d'une affirmation, l'atténuation d'une pensée par une négation même anticipée, la réparation des dommages constituent des exemples de ce type de mécanisme de défense.

L'anticipation. L'individu réagit face à des facteurs stressants en éprouvant des réactions émotionnelles avant ou en prévoyant les conséquences futures des événements et également en considérant des réponses et des solutions alternatives (Clark, 1998; Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005). Ainsi, le mécanisme permet à l'individu de se protéger contre l'anxiété ressentie avant une situation menaçante.

Le clivage. Le *clivage* constitue le mécanisme de défense le plus archaïque contre l'angoisse et l'action qui implique une relative fragmentation de l'objet (clivage d'objet) qui s'accompagne aussi d'une division du Moi (clivage du moi) (Baranger, 1999; Klein, 1946/1980). Dans le processus de clivage, l'individu tente de compartimenter des pensées, des attitudes ou des états affectifs ambivalents qui ne peuvent pas être expérimentés simultanément, ce qui permet alors leur coexistence et organisation (DSM-IV-TR, 2003; Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

Le déni. Le *déni* représente le mécanisme par lequel « l'individu nie la réalité d'une situation, d'une perception vécue comme dangereuse ou douloureuse pour le Moi » (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005; Laplanche & Pontalis, 1967). Ainsi, il s'agit d'une forme de refus inconscient d'identifier les implications et les conséquences d'une pensée, d'un acte ou d'une situation.

En faisant référence aux sportifs, le fait de minimiser ou même de cacher une blessure et sa gravité à son entourage peut constituer un exemple de déni. Ceci serait déterminé par la peur de l'athlète de ne pas être sélectionné pour une certaine compétition, d'être obligé à arrêter sa préparation et les entraînements, etc. Un autre exemple de déni est aussi le fait de ne pas vouloir connaître le nom de son adversaire à l'avance. La crainte de rencontrer éventuellement un adversaire plus fort associée à un certain manque de confiance dans ses compétences personnelles pourrait être à la base de cette forme de déni.

Par ailleurs, le déni est considéré par certains chercheurs aussi en tant que stratégie de coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Crocker & Graham, 1995; Madden, Kirkby & McDonald, 1989).

La formation réactionnelle. Ce mécanisme est envisagé comme une attitude psychologique qui a un sens opposé (contrastant) et qui se substitue à une tendance inacceptable ou à un désir refoulé (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005; Laplanche & Pontalis, 1967). Chauvier (1989) considère que, chez les sportifs, la formation réactionnelle s'exprime par les comportements adoptés pour lutter contre des tentations qui peuvent nuire à leur carrière (par exemple, avoir une certaine hygiène de vie, ne pas consommer de l'alcool, ne pas fumer, ne pas manquer d'entraînements et de stages, etc.)

L'idéalisation primitive. L'*idéalisation primitive* est le mécanisme par lequel l'individu attribue à l'autrui (ou objet externe) des qualités extrêmement positives (DSM-III-R, 1987/1989). Ainsi, il a tendance à le percevoir comme tout

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 262

puissant, totalement bon et parfait. Cette idéalisation vise à protéger l'individu contre des angoisses quelles soient internes ou externes. Le moindre manque à la perfection attribuée à l'autrui (ou objet externe) peut régénérer cette angoisse et conduire à des oscillations de l'idéalisation absolue au rejet immédiat ou dévalorisation à la moindre désillusion.

L'identification projective. L'*identification projective*, concept introduit dans la littérature par Klein (1946/1980), est un mécanisme qui consiste en des fantasmes dans lesquels l'individu attribue à autrui ses affects ou pulsions qu'il trouve inacceptables, comme si l'autre était à l'origine de ceux-ci (DSM-IV-TR, 2003; Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005; Perry, 1990). Cependant, l'individu reste conscient de ses propres affects, mais il considère leur attribution à une autre personne comme étant une réaction justifiable.

L'inhibition. Ce mécanisme s'exprime par des renoncements à une fonction du Moi ou par des limitations de celle-ci qui sont générées par le fait que cette fonction provoque de l'angoisse (Freud, 1926/2002). L'inhibition dans une activité peut se manifester sous la forme d'une baisse du plaisir à l'exécuter, une réalisation défectueuse de la tâche ou encore sous la forme des états de fatigue, d'épuisement lorsque l'individu se force à s'investir dans l'activité.

L'isolation. L'*isolation* est le mécanisme par lequel d'une part « une pensée ou un comportement est isolé(e) de son contexte affectif » d'autre part « deux pensées, deux comportements en réalité liés sont séparés parce que leur relation ne peut pas être reconnue sans angoisse par l'individu » (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005). Ce mécanisme peut être rapproché au processus de concentration chez l'individu qui ne laisse pas que son attention soit détournée de son objet actuel (Chauvier, 1989; Laplanche & Pontalis, 1967).

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 263

L'humour. L'*humour* représente le mécanisme par lequel l'individu réagit face aux facteurs angoissants en soulignant leurs aspects amusants et ironiques (DSM-IV-TR, 2003; Meissner, 1981; Vaillant, 1992b). Cette manière de réagir permet à l'individu d'éviter la souffrance et les affects douloureux engendrés par la situation traumatisante rencontrée.

L'omnipotence. Dans le mécanisme de défense appelé *omnipotence* l'individu traite les conflits émotionnels en se sentant supérieur à d'autres et en ayant une image de soi-même comme étant quelqu'un d'incroyablement puissant ou qui possède des capacités exceptionnelles (DSM-IV, 1994/1996; Perry, 1990).

La plainte rejetant l'aide. L'individu réagit face à des conflits émotionnels et à des stressors internes ou externes en exprimant ses plaintes ou en faisant également des demandes répétitives de l'aide. Ces plaintes et demandes déguisent des sentiments secrets ou de l'hostilité ainsi que des reproches à l'égard des autres, qui sont alors exprimés en rejetant leurs suggestions, conseils ou aide (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

Le pseudo-altruisme. Ce mécanisme de défense est une modalité d'altruisme qui sert à réduire les capacités de satisfaire les pulsions libidinales et agressives. Les individus qui mettent en oeuvre ce mode défensif se sacrifient, compulsivement, pour autrui, ce qui leur permet de se défendre de leur propre agressivité, hostilité, de leur envie et besoin de contrôle de l'objet.

La projection. La *projection* est une défense très archaïque au moyen de laquelle l'individu expulse de lui ce qui dans son propre intérieur semble être source de déplaisir. Ainsi, il rejette et attribue sur d'autres personnes ou objets des sentiments, des raisonnements, des attitudes, des tendances et des désirs qu'il méconnaît en lui (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005; Laplanche & Pontalis, 1967), ce qui lui permet de les fuir et de s'en protéger.

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 264

Selon Chauvior (1989), un lien pourrait être établi entre ce mécanisme de défense et l'attribution causale. D'après cette théorie de la motivation, il paraît qu'en fonction des résultats obtenus dans une activité, l'individu a la tendance de faire des attributions externes en cas de défaite et des attributions internes en cas de succès. Alors, une correspondance peut être réalisée entre « la recherche à l'extérieur de l'origine d'un déplaisir » dont Laplanche & Pontalis (1967) parlent quand ils se réfèrent à la projection et ce qui se passe dans l'attribution causale quand on analyse les échecs.

La régression. La *régression*, en tant que défense mise en place contre de événements traumatisants, des tensions intolérables ou encore contre la frustration et l'angoisse excessive, se manifeste par « un retour à des modalités d'expression et de comportement antérieures » ainsi que par un retour à un niveau plus bas d'adaptation (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005; Heimann & Isaacs, 2005; Laplanche & Pontalis, 1967). Dans le milieu sportif, parmi les formes d'expression de la frustration et de mise en oeuvre de la régression il y a les actes d'agressivité verbale ou comportementale de la part des sportifs, entraîneurs, supporters, etc., autrement-dit le manque de fair-play envers les autres (Chauvior, 1989). Toutefois, il existe également des formes positives de régression tels que la préparation psychologique ou encore les activités qui permettent au sportif de se ressourcer.

La répression. La *répression* est le mécanisme par lequel des impulsions, des pensées inconfortables, des affects déplaisants ou conflictuels sont exclus de la conscience. Cette défense peut prévenir que des impulsions inadéquates deviennent des comportements, que des pensées déplaisantes deviennent conscientes ou encore empêcher les souvenirs des choses mal faites de refaire surface. Les contenus réprimés ne disparaissent pas et peuvent avoir un effet cumulé et réapparaître comme comportement dysfonctionnel ou anxiété. De même, ces contenus peuvent surgir par des moyens subconscients tels que les rêves ou des

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 265

actes manqués (les lapsus).

Le retrait. Le retrait se manifeste par un détachement et évitement des événements, des facteurs, des interactions qui génèrent des pensées et des sentiments douloureux chez l'individu. Ainsi, il lui permet de mieux supporter les situations conflictuelles et difficiles et peut s'exercer sous plusieurs formes telles que le silence ou même la consommation de substances (comme l'alcool, les drogues). Cependant, ce mécanisme peut également mener à de forts sentiments de solitude et d'aliénation qui engendrent généralement plus de douleur.

La rêverie autistique. Il s'agit d'un mécanisme par lequel l'individu tente de résoudre un conflit émotionnel en substituant des fantasmes, de l'imagination, de la rêverie excessive à la résolution de problèmes, la réalisation de relations interpersonnelles ou des actions plus efficaces et plus directes (DSM-III-R, 1987/1989).

La somatisation. Le mécanisme de somatisation s'exerce par une préoccupation et inquiétude disproportionnée que l'individu exprime à l'égard des symptômes physiques qui ont ou pas réellement une cause organique (DSM-III-R, 1987/1989). Cependant, pour Meissner (1981) ou encore Valenstein (in Ionescu, Jacquet & Lhote (2005), ce mécanisme représente une transformation défensive des dérivés psychiques en symptômes corporels. Conformément à cette dernière description, la somatisation serait comprise comme un « mécanisme de formation de symptômes qui consiste en une transposition d'un conflit psychique et une tentative de le résoudre dans des symptômes somatiques, moteurs ou sensitifs » (Ionescu, Jacquet & Lhote, 2005).

La sublimation. La sublimation, l'un des mécanismes défensifs les plus adaptatifs, constitue le processus par lequel des impulsions non désirées et potentiellement nuisibles sont transformées dans quelque chose de bon et utile. Ainsi,

A. Description des mécanismes de défense évalués par le DSQ-88 266

lorsque l'individu est confronté à la dissonance des pensées inconfortables, à des pulsions agressives, il crée de l'énergie psychique qui doit être investie (Perry, 1990). La sublimation sert alors à orienter cette énergie vers des activités valorisées socialement et/ou efficaces du point de vue créatif. Un exemple classique de l'utilisation de la sublimation est la pratique sportive qui permet de canaliser les pulsions agressives et de diriger l'énergie de celles-ci vers des activités de compétition formelle.

Le Defense Style Questionnaire-88, instrument élaboré par Bond & al. (1983) et validé en français par Bonsack, Despland & Spagnoli (1998), mesure les dérivés conscients des 24 mécanismes de défense présentés dans cette annexe. Ceux-ci sont groupés dans quatre facteurs qui font référence à des styles défensifs : 1) maladaptatif ou immature (l'agression passive, l'activisme, l'inhibition, la projection, le retrait et la régression), 2) distorsion de l'image (l'omnipotence, le clivage, l'idéalisation primitive et la dépréciation), 3) sacrifice de soi (la formation réactionnelle et le pseudo-altruisme) et 4) adaptatif ou mature (l'humour, la sublimation et la répression).

Annexe B

Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping : influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle

TAB. B.1 – **Échelle de Motivation Situationnelle** (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000)

Les 16 énoncés suivants représentent des raisons pour lesquelles les gens font une activité. Indique à quel point elles peuvent s'appliquer à toi en encerclant le chiffre le plus approprié.

Pas du tout en accord	Très peu en accord	Un peu en accord	Moyennement en accord	Assez en accord	Fortement en accord	Très fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7
POURQUOI PARTICIPEZ-VOUS A CETTE COMPETITION ?						
1. Parce que cette activité est vraiment plaisante.				1	2	3
2. Parce que j'ai choisi de la faire pour mon bien.				1	2	3
3. Parce que je sens qu'il faut que je la fasse.				1	2	3
4. Je ne sais pas ; je ne vois pas ce que cela me procure.				1	2	3
5. Parce que je me sens bien en faisant l'activité.				1	2	3
6. Parce que je crois que cette activité est importante pour moi.				1	2	3
7. Parce que je suis supposé-e la faire.				1	2	3
8. Je fais l'activité, mais je ne suis pas sûr-e si cela en vaut la peine.				1	2	3
9. Parce que je trouve cette activité intéressante.				1	2	3
10. Par décision personnelle.				1	2	3
11. Parce que c'est quelque chose que je dois faire.				1	2	3
12. Je fais l'activité, mais en me demandant si je dois la poursuivre.				1	2	3
13. Parce que je trouve cette activité agréable.				1	2	3
14. Parce que je trouve que cette activité est bonne pour moi.				1	2	3
15. Parce que je n'ai pas d'autres choix que de la faire.				1	2	3
16. Il y a peut-être de bonnes raisons pour faire cette activité, mais personnellement je n'en vois pas.				1	2	3

Clé de codification : MI - énoncés 1, 5, 9, 13 ; ME par régulation identifiée - énoncés 2, 6, 10, 14 ;
ME par régulation externe - énoncés 3, 7, 11, 15 ; Amotivation - énoncés 4, 8, 12, 16.

B. Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping :
influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle269

TAB. B.2 – Evaluation du sentiment d'efficacité personnelle

1) A l'aide de l'échelle allant de « pas du tout » à « certainement » , veuillez indiquer dans quelle mesure vous pensez que les énoncés suivants correspondent à vos attentes liées à la participation à la prochaine compétition. Pour cela, entourez le chiffre qui correspond à votre réponse. Le mode de réponse est une échelle qui va de 1 à 10 en passant par des réponses intermédiaires qui vous permettent de nuancer votre réponse.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Pas du tout

Certainement

2) A l'aide de l'échelle allant de « vraiment pas sûr » à « absolument certain » précisez le degré de certitude que vous avez à l'égard de chacune de vos attentes en entourant le pourcentage (%) correspondant.

0%

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%

Vraiment pas sûr

Absolument certain

1. Au cours de la compétition à laquelle je vais participer, je m'attends à réaliser au mieux des actions techniques :

1 — — — — 2 — — — — 3 — — — — 4 — — — — 5 — — — — 6 — — — — 7 — — — — 8 — — — — 9 — — — — 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% — — — — 10% — — — — 20% — — — — 30% — — — — 40% — — — — 50% — — — — 60% — — — — 70% — — — — 80% — — — — 90% — — — — 100%

2. Au cours de la compétition à laquelle je vais participer, je pense que mes compétences vont me permettre d'affronter avec succès mes adversaires :

1 — — — — 2 — — — — 3 — — — — 4 — — — — 5 — — — — 6 — — — — 7 — — — — 8 — — — — 9 — — — — 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% — — — — 10% — — — — 20% — — — — 30% — — — — 40% — — — — 50% — — — — 60% — — — — 70% — — — — 80% — — — — 90% — — — — 100%

B. Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping :
influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle270

3. Au cours de la compétition à laquelle je vais participer, je pense pouvoir maîtriser les situations difficiles :

1 ——— - 2 ——— - 3 ——— - 4 ——— - 5 ——— - 6 ——— - 7 ——— - 8 ——— - 9 ——— - 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% ——— - 10% ——— - 20% ——— - 30% ——— - 40% ——— - 50% ——— - 60% ——— - 70% ——— - 80% ——— - 90% ——— - 100%

4. Au cours de la compétition à laquelle je vais participer je pense être capable de rester sur mes intentions :

1 ——— - 2 ——— - 3 ——— - 4 ——— - 5 ——— - 6 ——— - 7 ——— - 8 ——— - 9 ——— - 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% ——— - 10% ——— - 20% ——— - 30% ——— - 40% ——— - 50% ——— - 60% ——— - 70% ——— - 80% ——— - 90% ——— - 100%

5. Au cours de la compétition à laquelle je vais participer, je pense être capable de réaliser mes objectifs :

1 ——— - 2 ——— - 3 ——— - 4 ——— - 5 ——— - 6 ——— - 7 ——— - 8 ——— - 9 ——— - 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% ——— - 10% ——— - 20% ——— - 30% ——— - 40% ——— - 50% ——— - 60% ——— - 70% ——— - 80% ——— - 90% ——— - 100%

6. Je pense être capable d'obtenir une bonne performance à l'issue de la compétition à laquelle je vais participer :

1 ——— - 2 ——— - 3 ——— - 4 ——— - 5 ——— - 6 ——— - 7 ——— - 8 ——— - 9 ——— - 10

Je peux avancer cette estimation avec un pourcentage de certitude de :

0% ——— - 10% ——— - 20% ——— - 30% ——— - 40% ——— - 50% ——— - 60% ——— - 70% ——— - 80% ——— - 90% ——— - 100%

B. Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping :
influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle271

TAB. B.3 – Ways of Coping Checklist-R (Cousson & al., 1996)

Conseils :

- 1) Choisissez comme situation de référence la dernière compétition à laquelle vous avez participé. Cette compétition doit avoir représenté un enjeu pour vous. Si ce n'est pas le cas, mentionnez-le.
- 2) Précisez l'intensité de malaise, de stress qu'a suscité chez vous cette compétition : 1 (Bas) - 2 (Moyen) - 3 (Fort)
- 3) Indiquez pour chacune des stratégies suivantes, si oui ou non vous l'avez utilisée pour faire face à votre problème. Pour cela, il vous suffit de cocher la case adéquate dans le tableau « non », « plutôt non », « plutôt oui », « oui » .
- 4) Ensuite, entourez dans la colonne « degré d'adaptation au stress » le chiffre correspondant à la mesure dans laquelle chaque stratégie utilisée vous a permis de mieux vous adapter à cette situation. Le mode de réponse est une échelle qui va de 1 (Pas adapté) à 5 (Très adapté) en passant par des réponses intermédiaires (2, 3, 4) qui vous permettent de nuancer votre réponse.

Degré d'adaptation au stress				
1	2	3	4	5
Pas adapté				
Très adapté				

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Degré d'adaptation au stress		
1. J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi.					1	2	3 4 5
2. J'ai souhaité que la situation disparaisse ou finisse.					1	2	3 4 5
3. J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais.					1	2	3 4 5
4. Je me suis battu(e) pour ce que je voulais.					1	2	3 4 5
5. J'ai souhaité pouvoir changer ce qui est arrivé.					1	2	3 4 5
6. J'ai sollicité l'aide d'un professionnel et j'ai fait ce qu'il m'a conseillé.					1	2	3 4 5
7. J'ai changé positivement.					1	2	3 4 5

**B. Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping :
influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle**

272

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Degré d'adaptation au stress
8. Je me suis senti(e) mal de ne pas pouvoir éviter le problème.				1 2 3 4 5	5
9. J'ai demandé des conseils à une personne digne de respect et je les ai suivis.				1 2 3 4 5	5
10. J'ai pris les choses une par une.				1 2 3 4 5	5
11. J'ai espéré qu'un miracle se produirait.				1 2 3 4 5	5
12. J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus au sujet de la situation.				1 2 3 4 5	5
13. Je me suis concentré(e) sur un aspect positif qui pourrait apparaître après.				1 2 3 4 5	5
14. Je me suis culpabilisé(e).				1 2 3 4 5	5
15. J'ai contenu (gardé pour moi) mes émotions.				1 2 3 4 5	5
16. Je suis sorti(e) plus fort(e) de la situation.				1 2 3 4 5	5
17. J'ai pensé à des choses irréelles ou fantastiques pour me sentir mieux.				1 2 3 4 5	5
18. J'ai parlé avec quelqu'un qui pouvait agir concrètement au sujet de ce problème.				1 2 3 4 5	5
19. J'ai changé des choses pour que tout puisse bien finir.				1 2 3 4 5	5
20. J'ai essayé de tout oublier.				1 2 3 4 5	5
21. J'ai essayé de ne pas m'isoler.				1 2 3 4 5	5
22. J'ai essayé de ne pas agir de manière précipitée ou de suivre la première idée.				1 2 3 4 5	5
23. J'ai souhaité pouvoir changer d'attitude.				1 2 3 4 5	5

**B. Protocole d'étude - Stratégies de coping et efficacité du coping :
influence de la motivation et du sentiment d'efficacité personnelle**

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Degré d'adaptation au stress
24. J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un.					1 2 3 4 5
25. J'ai trouvé une ou deux solutions au problème.					1 2 3 4 5
26. Je me suis critiqué(e) ou surmonté(e).					1 2 3 4 5
27. Je savais ce qu'il fallait faire, aussi j'ai redoublé d'efforts et j'ai fait tout mon possible pour y arriver.					1 2 3 4 5

Annexe C

Protocole d'étude - Défenses :
relations avec la motivation,
l'auto-efficacité et la pratique
sportive

TABLE C.1 – Échelle de Motivation dans les Sports

Indique le sport auquel tu feras référence tout au long des 28 prochaines questions (ex. basket-ball, badminton, etc.) :

.....

Indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à t'une des raisons pour lesquelles tu pratiques le sport que tu viens d'identifier.

Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond un peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement
1	2	3	4	5	6	7

En général, pourquoi pratiques-tu ce sport ?

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Pour le plaisir de découvrir de nouvelles techniques d'entraînement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Parce que ça me permet d'être bien vu(e) par les gens que je connais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Parce que selon moi, c'est une des meilleures façons de rencontrer du monde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Je ne le sais pas ; j'ai l'impression que c'est inutile de continuer à faire du sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Parce que je ressens beaucoup de satisfaction personnelle pendant que je maîtrise certaines techniques d'entraînements difficiles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Parce que j'adore les moments amusants que je vis lorsque je fais du sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Pour le prestige d'être un(e) athlète. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Parce que c'est un des bons moyens que j'ai choisis afin de développer d'autres aspects de ma personne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'améliore certains de mes points faibles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Pour le plaisir d'approfondir mes connaissances sur différentes méthodes d'entraînement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Pour l'excitation que je ressens lorsque je suis vraiment « embarqué(e) » dans l'activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

13. Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau.	1	2	3	4	5	6	7
14. Je n'arrive pas à voir pourquoi je fais du sport ; plus j'y pense, plus j'ai le goût de lâcher le milieu sportif.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pour la satisfaction que j'éprouve lorsque je perfectionne mes habiletés.	1	2	3	4	5	6	7
16. Parce que c'est bien vu de gens autour de moi d'être en forme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Parce que pour moi, c'est très plaisant de découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement.	1	2	3	4	5	6	7
18. Parce que c'est un bon moyen pour apprendre beaucoup de choses qui peuvent être utiles dans d'autres domaines de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
19. Pour les émotions intenses que je ressens à faire un sport que j'aime.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je ne le sais pas clairement ; de plus, je ne crois pas être vraiment à ma place dans le sport.	1	2	3	4	5	6	7
21. Parce que je me sentirais mal si je ne prenais pas le temps d'en faire.							
22. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'exécute certains mouvements difficiles.							
23. Pour montrer aux autres à quel point je suis bon(ne) dans mon sport.							
24. Pour le plaisir que je ressens lorsque j'apprends des techniques d'entraînement que je n'avais jamais essayées.	1	2	3	4	5	6	7
25. Parce que c'est une des meilleures façons d'entretenir de bonnes relations avec mes amis(es).	1	2	3	4	5	6	7
26. Parce que j'aime le « feeling » de me sentir « plongé(e) » dans l'activité.	1	2	3	4	5	6	7
27. Parce qu'il faut que je fasse du sport régulièrement.	1	2	3	4	5	6	7
28. Je me le demande bien ; je n'arrive pas à atteindre les objectifs que je me fixe.	1	2	3	4	5	6	7

Clé de codification :

MI à la connaissance - énoncés 1, 11, 17, 24 ; MI à l'accomplissement - énoncés 5, 10, 15, 22 ; MI à la stimulation - énoncés 7, 12, 19, 26 ;

ME identifiée - énoncés 3, 9, 18, 25 ; ME introjectée - énoncés 6, 13, 21, 27 ; ME externe : énoncés 2, 8, 16, 23 ;

Amotivation : énoncés 4, 14, 20, 28.

TAB. C.2 – Échelle d'auto-efficacité généralisée (Dumont, Schwarzer & Jerusalem, 2000)

Conseil :

A l'aide de l'échelle ci-dessous, veuillez indiquer votre degré d'accord ou de désaccord avec chacune des propositions suivantes. Pour ce faire, veuillez reporter le chiffre correspondant à votre opinion dans l'espace qui précède chaque proposition.

	1	2	3	4
	Faux	Plutôt faux	Plutôt vrai	Vrai
Lors des compétitions :				
.....		Je parviens toujours à résoudre des problèmes difficiles si je m'y attache.		
.....		Face à quelqu'un qui me fait obstacle, je trouve toujours un moyen d'obtenir ce que je veux.		
.....		Il est facile pour moi de rester sur mes intentions et de réaliser mes objectifs.		
.....		Mes compétences me permettent de maîtriser des situations inattendues.		
.....		Je suis sûr/e de maîtriser efficacement les événements imprévus.		
.....		En faisant l'effort nécessaire, je parviens toujours à trouver une solution à toutes sortes de problèmes.		
.....		Lorsque je suis confronté/e à des difficultés, je sais que je peux compter sur ma maîtrise de problèmes.		
.....		Face à un problème, j'ai habituellement plusieurs idées pour le résoudre.		
.....		Quand je suis coincé/e, je sais toujours quoi faire.		
.....		Quoiqu'il arrive, je parviens à m'en sortir.		

TAB. C.3 – **Défense Style Questionnaire-88** (Bonsack, Despland & Spagnoli, 1998)
DSQ : Intitulé des questions en français, avec les mécanismes de défense correspondants :

1. Je tire de la satisfaction à aider les autres et si cette possibilité m'était enlevée, je me sentirais déprimé(e).	Pseudo altruisme
2. Les gens me qualifient souvent de personne boudeuse.	Agression passive
3. Je suis capable de mettre un problème de côté jusqu'à ce que j'aie du temps pour men occuper.	Répression
4. On me traite toujours injustement.	Projection
5. Je fais disparaître mon anxiété en faisant quelques chose de constructif et de créatif comme la peinture ou le travail sur bois.	Sublimation
6. De temps en temps, je remets au lendemain ce que je devrais faire le jour même.	Mensonge
7. Je me mets sans cesse dans le même genre de situations frustrantes et je ne sais pas pourquoi.	Acting-out
8. Je suis capable de rire de moi-même assez facilement.	Humour
9. J'agis comme un enfant lorsque je suis frustré(e).	Regression
10. Je suis très gêné lorsqu'il s'agit de défendre mes droits devant les gens.	Inhibition
11. Je suis supérieur à la plupart des gens que je connais.	Omnipotence
12. Les gens ont tendance à me maltraiter.	Projection
13. Si quelqu'un m'assailait et me volait mon argent, je préférerais qu'il soit aidé plutôt que puni.	Formation réactionnelle
14. De temps en temps, je pense à des choses trop vilaines pour en parler.	Mensonge
15. Il m'arrive de rire d'une plaisanterie grossière.	Mensonge
16. Les gens disent que je fais lautruche, avec ma tête enfouie dans le sable. Autrement dit, j'ai tendance à ignorer les faits déplaisants comme s'ils n'existaient pas.	Déni
17. Je m'empêche de me donner à fond dans une compétition.	Inhibition

18. Je me sens souvent supérieur(e) aux gens avec lesquels je me trouve.	Omnipotence / devalorisation
19. Quelqu'un est en train de me déposséder émotionnellement de tout ce que j'ai.	Identification Projective
20. A l'occasion, je me fâche.	Mensonge
21. Je suis souvent amené(e) à agir impulsivement.	Acting-out
22. Je préférerais mourir de faim que d'être forcé(e) à manger.	Agression passive
23. J'ignore le danger comme si j'étais Superman.	Omnipotence
24. Je suis fier de mon habileté à remettre les gens à leur place.	Omnipotence / devalorisation
25. On me dit que j'ai un complexe de persécution.	Projection
26. Parfois, quand je ne me sens pas bien, je suis irritable.	Mensonge
27. J'agis souvent impulsivement lorsque quelque chose me dérange.	Acting-out
28. Je deviens physiquement malade quand les choses ne vont pas bien pour moi.	Somatisation
29. Je suis une personne très inhibée.	Inhibition
30. Je suis vraiment doué(e) pour écraser les gens.	Omnipotence / devaluation
31. Je ne dis pas toujours la vérité.	Mensonge
32. Je m'isole lorsque je me sens blessé.	Retrait
33. Souvent je vais tellement loin que les autres doivent m'imposer des limites.	Acting-out
34. Mes amis me trouvent amusant.	Humor
35. Je m'isole lorsque je suis en colère.	Retrait
36. Je tends à être sur mes gardes avec des gens qui s'avèrent être plus amicaux que je ne l'aurais soupçonné.	Projection
37. J'ai des dons particuliers qui me permettent de traverser la vie sans problème.	Omnipotence
38. Aux élections, je vote parfois pour des personnes au sujet desquels je connais très peu de choses.	Mensonge
39. Je suis souvent en retard aux rendez-vous.	Agression passive
40. Je règle plus de problèmes dans mes rêveries que dans ma vraie vie.	Rêverie autistique

41. Je suis très timide lorsqu'il s'agit d'aborder les gens.	Inhibition
42. Je n'ai peur de rien.	Déni
43. Parfois, je pense que je suis un ange et d'autres fois que je suis un démon.	Clivage
44. Au jeu, je préfère gagner plutôt que perdre.	Mensonge
45. Je deviens très sarcastique lorsque je suis fâché(e).	Agression passive
46. Je deviens ouvertement agressif(ve) lorsque je me sens blessé(e).	Acting-out
47. Je crois à « tendre l'autre joue » lorsque que quelqu'un me blesse.	Formation réactionnelle
48. Dans le journal, je ne lis pas les éditoriaux chaque jour.	Mensonge
49. Je me renferme lorsque je suis triste.	Retrait
50. Je suis gêné(e) au sujet de la sexualité.	Inhibition
51. J'ai toujours l'impression que quelqu'un de mon entourage joue le rôle d'ange gardien pour moi.	Idéalisation primitive
52. Ma philosophie est la suivante. « N'écoute pas le mal, ne fais pas le mal, ne vois pas le mal » .	Déni
53. Quant à moi, les gens sont soit bons, soit mauvais.	Clivage
54. Si mon patron m'embêtait, il peut arriver de faire une erreur dans mon travail ou de travailler plus lentement afin de lui rendre la monnaie de sa pièce.	Agression passive
55. Tout le monde est contre moi.	Projection
56. J'essaie d'être aimable avec les gens que je n'aime pas.	Formation réactionnelle
57. Je serais très nerveux(se) si l'avion dans lequel je me trouvais perdait un moteur.	Déni (Mensonge)
58. Je connais quelqu'un qui sait tout faire et qui est tout à fait impartial et juste.	Idéalisation primitive
59. Je peux contenir mes émotions si les laisser paraître risquait d'interférer avec ce que je suis en train de faire.	Répression
60. Des gens sont en train de comploter pour me tuer.	Projection
61. Je suis habituellement capable de voir le côté drôle d'une situation par ailleurs embarrassante.	Humor
62. J'ai des maux de tête lorsque je dois faire quelque chose que je n'aime pas.	Somatisation

63. Je me surprends souvent à être gentil avec des personnes contre lesquelles j'aurais tous les droits d'être en colère.	Formation réactionnelle
64. Il est faux de dire qu'il y a un peu de bon à l'intérieur de chaque personne. Si vous êtes mauvais, vous êtes entièrement mauvais.	Clivage
65. On ne devrait jamais se mettre en colère contre les gens que l'on n'aime pas.	Formation réactionnelle
66. Je suis persuadé(e) que la vie est injuste pour moi.	Projection
67. Je m'écroule sous le stress.	Regression
68. Lorsque je sais que je devrai affronter une situation difficile, comme un examen ou un entretien d'embauche, j'essaie d'imaginer comment ça va se passer et je planifie les moyens pour y faire face.	Anticipation
69. Les médecins ne comprennent jamais vraiment ce qui va mal pour moi.	Plainte rejetant laide
70. Lorsque quelqu'un qui m'est proche meurt, je ne me sens pas bouleversé(e).	Isolation
71. Après m'être battu pour défendre mes droits, j'ai tendance à m'excuser de m'être affirmé.	Annulation rétroactive
72. Je ne suis pas responsable de la plupart des choses qui m'arrivent.	Projection
73. Lorsque je suis déprimé(e) ou anxieux(se), manger me fait du bien.	Consommation
74. Quand je travaille dur, je me sens mieux.	Activité (task orientation)
75. Mes médecins ne sont pas capables de m'aider à vraiment surmonter mes problèmes.	Plainte rejetant laide
76. On me dit souvent que je ne montre pas mes sentiments.	Isolation
77. Je crois que les gens voient habituellement dans les films, les spectacles et les livres, plus de signification qu'il n'y en a vraiment.	Isolation
78. J'ai des habitudes ou des manies que je me sens forcé à faire sinon quelque chose de terrible risque d'arriver.	Annulation rétroactive
79. Je prends de la drogue, des médicaments ou de l'alcool quand je suis tendu(e).	Consommation
80. Lorsque je me sens mal, j'essaie d'être avec quelqu'un.	Affiliation
81. Si je peux prévoir que je vais être triste, je suis capable de mieux faire face.	Anticipation

82. Peu importe à quel point je réclame, je ne reçois jamais de réponse satisfaisante.	Plainte rejetant laide
83. J'ai souvent l'impression de ne rien ressentir, alors même que la situation devrait engendrer de fortes émotions.	Isolation
84. Me concentrer sur mon activité du moment m'empêche de me sentir déprimé(e) ou anxieux(se).	Activité (task orientation)
85. Je fume quand je suis nerveux(e).	Consommation
86. Si j'étais en crise, je chercherais une autre personne ayant eu le même problème.	Affiliation
87. Je n'ai pas à être blâmé(e) pour ce que je fais mal.	Projection
88. Si j'ai une pensée agressive, je ressens le besoin de faire quelque chose pour la compenser.	Annulation rétroactive

TAB. C.4 – Satisfaction dans la carrière sportive

Conseil :

A l'aide de l'échelle ci-dessous, veuillez indiquer votre degré d'accord ou de désaccord avec chacune des propositions suivantes concernant le sport que vous pratiquez. Pour ce faire, veuillez entourer le chiffre qui correspond à votre réponse. Le mode de réponse est une échelle qui va de 1 à 5 en passant par des réponses intermédiaires qui vous permettent de nuancer votre réponse.

	1	2	3	4	5
Pas du tout d'accord					Tout à fait d'accord

1. Je suis satisfait(e) avec ce que j'ai accompli dans ma carrière sportive.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

2. Je recommanderais à d'autres personnes, voulant pratiquer un sport, de s'orienter vers celui-ci.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

3. Je choisirais à nouveau de pratiquer ce sport si c'était à refaire.

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Table des figures

3.1	Processus de réévaluation du stress (Pauhan, 2003)	39
3.2	Continuum de motivation et ses différents degrés d'autodétermination	58
3.3	Synthèse des rapports entre la motivation et les stratégies de coping	62
3.4	Synthèse des rapports entre le sentiment d'efficacité personnelle et les stratégies de coping	68
5.1	Mécanismes filtrant l'impact du stress sur l'individu (Rahe & Arthur, 1978)	132
6.1	Modèle hypothétique des relations entre les variables de l'étude .	146
6.2	Modèle explicatif du degré d'adaptation au stress (DAS) et de la performance sportive (PERF) où le coping centré sur le problème (CCP) est le médiateur. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, # : $p < .10$, ns : non significatif	171
6.3	Modèle explicatif du degré d'adaptation au stress (DAS) et de la performance sportive (PERF) où le coping centré sur l'émotion (CCE) est le médiateur. N=81, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, ns : non significatif	172
7.1	Modèle hypothétique des relations entre la motivation contex- tuelle autodéterminée, l'efficacité personnelle généralisée et les défenses	187

7.2	Modèle hypothétique des relations entre les défenses, la satisfaction dans le sport et la performance sportive	187
7.3	Regression pour les relations entre IGM et Satisfaction modéré par les défenses matures ; b = coefficient de regression, SD = écart type	207

Liste des tableaux

2.1	Sports et différentes contraintes spécifiques et/ou communes. . . .	25
3.1	Différentes mesures générales des stratégies de coping.	51
3.2	Différentes mesures des stratégies de coping en sport.	52
4.1	Différents instruments d'évaluation des styles défensifs et des mécanismes de défense (MD) ou des dérivés conscients des MD	105
5.1	Coping et mécanismes de défense : comment peuvent-ils être différenciés ? (Cramer (2000), p. 638)	123
5.2	Modèle de fonctionnement adaptatif (Haan (1969), in Chabrol & Callahan, 2004, p. 153)	128
5.3	Mécanismes de défense de base et processus de coping (Plutchik, 1995)	130
6.1	Consistances internes (α de Cronbach), Moyennes et Écarts-Types	157
6.2	Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux formes de motivation évaluées par l'EMSI	157
6.3	Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux stratégies de coping évaluées par le WCC-R	158
6.4	Tests-t - comparaison des moyennes concernant l'efficacité perçue de chaque stratégie de coping évaluée par le WCC-R	159

6.5	Résumé des analyses de régression multiple de l'Indice Général de Motivation (IGM) et du Sentiment d'Efficacité personnelle (SEP) sur les stratégies de coping	160
6.6	Résumé des analyses de régression des Stratégies de Coping Centrées sur le Problème, Centrées sur l'Emotion, la Recherche de Soutien Social sur le degré d'adaptation au stress	164
6.7	Résumé des analyses de régression multiple des Stratégies de Coping Centré sur le Problème, Centré sur l'Emotion, la Recherche de Soutien Social avec la performance sportive	166
6.8	Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur le problème (CCP) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et le degré d'ajustement au stress (DAS)	169
6.9	Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur le problème (CCP) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et la performance	169
6.10	Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur l'émotion (CCE) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et le degré d'ajustement au stress (DAS)	170
6.11	Résumé des analyses de régression multiple testant le modèle médiateur du coping centré sur l'émotion (CCE) dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) et la performance	170
7.1	Consistances internes (α de Cronbach), Moyennes et Écarts-Types	197
7.2	Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux formes de motivation évaluées par l'EMS	198
7.3	Tests-t - comparaison des moyennes obtenues par les participantes aux styles défensifs évaluées par le DSQ-88	199

7.4	Résumé des analyses de régression multiple de l'Indice Général de Motivation (IGM) et du Sentiment d'Efficacité Personnelle (SEP) généralisée sur les styles défensifs	201
7.5	Résumé des analyses de régression multiple des Styles Défensifs sur la satisfaction dans la carrière sportive	203
7.6	Résumé des analyses de régression multiple des Styles Défensifs sur la performance sportive	204
B.1	Échelle de Motivation Situationnelle (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000)	268
B.2	Evaluation du sentiment d'efficacité personnelle	269
B.3	Ways of Coping Checklist-R (Cousson & al., 1996)	271
C.1	Échelle de Motivation dans les Sports	275
C.2	Échelle d'auto-efficacité généralisée (Dumont, Schwarzer & Jerusalem, 2000)	277
C.3	Défense Style Questionnaire-88 (Bonsack, Despland & Spagnoli, 1998)	278
C.4	Satisfaction dans la carrière sportive	283