

# Colloque "Football et Recherche"

## LE FOOTBALL A-T-IL BESOIN DE PSYCHOLOGIE ?

C. Le Scanff, UFR STAPS, Université Paris-Sud 11

### Résumé

Les enjeux médiatiques et économiques du monde du football le rapprochent de celui de l'entreprise : climat organisationnel instable, marché des joueurs, changements d'entraîneurs, de dirigeants, rachats de clubs. Des initiatives, comme le développement du coaching, sont de plus en plus nombreuses en entreprise pour améliorer la gestion des ressources humaines. De nombreux sports utilisent également les enseignements de la psychologie du sport pour influencer la performance des athlètes, leur vie personnelle ou leur fin de carrière.

Pourquoi, alors que les moyens financiers sont bien supérieurs à tous les autres sports, constate-t-on un tel retard dans le domaine de la gestion des ressources psychologiques dans le monde du football ? Cette présentation a pour but d'esquisser quelques pistes de réflexion sur les liens « naturels » qui devraient exister entre football et psychologie.

*L'influence des émotions sur la performance* montre l'intérêt qu'il y aurait à les prendre en compte au même titre que les habiletés techniques ou tactiques. Chaque joueur peut probablement trouver dans son expérience personnelle au moins un cas où ses émotions l'ont conduit à mal interpréter une situation, à agir trop rapidement et de manière « inappropriée ». La colère, le stress dans certaines situations réduisent fortement nos capacités rationnelles.

Il est établi que les émotions ressenties ont des conséquences sur la performance, la capacité d'innover, de résoudre des problèmes (seul ou en groupe), de décider, etc.

Dans quelle mesure le contexte dans lequel s'entraînent les joueurs affecte-t-il les émotions qu'ils ressentent durant un match ? À l'inverse, dans quelle mesure leurs émotions affectent-elles le contexte d'entraînement et donc le résultat de l'équipe. Les notions de stress organisationnel, d'effet ironique, d'effet « tunnel » permettent d'éclairer ces aspects.

Penser que l'on doit être « un homme, un vrai », affirmer sa « **virilité** » est peut-être une des raisons qui empêche une réelle prise en compte de la dimension émotionnelle. Pourtant une des qualités essentielles pour réussir une performance de haut niveau dans un contexte difficile est ce que les anglo-saxons appellent « *mental toughness* », la capacité à être solide. Trois composantes de la solidité mentale ont été mises en évidence.

*Croyance en soi-même* : concept résumant l'estime de soi et la confiance en soi

*Motivation* : compétence - autonomie - sentiment d'appartenance

*Concentration* : capacité à regagner un contrôle psychologique en présence d'événements inattendus.

Ces qualités permettent *d'utiliser la pression pour se développer et non pas la subir*.

La solidité mentale peut entre autres être développée à travers le *leadership transformationnel* qui intègre les principes suivants : développer une vision positive du futur qui inspire et exprimer sa croyance que les membres de l'équipe pourront accomplir cette vision ; être un modèle qui est consistant avec les valeurs de l'organisation ; motiver les personnes pour atteindre le but commun et développer un travail d'équipe ; Attendre des performances d'excellence des membres de l'équipe ; encourager la créativité et l'innovation en provoquant de nouvelles façons de considérer un problème ; respecter les différences individuelles et favoriser le développement personnel.

Les recherches ont montré que cette forme de leadership est associée à une augmentation de la performance dans différents environnements de travail et également dans le domaine sportif. Différents médiateurs de cette relation leadership/performance ont été identifiés : confiance en soi collective, confiance dans le leader, cohésion de groupe, motivation intrinsèque.

Une des conséquences les plus importantes du leadership transformationnel est qu'il motive les groupes et les individus à persister même si les conditions sont imprévisibles, difficiles et stressantes ; il augmente donc la solidité mentale notamment dans un contexte exceptionnel.

Les études menées sur les qualités de leadership ou de solidité mentale montrent qu'elles s'apprennent et devraient donc être entraînées au même titre que les qualités physiques ou schémas tactiques... Le football a ainsi tout à voir avec la psychologie...