
PLEINE CONSCIENCE EN PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

JEAN FOURNIER

Soutenance : le 5 décembre 2018, 14 heures.
Amphithéâtre S2, UFR STAPS Bât. Alice Milliat

Jury

Paul Fontayne, Pr. Université Paris Nanterre (réfèrent)
Julien Bois, Pr. Université de Pau (rapporteur)
Pierre-Nicolas Lemyre, Pr. Norges Idrettshøgskole, Oslo (rapporteur)
Elisabeth Rosnet, Pr. Université de Reims
Jean-Philippe Heuzé, Pr. Université Grenoble Alpes
Greg Décamps, MCU – HDR, Université de Bordeaux

Résumé

Cette note d'Habilitation à Diriger les Recherches met en perspective les différentes recherches en psychologie du sport et de l'exercice que j'ai pu conduire depuis l'obtention de mon doctorat en 1995. Mes études se sont ancrées dans une perspective classique en psychologie jusqu'en 2005. Le premier chapitre décrit certaines de mes recherches pendant ces années où j'ai pu étudier la préparation mentale, l'imagerie et l'attention et proposer des nouveaux modèles. J'insiste sur l'intérêt des protocoles de recherche à cas unique comme méthode adaptée au contexte sportif et aux athlètes de haut niveau. J'interroge également l'étude par des questionnaires administrés ponctuellement des fluctuations rapides des cognitions. A partir de 2005, j'ai remis en question le modèle classique fondé sur la quête d'un état optimal de performance, car il n'a pas été démontré que cet état était à l'origine de performances optimales. Je considérais que la psychologie du sport devait s'attacher à l'amélioration de la performance et non à la recherche d'un état. Les interventions basées sur la pleine conscience m'ont semblé être l'alternative la plus utile pour améliorer la performance. C'est pourquoi je me suis orienté vers l'étude de l'attention dans les situations à enjeu, indépendamment de l'état ressenti. Les études du deuxième chapitre illustrent les descriptions de l'utilisation de la pleine conscience en sport, sa mesure et quelques interventions basées sur la pleine conscience visant à améliorer la performance des athlètes de haut niveau. Le troisième chapitre présente l'exploration des liens entre la pleine conscience, la motivation et l'activité physique, une direction de recherche parallèle et complémentaire aux études portant sur la performance. Cette dernière orientation est récente, les recherches sont en cours. La conclusion présente des hypothèses 'théoriques', à tester dans de futures études, qui soutiennent l'intérêt de l'étude de la pleine conscience d'une part pour le sport de compétition et d'autre part pour la promotion des saines habitudes de vie.

Abstract

This '*Habilitation à Diriger les Recherches*' thesis (authorization to supervise research in France) puts into perspective the various studies in sport and exercise psychology I have conducted since I defended my Ph.D. in 1995. My studies were anchored in a classical perspective in sport psychology until 2005. The first chapter describes some of my research during these years where I was able to study psychological skill training, imagery and attention, and suggest new models. I emphasize the importance of single-subject design studies as a method suited to the sport context and to elite athletes. I also question the use of questionnaires administered occasionally to study rapid fluctuations in cognitions. After 2005, I reconsidered the classical sport psychology perspective based on the quest for an optimal state of performance, because it has not been shown that this state leads to optimal performance. I considered that sport psychology should focus on improving performance, not striving for a state. Mindfulness-based interventions appeared to be the most useful alternative for improving performance. That is why I oriented my research toward the study of attention in stressful situations, regardless of the felt personal state. Studies in the second chapter illustrate descriptions of the use of mindfulness in sport, its measurement, and some mindfulness-based interventions designed to improve performance of elite athletes. The third chapter explores the links between mindfulness, motivation and exercise, a parallel research direction that supplements studies of performance. This latter orientation is recent, and research is ongoing. The conclusion presents 'theoretical' hypotheses, to be tested in future studies, which support the importance of the study of mindfulness on the one hand for competitive sport, and on the other hand for the promotion of a healthy way of life.