

Les stratégies d'auto-handicap dans le domaine des pratiques motrices : valeur prédictive de l'estime de soi et des buts d'accomplissement

Salomon J-F, Famose J-P**, Cury F*****

** Centre de Recherches en Sciences du Sport, Université Paris XI*

*** Université de PAU et des PAYS de l'ADOUR*

*** Faculté des Sciences du Sport, Université de Marseille*

In : Bulletin de Psychologie, n° 274, 58(1).2005.

I- INTRODUCTION : LES STRATEGIES D'AUTO-HANDICAP

La quantité d'investissement personnel qu'un pratiquant consent pour se préparer avant une compétition, ou avant un test important en EPS, est en général étroitement liée à la performance réalisée. De nombreuses études ont montré, par exemple, que le temps consenti pour s'entraîner était fortement corrélé au niveau de performance atteint lors de l'évaluation subséquente (pour revue, Locke et Latham, 1990). Cependant, paradoxalement, il n'est pas rare d'observer que des sportifs, ou des élèves en cours d'EPS, préfèrent éviter de se préparer et donc de ne pas mettre toutes leurs chances de leurs côtés pour réussir (Famose, 1997, 2001 ; Jagacinski et Nicholls, 1990 ; Tice et Baumeister, 1990). En réduisant intentionnellement leurs efforts, ils limitent d'autant leurs possibilités éventuelles d'obtenir un bon résultat. Ils se créent ainsi un véritable obstacle à leur performance et à leur apprentissage. Pourquoi un tel comportement auto-destructeur ? Cette stratégie, qui peut paraître absurde à première vue, semble pouvoir conférer aux pratiquants un certain nombre de bénéfices. En cas de mauvais résultat, ils pourront imputer leur échec, non pas à un manque de compétence, mais à une faible préparation. Inversement, une réussite en dépit d'une préparation inadéquate ou insuffisante leur permet, de paraître très compétents. Se créer des obstacles sur les voies de sa propre performance est donc une stratégie motivationnelle que Jones et Berglas (1978) furent les premiers à introduire et à définir comme « stratégie d'auto-handicap ». La logique générale d'une telle stratégie consiste donc à se créer soi-même des handicaps afin de disposer d'excuses qui permettent d'expliquer une piètre performance par autre chose qu'un manque de compétence (Harris et Snyder, 1986). En s'appuyant sur cette logique, une large variété de stratégies d'auto-handicap a ainsi été suggérée par les chercheurs : la procrastination (Ferrari, 1992), la réduction de l'effort (Frankel et Snyder, 1978 ; Pyszczynski et Greenberg, 1983), la réduction de l'entraînement (Jagacinski et Nicholls, 1990), « la jambe de bois » (Smith, Snyder et Handelsman, 1982), l'absorption d'alcool avant la compétition (Gibbons et Gaeddert, 1984), la déclaration d'une blessure imaginaire (Smith, Snyder et Perkins, 1983) ou la déclaration de symptômes handicapants (Snyder et Smith, 1982).

Dans cet article, nous focaliserons notre attention sur la stratégie d'auto-handicap comportemental qui consiste à réduire sa préparation avant une évaluation importante (Jagacinski et Nicholls, 1990; Tice et Baumeister, 1990). Tice et Baumeister (1990) ont appliqué la logique des stratégies d'auto-handicap à l'absence d'efforts préparatoires. Dans leur recherche, des sujets ayant une haute et une basse estime de soi étaient libres de s'entraîner autant qu'ils le désiraient, en vue d'un test d'aptitude à venir. La quantité d'entraînement constituait le critère de stratégie d'auto-handicap. Suivant les conditions, la moitié des sujets s'entraînait de façon privée tandis que l'autre moitié s'entraînait en situation publique. Dans la condition publique, l'expérimentateur enregistrait soigneusement la quantité de temps pendant laquelle ils s'étaient entraînés, tandis que dans la condition privée, cette durée était supposée rester seulement connue du sujet (la durée d'entraînement était enregistrée à l'insu du sujet). Ces chercheurs ont trouvé que les sujets à haute estime de soi s'entraînaient significativement moins longtemps lorsque leur temps d'entraînement devait être enregistré par l'expérimentateur, ce qui représentait une forme d'auto-handicap. En minimisant la quantité de temps pendant laquelle ils s'entraînaient, les pratiquants pouvaient non seulement accroître le crédit public en cas de succès mais aussi réduire le degré selon lequel ils apparaîtraient mauvais s'ils échouaient. Quand leur temps d'entraînement était supposé être connu uniquement par eux, ils s'entraînaient beaucoup plus afin de, on le présume, maximiser leur habileté.

II- LES CONDITIONS D'UTILISATION DES STRATEGIES D'AUTO-HANDICAP : UNE MENACE SUR L'ESTIME DE SOI

Afin de mieux comprendre ces comportements auto-destructeurs, il est d'abord nécessaire de se référer aux conditions dans lesquelles ces stratégies sont la plupart du temps utilisées (Self, 1990). Leur utilisation dépend d'abord de

la nature de la situation. Les situations évaluatives dans lesquelles un aspect important du soi est testé sont en général les plus propices à la fois pour ceux qui cherchent à se mettre en valeur devant les autres ou pour ceux qui redoutent les conséquences affectives de cette évaluation. Réussir malgré les obstacles est une preuve de compétence. L'incertitude quant à la possibilité de réussir à démontrer ou à confirmer ce « soi désiré » est aussi l'une des conditions les plus favorables à la mise en oeuvre de l'auto-handicap (Beaumeister, 1982 ; Snyder, 1990 ; Snyder et Smith, 1982). Dans ce cas, ces stratégies sont principalement mises en oeuvre afin de se protéger dans une situation risquée d'un point de vue de l'estime de soi (Famose, 2001). Enfin, la tâche doit être perçue comme importante, la performance doit être publique, et les standards d'évaluation doivent dépendre de la performance des autres. En bref, dans ce type de situation évaluative, le pratiquant doit négocier de la manière la plus favorable pour lui, les conséquences affectives susceptibles de découler du résultat (succès ou échec). Les stratégies d'auto-handicap sont un moyen d'y parvenir.

III- NIVEAU D'ESTIME DE SOI, VALORISATION ET PROTECTION DE SOI

D'une manière générale, l'estime de soi est définie comme une réaction affective vis-à-vis du Soi, par exemple : avoir une image globale positive ou négative de soi (Famose, 2001). Tous les pratiquants, qu'ils aient une haute estime de soi, ou une basse estime de soi, peuvent en principe selon Tice et Beaumeister (1990) s'engager dans des stratégies d'auto-handicap (par exemple, en réduisant l'effort préparatoire). Cependant, ils le font dans des circonstances différentes qui reflètent des raisons différentes. Ceux qui ont une haute estime de soi s'auto-handicapent principalement afin de se valoriser. En cas de réussite, ils veulent maximiser la démonstration de compétence et ressentir des sentiments de fierté et d'estime de soi. Dans le cas d'un succès prévisible, les stratégies d'auto-handicap sont utilisées dans un but de valorisation de soi (Tice et Beaumeister, 1990). La valorisation de soi consiste à penser, à agir et à se percevoir de telle sorte que l'estime de soi soit maximisée, et donc, de se sentir bien vis-à-vis de soi-même (pour revue, Famose, 2001). Dans ce cas, la valorisation de soi consistera à s'entraîner aussi peu qu'il est nécessaire selon eux. A l'inverse, les individus à basse estime de soi s'auto-handicapent principalement pour se procurer une excuse protectrice en vue d'un éventuel échec. Par conséquent, ils réduisent leurs efforts préparatoires afin de ne pas paraître stupide ou incompetent en cas d'échec. Dans le cas d'un échec anticipé, elles sont utilisées dans un but de protection de soi. La protection de soi fait référence à la tendance des sujets à penser, à agir ou à se percevoir selon des modalités qui minimisent en cas d'échec anticipé, une baisse de l'estime de soi (Tice et Beaumeister, 1990). Elle correspond au désir de minimiser ou d'amortir les effets d'expériences négatives ou potentiellement menaçantes.

Tice (1991) a montré que le choix de l'une ou de l'autre tendance est principalement affecté par les différences individuelles dans le niveau d'estime de soi. Ceux qui ont une haute estime de soi sont très fiers de ce qu'ils sont, se sentent supérieurs à la plupart des autres individus, et sont très volontaires et capables de se défendre contre des menaces possibles vis-à-vis de leur propre perception positive de soi. Ils sont certains de posséder des qualités positives importantes (Beaumeister et Tice, 1985). Si, à tout hasard, ils sentent qu'ils possèdent quelques attributs négatifs, ils les considèrent généralement comme étant relativement peu importants. Ils approchent par conséquent les situations évaluatives avec un haut degré de confiance en soi et ne sont pas particulièrement concernés par l'échec ; ils sont plutôt très intéressés par le fait de se mettre en valeur grâce au succès. Leur haut niveau de confiance en soi les conduit à diminuer la probabilité d'échec perçue. De ce fait, ils s'engagent la plupart du temps dans des activités de valorisation de soi dont l'auto-handicap est l'une des manifestations (Beaumeister, Tice et Hutton, 1989).

Les individus ayant une basse estime de soi sont à l'inverse moins certains, par rapport à ceux ayant une haute estime de soi, de posséder des qualités positives ou négatives (Baumgardner, 1990). Ils s'évaluent de manière moins extrême, avec moins de confiance, moins rapidement et avec moins de stabilité temporelle que le font les individus à haute estime de soi. De plus, leurs concepts de soi, comparés à ceux ayant une haute estime de soi, sont moins cohérents de manière interne, moins congruents avec les perceptions du comportement réel, et moins congruents avec la mémoire des événements passés. Ils ont ainsi moins de raisons de se considérer eux-mêmes comme des êtres supérieurs. Du fait de ce manque de clarté et de l'incertitude dans leurs conceptions de soi, ils se préparent généralement à avoir des résultats négatifs. Ils approchent et évaluent les situations évaluatives dans une perspective d'échec. Ils ne s'attendent pas à réussir et ne se focalisent pas sur la manière dont ils peuvent maximiser le crédit qu'ils peuvent obtenir en cas de succès. Ils sont principalement préoccupés par l'échec et cherchent à minimiser de possibles implications affectives néfastes susceptibles de découler de celui-ci. Cette base insuffisante les rend plus vulnérables lorsque les événements menacent leur image de soi. Ils sont moins capables de montrer les qualités positives alternatives qu'ils possèdent. Du fait de cette fragilité, leur but consiste à mettre l'accent sur la protection plutôt que sur la mise en valeur de l'image de Soi (pour revue, Famose, 2001).

Tice a repris différentes études sur l'auto-handicap, notamment l'allocation de temps à des choix libres, les tâches de persévérance, la présentation de Soi, et les réponses au feed-back, afin de comprendre la motivation et les buts des personnes ayant une basse estime de Soi. Cette analyse l'a amené à la conclusion suivante : les individus ayant une basse estime de Soi aimeraient fortement réussir, gagner de l'amour et de l'admiration, devenir riches et fameux, etc. Mais de tels

but semblent pour eux hors de leur portée et ne font pas partie de leurs préoccupations actuelles. A la place, leur premier but, dans la plupart des situations, est d'éviter l'échec, l'humiliation, le rejet, et autres désastres potentiels. Bien informés et sensibles aux coûts et aux peines de l'échec, ils se centrent sur la protection d'eux-mêmes contre de tels résultats pénibles. L'auto-handicap est un moyen d'y parvenir.

IV- NIVEAU D'ESTIME DE SOI ET FRÉQUENCE DE L'AUTO-HANDICAP

Il y a, cependant, un débat sur le rôle exact que peut jouer le niveau d'estime de Soi dans la fréquence d'utilisation de ces stratégies. Par exemple Snyder et Higgins (1988) ont affirmé que l'incertitude globale sur le résultat de la performance motive l'auto-handicap. Dans cette perspective, les pratiquants à basse estime de Soi doivent probablement s'auto-handicaper plus fréquemment que les individus à haute estime de Soi du fait qu'ils rencontrent plus de situations où ils ne sont pas certains de leur habileté à produire le résultat désiré.

De son côté, Rhodewalt (1990) a affirmé que l'auto-handicap était au service de la protection de l'image de Soi. Dans cette perspective, les individus ayant une faible estime de soi doivent probablement s'auto-handicaper moins fréquemment que les individus à haute estime de soi parce qu'ils ont peu de concepts de soi positifs et par conséquent ont moins besoin de protéger leur image de soi. L'intention de cette étude a été d'examiner les effets du niveau d'estime de soi sur la fréquence de l'auto-handicap comportemental. Les deux explications concurrentes proposées à propos du rôle du niveau d'estime de soi sont les suivantes : 1) les individus avec une basse estime de Soi doivent s'auto-handicaper plus fréquemment que ceux avec une haute estime de Soi du fait qu'ils rencontrent plus de situations dans lesquelles ils sont peu certains de leur habileté (Snyder et Higgins, 1988). 2) les individus avec une basse estime de Soi peuvent s'auto-handicaper moins fréquemment que ceux avec une haute estime de Soi du fait qu'ils adoptent peu de concepts de Soi positifs et ont donc moins besoin de protéger leur image de Soi (Rhodewalt, 1990). Il nous semble envisageable d'avancer une troisième explication. Les buts d'accomplissement joueraient un rôle de médiateur psychologique entre : a) d'une part, les motifs de valorisation ou de protection de soi, induits par le niveau d'estime de soi et b) d'autre part, les stratégies d'auto-handicap comportemental.

V- ESTIME DE SOI, BUTS D'ACCOMPLISSEMENT ET STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP.

Un des aspects du soi dont l'importance est considérable vis-à-vis de l'estime de soi est la compétence. Les pratiquants à haute estime de soi cherchent à se valoriser et à rehausser leur estime de soi en s'auto-handicapant pour démontrer qu'ils possèdent un haut niveau de compétence, tandis que ceux qui ont une basse estime de soi se protègent par l'auto-handicap afin d'éviter de démontrer qu'ils sont incompetents. Ce postulat permet d'intégrer les recherches autrefois séparées entre d'une part les conceptualisations du soi et d'autre part la théorie des buts d'accomplissement. Si les différences individuelles dans l'estime de soi privilégient la tendance vers la protection ou vers la valorisation de soi, il semble que ces mêmes différences affectent également l'adoption préférentielle du but d'accomplissement. Les évolutions théoriques récentes de la théorie des buts dans le domaine académique (e. g, Elliot, 1997 ; Elliot et Church, 1997 ; Elliot et Harackiewicz, 1996) et sportif (e. g, Cury, 1999 ; Cury, Da Fonseca et al, 2002 ; Cury, Elliot et al, 2002) contribuent à rendre cette causalité plus opérationnelle.

Cette évolution théorique, qui a suscité la formulation du *modèle tridimensionnel*, repose sur l'intégration du concept d'évitement au sein de la théorie des buts. Contrairement aux formalisations antérieures, les théoriciens postulent l'idée selon laquelle le but de performance est une construction cognitive impliquant des tendances d'approche et d'évitement susceptibles d'être scindées en deux buts distincts : le but d'approche de la performance et le but d'évitement de la performance. Les études corrélationnelles et expérimentales ont ainsi permis de démontrer l'existence de trois buts d'accomplissement. Le but de maîtrise se caractérise par la recherche de l'amélioration des compétences personnelles et de la maîtrise de la tâche proposée. L'individu qui poursuit ce but de manière préférentielle établit sa compétence à partir d'un processus de comparaison temporelle en utilisant des critères d'évaluation auto-référencés. Le but d'approche de la performance est centré sur la démonstration d'une compétence normative. L'individu démontre ici sa compétence en réalisant des performances supérieures à celles de ses pairs. Enfin, le but d'évitement de la performance pousse l'individu à éviter la démonstration d'incompétence normative. Il met alors en place un ensemble de stratégies et de conduites afin d'éviter de dévoiler des capacités inférieures à celles de ses pairs. L'adoption préférentielle des buts d'évitement de la performance devrait conduire les individus à s'auto-handicaper davantage que ceux qui poursuivent des buts d'approche de la performance ou de maîtrise et par conséquent elle devrait les confronter à de moins bonnes performances que leurs homologues.

Par ailleurs, la formalisation du modèle tridimensionnel s'inscrit dans une conception hiérarchique de la motivation d'accomplissement : les buts sont considérés comme des standards relativement spécifiques de compétence à atteindre,

structurellement situés de manière médiane, entre d'une part des antécédents dispositionnels et environnementaux, et d'autre part des conduites et processus d'accomplissement spécifiques. En particulier, l'estime de soi est considérée comme un construit dispositionnel prédicteur de l'adoption des buts : Les résultats obtenus par Skaalvik (1997) dans le domaine académique montrent que l'estime de soi est positivement liée aux buts de maîtrise et aux buts d'approche de la performance, et négativement associée aux buts d'évitement de la performance. On peut s'attendre à la validation de cette chaîne causale dans le cadre des pratiques sportives : la valorisation de soi recherchée par les individus possédant une haute estime de soi devrait se traduire par l'adoption des buts d'approche de la performance ou des buts de maîtrise, tandis que la protection de soi sous-tendue par une faible estime de soi devrait conduire les individus à adopter des buts d'évitement de la performance.

Par conséquent l'objectif de cette étude était double :

- D'une part il s'agissait de montrer que l'estime de soi est un prédicteur valide de l'adoption des stratégies d'auto-handicap dans le domaine du sport
- D'autre part il convenait de mettre en évidence le statut de médiateur attribué aux buts d'accomplissement au sein de la chaîne causale estime de soi - stratégie d'auto-handicap – performance.

Précisons toutefois, à la lumière de ce que nous avons exposé tout au long de la partie théorique que la visée centrale de l'étude portera davantage sur les prédicteurs de l'auto-handicap plutôt que sur ses conséquences au niveau de la performance. Le préjudice causé par l'auto-handicap comportemental sur la performance a déjà été largement exploré par de nombreux auteurs (pour revue Hirt, Deppe, Gordon, 1991 ; Zukerman, Kieffer et Knee, 1998).

Par conséquent, l'expérimentation que nous allons présenter dans la partie suivante tentera principalement de montrer le poids relatif joué par l'estime de soi et les buts d'accomplissement sur l'auto-handicap comportemental.

Méthode

1°) Echantillon

Soixante dix-neuf sportifs masculins âgés de 15 à 29 ans (Moyenne = 17 ans, écart type = 1,91) provenant de différentes structures sportives ont été sélectionnés pour l'étude.

2°) Instrumentation

L'identification des buts d'accomplissement s'est effectuée à partir des réponses des sportifs aux trois sous-échelles du Questionnaire d'Approche et d'Évitement de l'Accomplissement Sportif (QAEAS, Cury, Da Fonséca et al, 2002). Le QAEAS est un instrument validé à partir de populations sportives adolescentes et adultes, qui a pour objectif de mesurer les buts de maîtrise, les buts d'approche de la performance et les buts d'évitement de la performance. Il est constitué de 15 items répartis en 3 sous-échelles. Les modalités de réponse reposent sur des échelles de type Likert en 5 points de 1 « Pas du tout d'accord » à 5 « Tout à fait d'accord »

Chaque participant a également répondu au questionnaire de l'estime de soi (EES) de Rosenberg (1965) traduit et validé en Français par Vallières et Vallerand (1990). L'instrument est constitué de 10 items. Les modalités de réponse reposent sur des échelles de type Likert en 4 points de 1 « Pas du tout d'accord » à 4 « Tout à fait d'accord ».

3°) La tâche expérimentale

La tâche motrice proposée consistait à faire un test de coordination bi-manuelle permettant d'évaluer la gestion du compromis vitesse - précision, habileté particulièrement déterminante dans la réussite sportive. Le dispositif expérimental correspondait à une plaque métallique sur laquelle une étoile d'un centimètre de large était dessinée. A cette plaque était associée une pointe métallique qui se déplaçait en fonction du déplacement de deux baguettes. L'objectif pour l'individu était de faire le tour complet de l'étoile en suivant le tracé constituant l'étoile et le plus rapidement possible.

Un affichage digital mesurait le temps en seconde que l'individu sollicitait pour réaliser un tour. Le protocole expérimental consistait à induire un contexte évaluatif menaçant dans lequel chaque participant avait la possibilité de s'entraîner aussi longtemps qu'il le souhaitait sur la tâche.

4°) Procédure

Dans un premier temps, l'échelle d'estime de soi EES et le QAEAS furent administrés aux 79 sportifs. Lors de la passation des questionnaires, on précisait aux sujets que les renseignements fournis ne seraient utilisés qu'à des fins de recherche et qu'ils seraient traités confidentiellement et anonymement.

Dans un deuxième temps l'expérimentateur proposait au sujet de s'entraîner pendant une période dont la durée était librement choisie. Le temps consacré à la préparation au test constituait la variable dépendante centrale de l'étude :

- L'expérimentateur suggérait à chaque participant que le temps consenti à l'entraînement était un facteur de performance.

- Chaque participant avait conscience qu'un manque de pratique, avant le test, était au détriment de la performance et par conséquent, fonctionnerait comme un auto-handicap.
 - L'auto-handicap a été opérationnalisé comme un faible investissement consenti à l'entraînement précédant l'évaluation.
 - On s'assurait également qu'aucun participant n'avait eu une expérience préalable avec la tâche.
- Dans un troisième temps, l'expérimentateur mesurait le temps sollicité par le sujet pour réaliser la tâche de coordination bi manuelle.
- Enfin, pendant toute la procédure, l'expérimentateur était présent et observait le comportement des sujets afin de confirmer le caractère public de la situation d'évaluation.

5°) Présentation du test

L'expérimentateur induisait un certain nombre de facteurs contextuels afin de placer les sportifs dans des conditions qui facilitaient l'usage de l'auto-handicap. Les sportifs étaient filmés pendant la réalisation de l'épreuve, ce qui offrait une tâche haute en évaluation potentielle. L'expérimentateur indiquait également aux sujets qu'à la fin du test, une projection collective allait être organisée en présence de tous les participants et entraîneurs (i. e., contexte public). Enfin, un classement final devait identifier les meilleurs sportifs potentiels (i. e., contexte de comparaison). Les sujets n'avaient qu'un seul essai pour faire le test (i. e., fortes incertitudes).

Résultats

La nature corrélationnelle des données obtenues nous a conduit à réaliser une analyse de pistes causales ou analyse de parcours (*path analysis*) pour valider la chaîne causale hypothétique¹. A partir de nos hypothèses nous avons proposé un modèle théorique initial comprenant des relations entre l'estime de soi, les trois buts d'accomplissement, le temps de préparation et la performance finale. Un examen de la matrice de corrélations de Bravais-Pearson (voir Tableau 1) montre que ces variables sont fortement corrélées entre elles. Le premier constat que l'on peut faire est relatif au poids considérable que représentent l'estime de soi et les buts d'accomplissement dans l'adoption de stratégies d'auto-handicap. On remarque également une corrélation négative entre les buts de maîtrise et les buts d'évitement de la performance. Ce résultat confirme les observations antérieures obtenues dans le domaine du sport (e. g., Cury, Da Fonseca et. al, 2002)

Insérer le tableau 1 ici

L'observation des pistes causales significatives conforte globalement nos hypothèses (voir Figure 1). Conformément à nos attentes, l'estime de soi est un prédicteur valide de l'adoption des buts d'accomplissement, et confirme ainsi les résultats obtenus par Skaalvik (1997) dans le domaine académique. L'estime de soi prédit positivement les buts d'approche de la performance (.20) et les buts de maîtrise (.55) ; elle prédit négativement les buts d'évitement de la performance (-.38). Les sujets qui possèdent une basse estime de soi cherchent à se protéger et ont davantage tendance à poursuivre des buts d'évitement de la performance.

Insérer la Figure 1

¹ Une analyse de régression multiple préliminaire a été réalisée pour tester les effets d'interaction entre l'estime de soi et les buts d'accomplissement. L'absence d'effets significatifs démontre, conformément aux postulats du modèle tridimensionnel, que l'estime de soi ne module pas l'effet des buts sur les variables comportementales impliquées par les hypothèses.

Cette forte orientation vers des buts d'évitement semble très préjudiciable du point de vue de la performance (-.24). Au regard de nos résultats², ces sujets semblent obtenir de moins bonnes performances que les sujets à haute estime de soi, en particulier pour les sujets qui poursuivent des buts de maîtrise. On peut également noter que nos résultats corroborent les assertions de Berglas et Jones (1978) postulant que l'auto-handicap comportemental génère de faibles performances. Ceux qui possèdent une forte estime de soi et qui cherchent principalement la valorisation de Soi poursuivent préférentiellement à la fois des buts de maîtrise et des buts d'approche de la performance. Les données démontrent que les buts de maîtrise jouent un rôle médiateur entre le niveau d'estime de soi et le temps de préparation (.40). En d'autres termes, cela veut dire qu'un sportif ayant une estime de soi élevée, poursuivra prioritairement des buts de maîtrise, et consacra ainsi plus de temps à l'entraînement. Les résultats attestent qu'ils s'entraînent plus longtemps et obtiennent généralement de meilleures performances au test (.46). L'absence de résultats probants constatés à propos des buts d'approche de la performance (4% de la variance expliquée pour ce construit) tient à deux facteurs complémentaires. D'une part, et conformément aux postulats du modèle tridimensionnel, d'autres variables (e. g., la compétence perçue) interviennent de façon plus prégnante dans la détermination de ce type d'accomplissement. D'autre part la forte corrélation négative constatée entre les buts de maîtrise et les buts d'évitement de la performance semble suggérer que les sujets se sont essentiellement déterminés de façon dichotomique et opposée entre ces deux construits en diminuant l'impact relatif des buts d'approche de la performance sur les variables comportementales impliquées.

Discussion générale

L'objectif de cette étude était d'examiner les effets du niveau d'estime de soi sur la fréquence de l'auto-handicap comportemental. La conceptualisation de cette causalité reposait sur trois niveaux d'explication potentielle : 1) Les individus à basse estime de Soi s'auto-handicapent plus fréquemment car ils rencontrent plus de situations dans lesquelles ils sont peu certains de leur habileté (Snyder et Higgins, 1988).

2) Les individus à basse estime de Soi s'auto-handicapent moins fréquemment que ceux avec une haute estime de Soi car ils possèdent peu de concepts de Soi positifs et ont donc moins besoin de protéger leur image de Soi (Rhodewalt, 1990).

3) les motifs de valorisation ou de protection de soi (induit par le niveau d'estime de soi) se concrétisent dans le choix du but d'accomplissement poursuivi par le sujet. Le but d'accomplissement constitue par conséquent un médiateur psychologique entre l'estime de soi et l'auto-handicap.

Les données recueillies confirment les hypothèses 1 et 3. Les sujets à basse estime de soi ont en effet un temps de préparation beaucoup plus faible que les sujets à haute estime de soi. Par ailleurs, le statut médiateur attribué aux buts d'accomplissement semble globalement validé.

Les individus faibles en estime de soi qui sont généralement incertains quant à la possession d'attributs positif ou négatifs, ont adopté préférentiellement des buts d'évitement. Leur préoccupation première est la protection de soi, et cela les conduit à appréhender et à évaluer la situation d'évaluation dans une perspective d'évitement de l'échec (but d'évitement et faible préparation). Bien qu'ils désirent le succès, ils peuvent ne pas être sûrs de pouvoir le maintenir dans le futur. Par conséquent, leur préoccupation dans ces situations est certes d'obtenir la confirmation qu'ils possèdent quelques qualités positives, mais elle est surtout d'éviter toute démonstration de qualités négatives. Ils commencent généralement à se préparer pour des conséquences ou des performances négatives possibles. Nos résultats confortent cette idée puisque ces sujets à basse estime de soi ont significativement consenti moins de temps de préparation. En agissant de la sorte, les individus avaient à disposition une excuse prête à fonctionner dans le cas d'un éventuel échec. En faisant cela, ils cherchent avant tout à minimiser l'impact d'expériences négatives. Ils ont certes réduit la probabilité de faire une bonne performance, mais ont pu protéger leur estime de soi. Dans ce cas, le handicap lié une faible préparation leur permet d'attribuer leurs échecs à leur faible investissement, plutôt qu'à un manque de compétence.

Lorsque l'échec survient, ils ne semblent pas surpris, ils le trouvent crédible et tout aussi probable que celui-ci ait été causé par leur manque d'habileté ou par des circonstances externes. On peut également ajouter que ces sujets à basse estime de soi ont poursuivi des buts d'évitement et se sont auto-handicapés certainement parce qu'ils paraissent méfiants vis-à-vis du succès. Par conséquent, les sujets à basse estime de soi se sont protégés eux-mêmes d'éventuels échecs, en adoptant des buts d'évitement et en s'auto-handicapant.

Les personnes à haute estime de soi sont certaines de posséder des qualités positives importantes (Famose 2001). Elles approchent, par conséquent, les situations évaluatives avec un haut degré de confiance en soi et ne sont pas particulièrement concernées par l'échec ; elles considèrent les situations évaluatives comme leur offrant l'opportunité de bien faire et de se mettre en valeur. Il n'est donc pas surprenant, dans ce cas, de voir les pratiquants hauts en estime de soi

² La variable dépendante centrale de l'étude était le temps de préparation. L'absence d'une mesure initiale de la performance limite la portée des explications concernant cette variable.

adopter des buts d'approche et consentir un effort conséquent avant de réaliser l'épreuve importante. Les résultats montrent, en particulier, que la poursuite du but d'approche de la maîtrise semble très adaptée d'un point de vue de la préparation au test et de la performance.

REFERENCES

- BAUMGARDNER (A.H.).- To know oneself is to like oneself : self-certainty and self-affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1990, p. 547-579.
- BAUMEISTER (R.F.).- A self-presentational view of social phenomena, *Psychological Bulletin*, 91, 1982, p. 3-26.
- BAUMEISTER (R.F.), TICE (D.M.).- Self-esteem and responses to success and failure : Subsequent performance and intrinsic motivation, *Journal of Personality*, III, 53, 1985, p. 450-467.
- BAUMEISTER (R.F.), TICE (D.M.), HUTTON (D.G.).- Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, III, 57, 1989, p. 547-579.
- BERGLAS (S.), JONES (E.E.).- Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1978, p. 405-417.
- CURY (François).- New directions upon achievement goals theory in sport: development and predictive validity of the AAASQ, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 1999, 20, S 815.
- CURY (François), DA FONSECA (David), RUFO (Marcel), SARRAZIN (Philippe).- Perceptions of competence, implicit theory of ability, perception of motivational climate, and achievement goals : a test of the trichotomous conceptualization of the endorsement of achievement motivation in the physical education setting, *Perceptual and Motor Skills*, 95, 2002, p. 233-244.
- CURY (François), ELLIOT (A.J.), SARRAZIN (Philippe), DA FONSECA (David), RUFO (Marcel).- The trichotomous achievement goal model and intrinsic motivation : A sequential mediational analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 2002, p. 473-481.
- ELLIOT (A.J.), HARACKIEWICZ (J.).- Approach and avoidance goals and intrinsic motivation : A mediational analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1996, p. 461-475.
- ELLIOT (A.J.).- Integrating the "classic" and "contemporary" approaches to achievement motivation : A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation, dans Maehr (M.L.) et Pintrich (P.R.), *Advances in motivation and achievement*, Greenwich, CT : Jai Press, 10, 1997, p. 143-179.
- ELLIOT (A.J.), CHURCH (M.A.).- A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation: a mediational analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1997, p. 218-232.
- FAMOSE (Jean-Pierre).- Motivation et performance sportive, dans Rencontres Praticiens Chercheurs. *Dossiers EPS*, 34. Paris, revue EPS, 1997, p. 207-221.
- FAMOSE (Jean-Pierre).- *La motivation en éducation physique et en sport*, Paris, Armand Colin, 2001.
- FAMOSE (Jean-Pierre), GUERIN (Florence).- *La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport*, Paris, armand Colin, 2001.
- FERRARI (J.R.).- Procrastinators and perfect behaviour : an exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components, *Journal of Research in Personality*, 26, 1992, p. 75-84.
- FRANKEL (A.), SNYDER (M.L.).- Poor performance following unsolvable problems : Learned helplessness or egotism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1978, p. 1415-1423.
- GIBBONS (F.X.), GAEDDERT (W.P.).- Focus of attention and placebo utility, *Journal of Experimental Social Psychology*, 20, 1984, P. 159-176.
- HARRIS, (R.N.), SNYDER, (C.R.).- The role of uncertain self-esteem in self-handicapping, *Journal of Personality and Social Psychology*, II, 51, 1986, p. 451-458.
- HIRT (E.R.), DEPPE (R.K.), GORDON (L.J.).- Self-reported versus behavioral self-handicapping: empirical evidence for a theoretical distinction, *Journal of Personality and Social Psychology*, VI, 61, 1991, p. 981-991.
- JAGACINSKI (C.M.), NICHOLLS (J.G.).- Reducing effort to protect perceived ability: "They'd do it but I wouldn't", *Journal of Educational Psychology*, 82, 1990, p, 15-21.
- JONES (E.E.), BERGLAS (S.).- Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement, *Personality and Social Psychology Bulletin*, IV, 1978, p. 200-206.
- LOCKE (E.A.), LATHAM (G.P.).- *A theory of goal setting and task performance*, N Y, Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1990.
- PYSZCZYNSKI (T.), GREENBERG (J.).- Determinants of reductions in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure, *Journal of Research in Personality*, 17, 1983, p. 412-422.

- RHODEWALT (F.).- Self-handicappers : individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts, dans Higgins (R.), Snyder (C.R.), Berglas, *Self-handicapping : the paradox that isn't*, New York, Plenum, 1990, p. 69-106.
- ROSENBERG (M.).- *Society and the adolescent self-image*, Princeton, University Press, 1965.
- SELF (E.A.).- Situational influences on self-handicapping, dans Higgins (R.L.), Snyder(C.R.), Berglas (S.), *Self-handicapping: the paradox that isn't*, New York, Plenum Press, 1990, P. 37-68.
- SMITH (T.W.) SNYDER (C.R.), HANDELSMAN (M.M.).- On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1982, p. 314-321.
- SNYDER (C.R.).- Self-handicapping processes and sequelae: On the taking of a psychological dive, dans Higgin (R.L.), C. R. Snyder, (C.R.), C. Berglas (S.), *Self-handicapping : The paradox that isn't ?*, New York : Plenum Press, 1990, p.107-145
- SNYDER (C.R.), HIGGINS (E.T.).- Excuses : Their effective role in the negotiation of reality, *Psychological Bulletin*, 104, 1988, p. 23-35.
- SNYDER (C.R.), SMITH (T.W.).- Symptoms as self-handicapping strategies : the virtues of old wine in a new bottle, dans Weary (G.) et Mirels (H.L.), *Integrations of clinical and social psychology*, New York, Oxford University Press, 1982, p. 104-127.
- SMITH (T.W.), SNYDER (C.R.), PERKINS (S.C.).- The self-serving function of hypochondriacal complaints : Physical symptoms as self-handicapping strategies, *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1983, p. 787-797.
- TICE (D.M.).- Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, V, 60 , 1991, p. 711-725.
- TICE (D.M.), BAUMEISTER, (R.F.).- Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation : the strategy of inadequate practice, *Journal of Personality*, II, 58, 1990, p. 443-464.
- SKAALVIK, (E.).- Self-enhancing and self-defeating ego orientations: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions, and anxiety, *Journal of Educational Psychology*, 89, 1997, p. 71-81.
- VALLIERES (F.), VALLERAND (R.J.).- Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg, *International journal of Psychology*, 25, 1990, p. 305-316.
- ZUCKERMAN (M.), KIEFFER (S.C.), KNEE (C.R.).- Consequences of self-handicapping : effects on coping, academic performance and adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1998, p. 1619-1628.

Tableau 1 : Corrélations entre les différentes variables

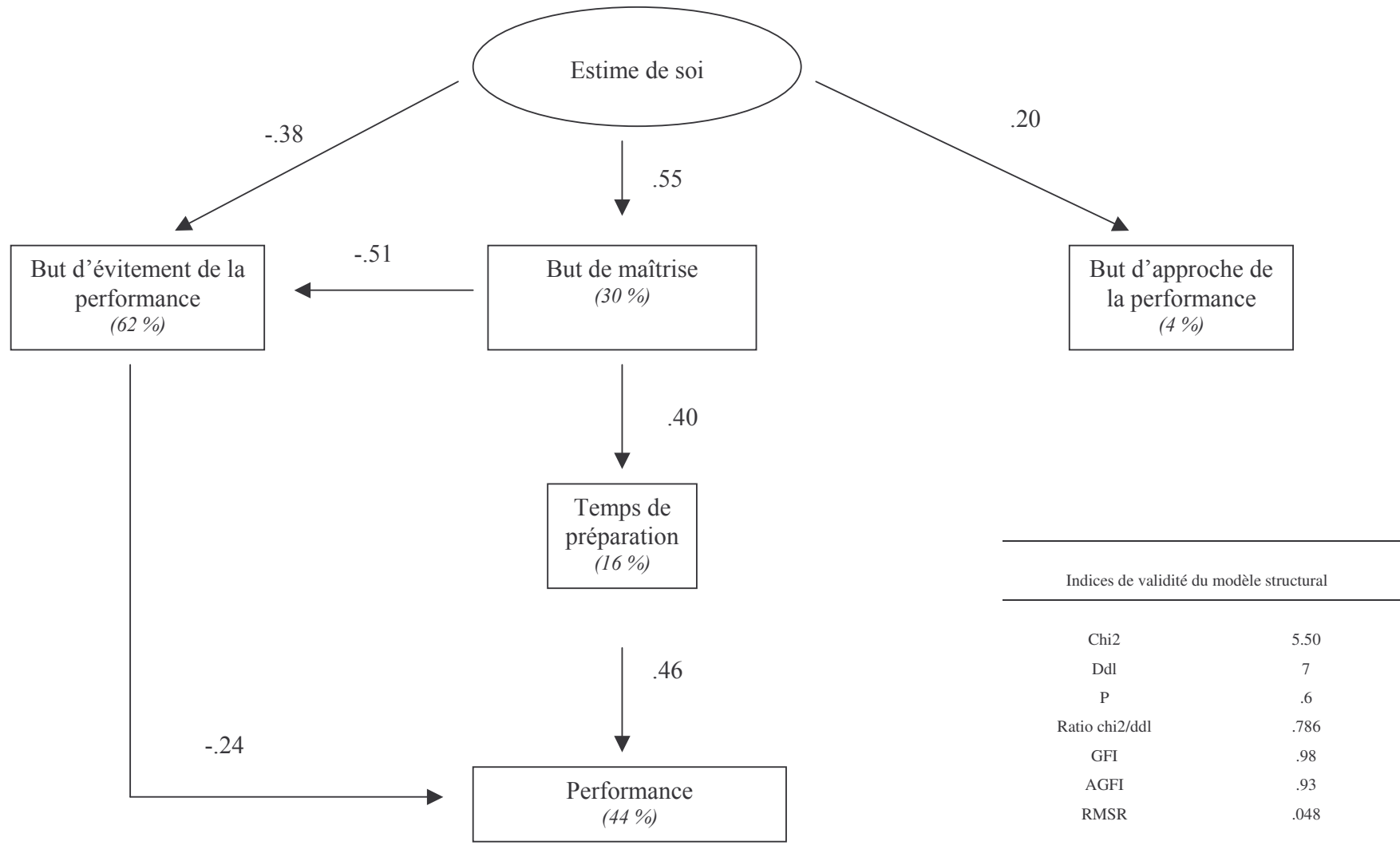
Variables	Estime de soi	But d'approche de la Performance	But de Maitrise	But d'Evitement de la performance	Temps de préparation	Performance
Estime de soi	1					
But d'approche de la performance	.201	1				
But de maîtrise	.545**	.012	1			
But d'évitement de la performance	-.658**	.001	-.719**	1		
Temps de préparation	.321**	.069	.399**	-.314*	1	
Performance	.454**	.153	.432**	-.483**	.579**	1

** p < .001

Figure 1 : Représentation graphique du modèle d'équation structurale.

Les pistes causales ont un seuil de significativité de $p < .05$.

(Les chiffres entre parenthèses correspondent aux pourcentages de variances expliquées pour chacune des variables dépendantes concernées par le modèle)



Indices de validité du modèle structural	
Chi2	5.50
Ddl	7
P	.6
Ratio chi2/ddl	.786
GFI	.98
AGFI	.93
RMSR	.048