



LES HOMMES LES FEMMES ET LEUR MENTAL

On connaît, dans le domaine du sport, les inégalités physiques mais aussi sociales (salaires, couverture médiatique) entre les hommes et les femmes. Mais qu'en est-il sur le plan du fonctionnement psychologique et du comportement ?

Les études montrent que dans le quotidien, les athlètes masculins et féminins sont plus compétitifs que les hommes et les femmes non athlètes.

En sport, cependant, les hommes sont habituellement plus orientés vers la victoire, alors que les femmes recherchent davantage l'amélioration personnelle. Les hommes sont donc plus sensibles à la comparaison sociale car ils s'appuient sur une motivation orientée vers l'ego alors que les femmes privilégient une motivation à l'accomplissement orientée vers la tâche leur permettant de rester attachées à leur projet sans éprouver la nécessité de se comparer. Aussi, si vous souhaitez créer un climat motivationnel favorable aux féminines, n'oubliez pas qu'elles ont une opinion réaliste de leurs aptitudes, qu'elles sont prêtes

à s'investir pour atteindre des objectifs personnels, qu'elles réagissent mieux à la rétroaction positive qu'à la critique, qu'elles aiment bien que l'on entretienne leur confiance, qu'elles apprécient plus le progrès personnel que la victoire et qu'elles sont sensibles aux sentiments de leurs coéquipières.

Mais sachez que l'on peut être un grand gaillard de 1m98 pour 120kg et avoir des attitudes mentales qualifiées de féminines tout simplement parce qu'il a été démontré que les hommes et les femmes peuvent posséder aussi bien des caractéristiques dites masculines et féminines et s'inscrire plus facilement dans la compétitivité ou l'accomplissement. Bien sûr, l'idéal est de trouver un équilibre entre les deux pour s'assurer d'une motivation permanente.

Christian RAMOS

Psychologue, spécialisé en préparation mentale