

ANNEXES

Échelle d'Auto-handicap Revendiqué en Sport (EARS)

Essaye de te rappeler si tu as déjà adopté les pensées ou comportements suivants. Pour cela, entoure la réponse qui correspond le mieux à ton choix. Note que les attitudes décrites ci-dessous sont parfois adoptées de façon **INVOLONTAIRE voire INCONSCIENTE**. Prends un peu de recul sur ton passé sportif et réfléchis quelques secondes, avant de répondre à chacune des questions.

1	2	3	4	5	6	7
Tout à fait en désaccord	En désaccord	Plutôt en désaccord	Moyennement d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
I						
Lorsque je ne suis pas bien physiquement (fatigue, douleur etc.) je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si j'échoue, les autres penseront que j'ai échoué en partie à cause de cet obstacle ¹ .				
		1 2 3 4 5 6 7				
Lorsque je ne suis pas bien physiquement (fatigue, douleur etc.) je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si je réussis malgré cet obstacle ¹ les autres me trouveront encore meilleur(e).				
		1 2 3 4 5 6 7				
¹ mon état physique						
II						
Lorsque les conditions d'une compétition sont défavorables, je le fais savoir avant l'épreuve de cette manière, si j'échoue, les autres penseront que j'ai échoué en partie à cause de cet obstacle ² .				
		1 2 3 4 5 6 7				
Lorsque les conditions d'une compétition sont défavorables, je le fais savoir avant l'épreuve de cette manière, si je réussis malgré cet obstacle ² les autres me trouveront encore meilleur(e).				
		1 2 3 4 5 6 7				
² les conditions défavorables						
III						
Si je ne suis pas bien dans ma tête, je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si j'échoue, les autres penseront que j'ai échoué en partie à cause de cet obstacle ³ .				
		1 2 3 4 5 6 7				
Si je ne suis pas bien dans ma tête, je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si je réussis malgré cet obstacle ³ les autres me trouveront encore meilleur(e).				
		1 2 3 4 5 6 7				
³ ne pas être bien dans ma tête						
IV						
Si je ne suis pas bien préparé(e) pour la compétition, je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si j'échoue, les autres penseront que j'ai échoué en partie à cause de cet obstacle ⁴ .				
		1 2 3 4 5 6 7				
Si je ne suis pas bien préparé(e) pour la compétition, je le fais savoir avant l'épreuve...		... de cette manière, si je réussis malgré cet obstacle ⁴ les autres me trouveront encore meilleur(e).				
		1 2 3 4 5 6 7				
⁴ manquer de préparation						