

**UQAC**

Université du Québec  
à Chicoutimi

**Stratégies de préparation mentale des entraîneurs et des athlètes en lien avec l'anxiété  
en temps de pandémie (COVID-19)**

**Par Félix Gaudreault**

**Mémoire présentée à l'Université du Québec à Chicoutimi en vue de l'obtention du  
grade de Maître ès sciences (M. Sc.) en sciences cliniques et biomédicales**

**Québec, Canada**

**© Félix Gaudreault, 2022**

## SOMMAIRE

En 2020, la COVID-19 occasionna la fin ou le report des saisons de différentes ligues sportives, générant de l'incertitude pouvant engendrer du stress sur les jeunes athlètes, pouvant mener à l'anxiété en étant mal géré. Avec l'arrêt des sports organisés, c'est près de 67% des jeunes athlètes qui rapportent avoir ressenti de l'anxiété. L'utilisation de stratégies de préparation mentale peut aider ces jeunes athlètes à mieux gérer le stress ou l'anxiété causés par la pandémie, mais leurs connaissances dans le domaine de la psychologie du sport sont faibles. Les objectifs de cette étude sont : (1) de connaître quelles sont les perceptions des entraîneurs et des athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil; (2) de savoir comment les entraîneurs et les athlètes pensent que l'anxiété se manifeste en contexte de pandémie; et (3) répertorier les stratégies de préparation mentale utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil. Les données qualitatives ont été collectées auprès de dix entraîneurs et neuf athlètes, à l'aide d'entrevues semi-directives par visioconférences. Les méthodes de l'analyse inductive et de la triangulation ont été utilisées afin d'analyser les entrevues. Les résultats démontrent que même si les athlètes et les entraîneurs sont d'avis que le stress pourrait améliorer la performance, ils ne parviennent pas à bien le différencier de l'anxiété. Le concept d'éveil est aussi difficilement explicable par les athlètes. Ensuite, l'anxiété générée par la pandémie serait causée par l'isolement, l'incertitude et le retour à l'école ou au sport. Les cours en visioconférence auraient notamment permis à certains de réduire leur anxiété. Enfin, la relaxation, l'imagerie mentale et le discours interne positif sont vus comme des réducteurs de l'anxiété, tandis que le discours interne négatif et la fixation d'objectifs en généreraient.

## SUMMARY

In 2020, COVID-19 caused the end or postponement of the seasons of various sports leagues, generating uncertainty that could lead to stress on young athletes, which could lead to anxiety by being mismanaged. With the cessation of organized sports, nearly 67% of young athletes report having felt anxiety. Using mental preparation strategies may help these young athletes better manage stress or anxiety caused by the pandemic, but their knowledge in the area of sports psychology is low. The objectives of this study are: (1) to know coaches' and athletes' perceptions of stress, anxiety and arousal; (2) to know how coaches and athletes think anxiety manifests in the context of a pandemic; and (3) to list mental preparation strategies used by coaches and athletes to help control stress, anxiety, and arousal variation. Qualitative data was collected from ten coaches and nine athletes using semi-structured videoconference interviews. Inductive analysis and triangulation methods were used to analyze the interviews. The results show that although athletes and coaches believe that stress could improve performance, they fail to clearly differentiate it from anxiety. The concept of arousal is also difficult to explain by athletes. Then, the anxiety generated by the pandemic would be caused by isolation, uncertainty and the return to school or sport. The videoconference courses would have enabled some to reduce their anxiety. Finally, relaxation, mental imagery and positive self-talk are seen as anxiety reducers, while negative self-talk and goal setting generate anxiety

## TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE.....	i
SUMMARY.....	i
LISTE DES TABLEAUX .....	vii
LISTE DES FIGURES .....	viii
REMERCIEMENTS.....	ix
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE 1 – LA PROBLÉMATIQUE.....	4
1. But de l'étude.....	7
1.1. Questions et objectifs de recherche .....	7
1.2. Pertinence scientifique, méthodologique et sociale.....	8
CHAPITRE 2 – LE CADRE THÉORIQUE.....	10
2.1. La psychologie de la performance sportive .....	10
2.1.1. Le stress .....	10
2.1.2. L'anxiété .....	12
2.1.3. L'état d'éveil et l'activation.....	15
2.1.4. L'interaction entre l'anxiété et l'état d'éveil.....	16
2.2. L'entraînement mental.....	21
2.2.1. Stratégies de relaxation et gestion des émotions .....	23
2.2.2. L'imagerie mentale .....	27
2.2.3. Le discours interne ou le contrôle des pensées .....	30
2.2.4. La fixation d'objectifs.....	31
2.3. Rôle des entraîneurs.....	33
2.4. Rôle du consultant en psychologie du sport .....	38
2.4.1. Perception des athlètes à propos des consultants en psychologie du sport.....	39
2.4.2. Perception des entraîneurs à propos des consultants en psychologie du sport .....	39
2.5. Répercussions d'une pandémie sur la santé mentale des athlètes .....	41
2.6. Synthèse du cadre théorique .....	42
CHAPITRE 3 – LA MÉTHODOLOGIE.....	44
3.1. La stratégie de recherche qualitative .....	44
3.2. La sélection des participants.....	45

3.2.1. Les critères de sélection des participants.....	45
3.2.2. Le recrutement des participants .....	47
3.3. Les méthodes et outils de la collecte des données .....	47
3.3.1. L’entrevue semi-dirigée.....	48
3.3.2. Le journal de bord.....	51
3.4. Le processus d’analyse des données qualitatives .....	52
3.5. Les critères de rigueur scientifique en recherche qualitative.....	55
CHAPITRE 4 – PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS .....	57
4.1. Présentation des participants et de leur opinion de la psychologie du sport.....	57
4.2. Connaissances de la psychologie du sport.....	58
4.2.1. Stress.....	59
4.2.1.1. Définition du stress .....	59
4.2.1.2. Effets positifs possibles du stress sur la performance.....	60
4.2.1.3. Effets négatifs possibles du stress sur la performance.....	62
4.2.1.4. Explication de la différence entre les athlètes dans les effets du stress sur la performance .....	65
4.2.2. Anxiété.....	67
4.2.2.1. Différence entre le stress et l'anxiété .....	67
4.2.2.2. Définition de l’anxiété .....	68
4.2.2.3. Effets de l’anxiété sur la performance .....	69
4.2.2.4. Niveau d’anxiété optimal pour bien performer.....	70
4.2.3. État d’éveil.....	72
4.2.3.1. Définition de l’état d’éveil.....	72
4.2.3.2. L’éveil élevé peut nuire à la performance .....	74
4.2.3.3. Niveau d’éveil optimal pour bien performer .....	75
4.3. Utilisation de stratégies de préparation mentale .....	76
4.3.1. Relaxation .....	76
4.3.1.1. Utilité de la relaxation.....	76
4.3.1.2. Façons d’utiliser la relaxation.....	77
4.3.1.3. Les avantages à pratiquer la relaxation.....	80
4.3.1.4. Les inconvénients à pratiquer la relaxation .....	81
4.3.2. Imagerie mentale.....	82
4.3.2.1. Utilité de l’imagerie mentale dans le sport .....	82

4.3.2.2. Façons d'utiliser l'imagerie mentale.....	83
4.3.2.3. Utilités de l'imagerie mentale autres que pour le sport .....	86
4.3.3. Discours interne .....	86
4.3.3.1. Effets du discours interne sur la performance .....	86
4.3.3.2. Effets du discours interne sur l'anxiété.....	87
4.3.4. Fixation d'objectifs .....	88
4.3.4.1. Utilisation des objectifs .....	88
4.3.4.2. L'influence des objectifs sur l'anxiété.....	89
4.3.5. Stratégies supplémentaires ou autres choses à se concentrer en préparation mentale .....	91
4.4. La pandémie de COVID-19.....	93
4.4.1. Difficultés causées par la pandémie.....	94
4.4.2. Proximité des entraîneurs et moyens de communication.....	98
4.4.3. Effets de la pandémie sur l'anxiété.....	100
4.4.4. Stratégies ou autres choses à se concentrer en préparation mentale pendant une pandémie .....	102
CHAPITRE 5 – DISCUSSION .....	106
5.1. Connaissances de la psychologie du sport.....	106
5.1.1. Stress.....	106
5.1.1.1. Définition du stress .....	106
5.1.1.2. Effets positifs possibles du stress sur la performance.....	107
5.1.1.3. Effets négatifs possibles du stress sur la performance.....	107
5.1.1.4. Explication de la différence entre les athlètes dans les effets du stress sur la performance .....	109
5.1.2. Anxiété.....	110
5.1.2.1. Différence entre le stress et l'anxiété.....	110
5.1.2.2. Définition de l'anxiété .....	110
5.1.2.3. Effets de l'anxiété sur la performance .....	111
5.1.2.4. Niveau d'anxiété optimal pour bien performer.....	111
5.1.3. État d'éveil.....	112
5.1.3.1. Définition de l'état d'éveil.....	112
5.1.3.2. L'éveil élevé peut nuire à la performance .....	113
5.1.3.3. Niveau d'éveil optimal pour bien performer .....	113

5.2. Utilisation de stratégies de préparation mentale .....	114
5.2.1. Relaxation .....	114
5.2.1.1. Utilité de la relaxation.....	114
5.2.1.2. Façons d'utiliser la relaxation.....	114
5.2.1.3. Les avantages à pratiquer la relaxation.....	115
5.2.1.4. Les inconvénients à pratiquer la relaxation .....	116
5.2.2. Imagerie mentale.....	116
5.2.2.1. Utilité de l'imagerie mentale dans le sport .....	116
5.2.2.2. Façons d'utiliser l'imagerie mentale.....	117
5.2.2.3. Utilités de l'imagerie mentale autres que pour le sport .....	118
5.2.3. Discours interne .....	119
5.2.3.1. Effets du discours interne sur la performance et sur l'anxiété.....	119
5.2.4. Fixation d'objectifs .....	120
5.2.4.1. Utilisation des objectifs et leur influence sur l'anxiété.....	120
5.2.5. Stratégies supplémentaires ou autres choses à se concentrer en préparation mentale .....	120
5.3. La pandémie de COVID-19 .....	122
5.3.1. Difficultés causées par la pandémie.....	122
5.3.2. Proximité des entraîneurs et moyens de communication.....	124
5.3.3. Effets de la pandémie sur l'anxiété.....	124
5.3.4. Stratégies ou autres choses à se concentrer en préparation mentale pendant une pandémie .....	126
5.4. Synthèse de la discussion.....	127
5.5. Les forces et les limites de l'étude.....	129
CONCLUSION.....	131
RÉFÉRENCES .....	134
Annexe 1 – Lettre de recrutement des participants.....	150
Annexe 2 - Formulaire d'information et de consentement verbal concernant la participation (Athlètes et entraîneurs).....	151
Annexe 3 – Guides d'entrevue (Athlètes et entraîneurs).....	156
Annexe 4 – Certification éthique .....	164

## **LISTE DES TABLEAUX**

Avantages et désavantages de l'utilisation des stratégies de relaxation .....	27
Avantages et désavantages de la fixation d'objectifs .....	33
Présentation des athlètes .....	57
Présentation des entraîneurs .....	58

## **LISTE DES FIGURES**

Influence de l'état d'éveil sur la performance (Adaptation de la loi de Yerkes-Dodson).....	18
---	----

## REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire fut une grande épreuve, la plus difficile que j'ai eu à réaliser jusqu'à présent. Cette épreuve m'a cependant tellement appris et représente une très bonne préparation pour mon prochain projet, le doctorat en psychologie que j'amorcerai à l'automne prochain. Plusieurs personnes m'ont aidé tout au long de cette aventure, et je trouve cela important de prendre le temps de les remercier.

Je tiens d'abord à remercier les participants qui ont accepté de prendre le temps de participer à cette étude. Si ce n'était pas de leur générosité, je n'aurais jamais pu réaliser cette étude. Je souhaite dire merci aussi à Élisabeth Martin, qui m'a grandement aidé dans la triangulation des données.

Je désire ensuite remercier Lucas Gonzalez, avec qui j'ai passé les cinq dernières années à Chicoutimi. Je vais m'ennuyer de nos nombreux repas de sushis et de nos fameuses parties de frisbee improvisées avec un couvercle de yogourt à minuit dans les corridors de l'université, quand tous les deux n'en pouvions plus de travailler.

Sean O'Hurley-Bland et Loïc Moore-Tremblay, vous ne le savez peut-être pas mais vous m'avez été d'un grand soutien dans mon parcours. Même si nous sommes tous séparé par la distance, vous m'avez aidé à rester motivé toutes ces années. Vous m'avez prouvé que si je tombe, vous allez être là pour me relever.

Je me dois évidemment de remercier mon directeur de recherche Jacques Plouffe. Quand je t'ai eu pour la première fois comme professeur, c'était lors de ma dernière année au baccalauréat. À ce moment, je n'envisageais pas l'option de réaliser une maîtrise. Cependant, je suis tellement content d'avoir saisi l'opportunité que tu m'as donné de travailler avec toi. Merci de ton aide et de ta compréhension dans les moments plus difficiles. Travailler à tes côtés m'as permis d'apprendre beaucoup sur moi et j'espère avoir la chance de réaliser d'autres projets avec toi dans le futur.

Mes derniers remerciements vont à ma famille. À mes parents, Alain Gaudreault et Annie Dénomme, merci de m'avoir tellement encouragé dans mon parcours quand la motivation n'était plus là. Ma résilience je la tiens de vous et je vous aime tellement. Je tiens aussi à remercier Pierrette Béland. Tu m'as tellement aidé dans mes devoirs en revenant de l'école quand j'étais un enfant qu'aujourd'hui, mes succès viennent en partie de toi. Je t'aime Mamie. Enfin, mes pensées vont à Doris Tremblay. Grand-Maman, je t'aime et je vais toujours me souvenir de la fois où tu m'as appelé simplement pour me dire que tu étais fière de moi. Peu de temps après cet appel, tu nous quittas. Venant de toi, ce moment compte énormément pour moi.

*Ce mémoire a été rédigé conformément aux normes de présentation de la sixième édition de l'American Psychological Association (APA) résumées dans l'ouvrage de Provost, Alain, Leroux et Lussier (2016).*

## INTRODUCTION

« Calme toi ». J'entends encore ma mère me dire et redire ces mots avec un ton apaisant. J'ai toujours vécu avec de l'anxiété depuis ma jeune enfance. Que ce soit au hockey, à l'école primaire et secondaire, durant les camps d'été, ou même plus récemment dans mon parcours universitaire, je vie avec ce sentiment constamment. Cependant, au fil des années, j'ai appris à prendre le dessus sur cette anxiété, de sorte que maintenant j'arrive à mieux la gérer. Par contre, il ne s'agit pas de tout le monde qui est en mesure de bien vivre avec ce problème.

En effet, l'anxiété est un problème avec lequel de nombreux jeunes doivent vivre au quotidien et auquel plusieurs vont avoir plus de difficultés que d'autres à s'y adapter (Coiro, 2021). Le contexte mondial actuel est notamment propice à l'anxiété. En effet, cela fait maintenant plus de deux ans que nous vivons dans un contexte de pandémie avec la présence du virus de la COVID-19 (OMS, 2020).

Je me souviens encore que j'étais en visite chez mes parents à Val-d'Or au moment où la pandémie a été déclarée. Pas longtemps après ça, j'ai dû faire les huit heures de route pour retourner à Chicoutimi, dans le but de vider l'entièreté de mon appartement, pour finalement retourner à Val-d'Or, tout cela en seulement trois jours. Ensuite, nous étions dans l'inconnu pour ce qui était de la fin de session, qui s'avérait être la dernière de mon baccalauréat en psychologie et de mon certificat en kinésiologie. Quand je parlais avec les autres étudiants dans mon entourage, presque tous vivaient avec une certaine anxiété face à l'incertitude que représentait la nouveauté de la pandémie. Parmi ces gens qui faisaient partie

de mon entourage, plusieurs ont été touchés par la suspension et l'éventuel arrêt du sport qu'ils pratiquaient. Moi-même, je commençais à aller régulièrement à la salle d'entraînement avant la fermeture causée par la pandémie. Cela représentait donc un gros changement dans la routine de plusieurs.

Quand tout cela est arrivé, je commençais à penser au sujet sur lequel je devrais travailler pour ce mémoire. Ayant toujours eu une passion pour le sport et étant touché par l'anxiété depuis longtemps, je savais que je voulais réaliser une étude qui inclut ces deux sujets. C'est alors que la pandémie de la COVID-19 est survenue. J'ai donc saisi l'opportunité d'ajouter cela à mon sujet de recherche, afin de mieux comprendre comment la pandémie a influencé l'anxiété des athlètes et des entraîneurs.

Le premier chapitre de ce mémoire présente donc la problématique soulignée par cette étude, en abordant l'impact qu'a eue la pandémie de la COVID-19 sur les différentes ligues sportives, tant professionnelles qu'amateures, mais aussi sur la santé mentale des athlètes. Ce chapitre comporte également quelques présentations d'athlètes professionnels qui ont été aux prises avec un ou plusieurs troubles de santé mentale au cours de leur carrière, avant de conclure en évoquant le but de l'étude, les questions et les objectifs de recherches, ainsi que la pertinence scientifique, méthodologique et sociale de cet ouvrage.

Le deuxième chapitre, soit le cadre théorique, s'amorce en expliquant la place de la psychologie dans le sport, en abordant le stress, l'anxiété et l'état d'éveil, ainsi que leurs impacts sur la performance. Il est aussi question des techniques d'entraînement mental, de relaxation, d'imagerie mentale, du discours interne et de la fixation d'objectifs. Vient ensuite

le rôle des entraîneurs et des consultants en psychologie du sport, dans l'éducation des jeunes athlètes. Enfin, ce chapitre traite des répercussions de la pandémie de la COVID-19 sur la santé mentale des athlètes, principalement par rapport à l'anxiété, mais également des autres manières à laquelle elle s'attaque à leur santé mentale.

Le troisième chapitre est celui de la méthodologie, qui détaille la méthode de recherche qualitative utilisée en expliquant le processus de sélection des participants pour collecter les données à l'aide d'entrevues semi-dirigées, ainsi que par les techniques d'analyse des données employées, pour terminer par les critères de rigueur scientifique.

Le quatrième chapitre, soit la présentation et l'analyse des résultats, met en évidence la perception des participants en lien avec trois sujets principaux : leurs connaissances de la psychologie du sport, leur utilisation de stratégies d'entraînement mental et la pandémie de COVID-19.

Le cinquième chapitre se consacre à la discussion des résultats de l'étude. Dans ce chapitre, les trois sujets principaux établis au chapitre quatre sont repris, dans le but de mettre en lien les données récoltées avec ce qui se retrouve dans la littérature scientifique, dans le but de répondre aux trois questions de recherches. Ce chapitre se conclut en présentant les forces et limites de ce mémoire.

## **CHAPITRE 1 – LA PROBLÉMATIQUE**

La pandémie de la COVID-19 a sans hésitation chamboulé le monde entier. En effet, le 11 mars 2020, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2020) annonce que la COVID-19 est désormais considérée comme étant une pandémie mondiale, la sphère du divertissement prend un dur coup. En effet, il s'agit du jour où le monde du sport s'est soudainement arrêté. Dans les 24 heures qui ont suivies cette annonce de l'OMS, l'Association nationale de basketball (NBA), la Ligue nationale de hockey (NHL), la Ligue majeure de baseball (MLB), l'Association de golf professionnel (PGA Tour), l'Association de tennis professionnel (ATP Tour), l'Association féminine de tennis (WTA), la Ligue majeure de soccer (MLS) et l'Association nationale du sport collégial (NCAA), ont toutes reportées ou mises un terme à leur saison respective (Sheinin, 2020). De plus, ce n'est que quelques jours plus tard que les Jeux olympiques sont reportés d'un an, soit à l'été 2021 (Radio-Canada, 2020).

Ce qui est présenté plus haut a trait aux sports professionnels à l'international, mais ce ne sont pas les seules organisations sportives touchées par la pandémie. En effet, seulement au Québec, la situation n'est pas si différente pour les organisations de sport mineur. Hockey Québec prend la décision d'annuler le restant de la saison 2019-2020, tandis que Baseball Québec et Soccer Québec décident de reporter le début de leur saison 2020 (Leclerc, 2020). Pour ce qui est des sports faisant partie du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), toutes les activités sont suspendues pendant plusieurs mois (Roel & Boudreau, 2020). Ces décisions ont mené notamment à une augmentation des cas d'anxiété et de dépression chez les étudiants-athlètes du secondaire, du cégep et de l'université, qui

utilisent le sport comme source de motivation à leurs études, ainsi que de gestion du stress et des émotions dans certains cas et qui ont vu le sport être retiré de leur routine (La Presse, 2021). Ces hausses du taux d'individus touchés par l'anxiété ou la dépression en raison de la pandémie de COVID-19 ont en effet été répertoriées autant dans la population en général (Coiro, 2021; Dozois & Mental Health Research Canada, 2020; Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz & Collado, 2020), que dans des populations d'étudiants-athlètes (McGuine & al., 2021).

Les annulations et les reports de l'ensemble des activités sportives amènent leur lot d'incertitudes et d'inquiétude chez les jeunes athlètes. Cela peut engendrer beaucoup de stress sur tous, notamment les jeunes athlètes qui se sont vu interdire de pratiquer leur sport préféré en compagnie de leurs amis. Cette pression va souvent se transformer en anxiété chez ces jeunes si elle n'est pas gérée de façon convenable, surtout en période de pandémie (Coiro, 2021). En effet, la pandémie a fait en sorte que le taux de jeunes athlètes anxieux est grimpé à près de 69 % aux États-Unis en 2020 selon McGuine et ses collaborateurs (2021). Au Canada c'est assez semblable, puisque dans la population en général, le taux de Canadiens et Canadiennes vivant avec de l'anxiété modérée ou élevée, est passé de 28 % avant la pandémie, à 61 % en 2020 (Dozois & Mental Health Research Canada, 2020). Donc, la présente étude aura notamment pour but de vérifier si cela s'applique aussi à une population de jeunes athlètes québécois et québécoises.

Bien que le stress soit une réponse normale de l'organisme face à une situation perçue comme étant une « menace » potentielle (Dayas, Buller, Crane, Xi & Day, 2001), une mauvaise gestion de celui-ci peut le transformer en anxiété (Coiro, 2021) et influencer la

performance d'un athlète en fonction de son état d'éveil (Weinberg & Gould, 2019), qui correspond au niveau d'activation physiologique et psychologique, variant sur un continuum allant du sommeil profond à l'excitation intense (Gould, Greenleaf & Krane, 2002).

Le stress fait évidemment partie du sport, mais avec une bonne gestion de celui-ci, à l'aide de l'entraînement mental<sup>1</sup> par exemple, les performances ne sont pas nécessairement amputées. Cependant, quand cela devient de l'anxiété, il s'agit d'un tout autre problème. Au cours des cinq dernières années, nombreux sont les athlètes qui se sont ouverts en lien avec leurs expériences avec les troubles de santé mentale, incluant l'anxiété, luttant ainsi contre la stigmatisation autour de ce sujet. Pour ne nommer que ceux-ci, certains de ces athlètes sont Jonathan Drouin (RDS, 2021), Kevin Love (ESPN, 2018), Simone Biles (The New York Times, 2021), Naomi Osaka (TSN, 2022), Clint Malarchuk (The Players' Tribune, 2018) et même Michael Phelps (TODAY, 2017). Donc malgré qu'il y ait toujours du progrès à faire, les récents témoignages de ces athlètes montrent une tendance à une meilleure ouverture à la discussion concernant tout ce qui entoure la santé mentale dans le monde du sport.

Donc, étant donné que la pandémie tend à augmenter le taux d'anxiété chez les jeunes athlètes (McGuine et al., 2021), en plus du fait que les athlètes s'ouvrent davantage sur leur état de santé mental, tel que présenté au paragraphe précédent, cela vient appuyer la pertinence de réaliser un mémoire de maîtrise, dont le sujet se rapproche des troubles de santé mental des jeunes athlètes pendant la pandémie. De plus, cela peut facilement toucher les

---

<sup>1</sup> L'entraînement mental peut permettre à l'athlète d'entraîner son esprit et son corps à travailler conjointement en situation sportive, pour atteindre un état optimal psychologique de performance ou bien de flow, un état physique et mental où l'athlète fournit des performances idéales (Association canadienne des entraîneurs, 2013).

entraîneurs de ces athlètes, d'où l'importance pour les entraîneurs d'avoir un minimum de connaissance en lien avec la psychologie du sport et l'entraînement mental (Mon-López, García-Aliaga, Bartolomé & Solana; Schinke et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Enfin, puisque la pandémie a également engendré des difficultés sur le plan de l'entraînement physique, causées par les mesures sanitaires et l'arrêt de certains sports, il s'agirait alors d'une bonne opportunité pour les athlètes à se concentrer sur l'entraînement mental.

## **1. But de l'étude**

Tout d'abord, cette recherche vise à faire l'état des connaissances en psychologie du sport des athlètes et des entraîneurs, ainsi que de leur utilisation de stratégies d'entraînement mental pour aider à la gestion du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil, notamment en contexte de pandémie. L'éventuelle découverte de nouvelles stratégies de régulation des états comportemental, physiologique et psychologique est également possible, en effectuant la recension des interventions déjà exploitées par les entraîneurs interviewés. Enfin, une recherche qualitative sur ce sujet n'a pas souvent été réalisée dans le passé et encore moins dans un contexte de pandémie (Bell, Knight, Lovett & Shearer, 2020). C'est pourquoi le chercheur s'est intéressé à ce sujet.

### **1.1. Questions et objectifs de recherche**

Les questions de recherche proposées en fonction de la problématique présentée sont les suivantes :

- 1) Quelles sont les perceptions (pensées, émotions, sentiments) des entraîneurs et des athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil ?

- 2) Quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil ?
- 3) Comment les entraîneurs et les athlètes croient-ils que l'anxiété a été affectée par la pandémie de COVID-19 ?

En se basant sur les trois questions de recherche précédentes, voici les objectifs de recherche qui en découlent :

- Objectif 1 : Comprendre comment les entraîneurs et les athlètes perçoivent les concepts de stress, d'anxiété et de l'état d'éveil.
- Objectif 2 : Identifier quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes.
- Objectif 3 : Déterminer comment l'anxiété peut être affectée par une pandémie.

## **1.2. Pertinence scientifique, méthodologique et sociale**

À un niveau scientifique, la pertinence de ce mémoire réside dans l'obtention de nouvelles données en lien avec la pandémie de la COVID-19, étant donné qu'elles semblent inexistantes pour le moment au Québec dans un contexte sportif. De plus, les données récoltées permettent à la science de s'enrichir de nouvelles connaissances par rapport à la place qu'occupe la psychologie du sport au Québec.

Ensuite, la pertinence méthodologique de ce mémoire est soutenue par les données récoltées lors des entrevues semi-dirigées avec les athlètes et les entraîneurs, qui proviennent de leur perception du phénomène étudié. Aussi, le guide d'entrevue créé par l'auteur de ce

mémoire pourra être réutilisé par d'autres chercheurs voulant étudier ce sujet dans de futures recherches.

Pour ce qui en est de la pertinence sociale de ce mémoire, elle est supportée par les bienfaits de la psychologie du sport, tant sur la performance que sur la santé mentale des athlètes et des entraîneurs. En étant exposés à ces bienfaits, ils pourraient donc être en mesure de comprendre avec plus d'aisance l'importance du volet psychologique de la pratique sportive.

## **CHAPITRE 2 – LE CADRE THÉORIQUE**

### **2.1. La psychologie de la performance sportive**

Évidemment, ce ne sont pas tous les athlètes qui performant aux mêmes niveaux. Bien des facteurs peuvent faire varier la performance entre différents athlètes, mais aussi chez un même athlète à différents moments. Ces facteurs peuvent notamment être attribués à l'athlète lui-même, par rapport à ses capacités physiques, techniques, tactiques et mentales, ou bien en raison de son environnement social. Ils vont indépendamment influencer la performance de l'athlète, en le rendant apte ou non à gérer la pression associée au sport (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2019). Cette pression, qui autre qu'en provenance du sport peut être causée par la pandémie (Coiro, 2021), peut en influencer sa performance, en lui produisant du stress, de l'anxiété ou une variation de son état d'éveil (Cox, 2013; Weinberg & Gould, 2019).

#### **2.1.1. Le stress**

Le stress, d'ordre psychologique, serait associé à une menace présente ou anticipée, pouvant être en lien avec l'environnement ou une incapacité à satisfaire ses motivations internes (Dayas et al., 2001). Il se manifeste au moment d'un débalancement psychologique et physiologique, produit en raison de l'impossibilité de s'adapter à une situation (Weinberg & Gould, 2019).

Le stress peut nuire à la performance en empêchant l'athlète de bien utiliser ses compétences athlétiques. Il peut être causé par la pression de l'environnement ou par une perturbation psychophysologique de l'état d'éveil (Kerr, 1985). Une période de pandémie

est notamment propice à l'augmentation du stress chez les athlètes (Wagemans et al., 2021). L'état d'éveil correspond au niveau d'activation physiologique de l'athlète. Plus son niveau est élevé, plus il sera activé ou agité. À l'inverse, un niveau d'éveil moindre représente moins d'activation, pouvant provoquer de la somnolence (Kerr, 1985). Deux types de stressseurs psychologiques pourraient influencer la performance: la menace, soit le «distress», pouvant nuire aux performances; et le défi, associé à l'«eustress», ayant le potentiel de les faciliter (Lazarus, 2000). La perception qu'a l'athlète des stressseurs peut également influencer sa performance différemment d'un autre athlète dans la même situation, en raison de la capacité à contrôler le stressseur qui peut être différente chez chacun. C'est la façon dont ils vont percevoir le stressseur qui peut prédire la performance, contrairement à son intensité (Jones, 1995; Weinberg & Gould, 2019). Également, un même stressseur peut être perçu facilitateur (défi) ou nuisible (menace) en fonction de l'attente d'un athlète (Jones, 1995). Des attentes positives face à la compétition feront en sorte que le stressseur sera perçu facilitateur; tandis que si les attentes sont négatives, il sera perçu nuisible. Enfin, la capacité à gérer le stress peut différer en raison des dispositions personnelles de l'athlète (Jones, 1995). Par exemple, en étant élevé, le niveau de confiance et le degré du sentiment d'efficacité personnelle influencent positivement la performance, par contre si l'athlète présente un faible niveau de confiance ou d'efficacité personnelle, cela aurait un impact négatif sur la performance.

Selon Tamminen et Holt (2010), les jeunes athlètes apprennent davantage à s'adapter aux situations de stress, de par leurs expériences. Le réseau social auquel ils appartiennent serait important pour eux afin de s'adapter aux situations de stress dans le sport, puisque c'est ce réseau social qui dicte l'évaluation des standards sociaux, d'après leurs interactions positives et négatives. L'apprentissage et le contexte familial, de même que les entraîneurs,

peuvent influencer la façon dont l'adolescent s'adapte au stress. Cependant, leur influence varie en fonction de l'âge et du niveau compétitif du jeune. L'environnement serait donc important afin que les jeunes athlètes puissent s'adapter aux situations de stress. En possédant un plus large éventail de stratégies enseignées par les entraîneurs ou les parents, les jeunes athlètes se retrouvent mieux outillés pour faire face aux différents stressseurs dans leur environnement, pouvant également les inspirer à développer leurs propres stratégies en fonction des stressseurs, qui seront perçus davantage facilitateurs si les stratégies sont efficaces. En revanche, un environnement inadéquat produirait l'effet inverse, et aurait donc une influence négative sur l'apprentissage des stratégies d'adaptation au stress, pouvant ainsi rendre l'adolescent incapable de contrôler son stress, si cet environnement ne lui fournit pas de stratégies pour s'y adapter. Cela peut notamment être problématique en situation de pandémie, puisque le stress lié au manque de contrôle dans ces moments d'incertitude peut générer de l'anxiété (Rettie & Daniels, 2021). Enfin, l'expérience serait un facteur important concernant l'habileté à s'adapter aux différents stress vécus par l'athlète. Cela représente que plus d'expériences, permettent de développer ces habiletés de manière plus efficace (Tamminen & Holt, 2010).

### **2.1.2. L'anxiété**

L'anxiété correspond à un état émotionnel négatif de nervosité, d'inquiétude et d'appréhension, caractéristiques associées à l'anxiété cognitive; pouvant influencer l'état d'éveil, qui caractérise l'anxiété somatique. La combinaison de l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique influence l'anxiété d'état (Weinberg & Gould, 2019). D'après Spielberg

(1966), l'anxiété d'état correspond à la variation du sentiment d'anxiété, pouvant être plutôt volatile, qui va varier en fonction des situations dans laquelle un individu va se retrouver.

Voici huit éléments ayant le pouvoir de générer de l'anxiété chez les jeunes athlètes selon Cox (2013), Lazarus (2000) et Coiro (2021):

- Trop d'emphase sur la compétition;
- Trop de pression ou mauvaise gestion du stress;
- Manque de confiance;
- Manque de motivation;
- Problème d'attention et de concentration;
- Accumulation de performances en deçà des attentes;
- Mauvaise séance d'entraînement avant une compétition;
- La violence.

L'anxiété peut nuire aux performances si elle ne peut être contrôlée par l'athlète. Trop peu d'anxiété peut aussi être une nuisance aux performances, par une faible activation physiologique, causée par un état d'éveil faible. Cependant, un niveau optimal d'anxiété permettrait de maintenir l'attention et la concentration sur la tâche, et donc augmenter la performance (Lazarus, 2000). Par contre, la perception qu'a l'athlète de son anxiété peut différer d'un autre athlète. De cette façon, le niveau de compétitivité ou l'expérience dans son sport peut permettre aux athlètes de percevoir l'anxiété comme étant davantage facilitatrice. L'amélioration de la performance peut être causée chez certains athlètes par l'anxiété cognitive élevée, qui augmenterait chez ceux-ci la motivation et dirigerait l'attention sur la tâche. D'autres athlètes pourraient voir leurs performances diminuer en

raison de l'anxiété cognitive, de par la concentration des ressources cognitives sur des inquiétudes qui ne sont pas nécessaires à la tâche (Jones, 1995).

Il est possible d'intervenir auprès des jeunes athlètes qui ressentent de l'anxiété, afin de la maintenir à un niveau modéré. Cependant, il faut être en mesure de reconnaître les signes laissant présager qu'un jeune en ressent. Cela peut également s'avérer utile pour identifier les athlètes qui présentent des difficultés à gérer le stress lorsqu'il se manifeste. D'après Weinberg et Gould (2019) il y a treize signes d'anxiété à reconnaître chez les athlètes. Dans la liste suivante, ils sont classés en fonction de s'il s'agit de symptômes psychologiques, comportementaux ou physiologiques.

- **Symptômes psychologiques :**
  - Discours négatif;
  - Incapacité à se concentrer.
- **Symptômes comportementaux :**
  - Regard vide;
  - Insomnie;
  - Toujours mieux performer hors compétition.
- **Symptômes physiologiques :**
  - Mains froides ou humides;
  - Besoin fréquent d'uriner;
  - Sueur abondante;
  - Augmentation de la tension musculaire;

- Sensation de papillons dans le ventre;
- Sensation d'être malade ou être malade constamment;
- Maux de tête;
- Sécheresse buccale.

De plus, le *Profile of Mood States* (POMS) (McNair, Lorr & Droppleman, 1971) permet non seulement de mesurer le niveau d'anxiété des athlètes, mais toutes autres émotions qu'ils ressentent également (Cox, 2013).

Plusieurs théories ont relevé les effets de l'anxiété sur la performance. Cependant, elles incluent presque toutes l'état d'éveil et l'anxiété comme variables influençant la performance. Ces théories seront expliquées plus loin dans ce mémoire. La théorie multidimensionnelle de l'anxiété ne fait cependant pas mention de l'état d'éveil. Elle traduit les effets de l'anxiété cognitive, l'anxiété somatique et la confiance en soi, sur la performance. Elle propose que l'anxiété cognitive élevée diminue la performance; que l'anxiété somatique a une relation en « U » inversé avec la performance; et que la confiance en soi élevée augmente la performance (Hardy, 1999).

### **2.1.3. L'état d'éveil et l'activation**

Comme mentionné plus tôt dans ce chapitre, l'état d'éveil représente le niveau d'activation physiologique de l'athlète. Plus son niveau est élevé, plus il sera activé ou agité. À l'inverse, un niveau d'éveil faible signifie moins d'activation, ce qui peut provoquer de la somnolence (Kerr, 1985). L'influence de l'état d'éveil et l'activation sur la performance est

connue depuis longtemps. C'est en 1908 que la loi de Yerkes-Dodson a été présentée. Cette loi propose qu'en augmentant l'état d'éveil d'un athlète, sa performance en serait facilitée, jusqu'à un point où un état d'éveil trop élevé viendrait nuire à sa performance. Cette relation en « U » inversé (figure 1), explique donc qu'une activation physiologique modérée est favorable à la performance optimale, tandis que l'activation faible ou trop élevée nuit à la performance (Cox, 2013; Yerkes & Dodson, 1908).

Une variation de l'état d'éveil ou de l'activation peut empêcher l'athlète de diriger son attention, ce qui peut nuire à ses performances en raison d'un manque de concentration sur les aspects importants du jeu. Par contre, la capacité à diriger son attention s'acquiert avec l'expérience, de sorte que les athlètes professionnels ou de haut niveau amateur ont plus de facilité à diriger leur attention sur ce qui est important. En étant plus attentif à ce qui est important, le foyer attentionnel est réduit, limitant ainsi les sources de distractions. La direction optimale de l'attention dépend d'un état d'éveil optimal, qui peut varier selon le sport pratiqué. Le *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS) (Nideffer, 1976) est souvent utilisé pour mesurer les ressources attentionnelles des athlètes (Cox, 2013).

#### **2.1.4. L'interaction entre l'anxiété et l'état d'éveil**

Bien que l'anxiété et l'état d'éveil ont chacun leurs effets sur la performance, ils peuvent interagir entre eux afin d'influencer la performance, de façons positive comme négative. Il existe une relation en « U » inversé (figure 1) permettant de traduire que les meilleures performances sportives sont réalisées dans un état optimal d'éveil et d'anxiété, qui serait modéré (Cox, 2013). Afin de mesurer ces deux éléments avant et pendant une

compétition, le test de *Sport Grid-Revised* (SG-R) s'avère être un outil efficace (Ward & Cox, 2004).

Plusieurs éléments peuvent expliquer comment l'état d'éveil et l'anxiété influencent négativement et positivement la performance. Une augmentation de ces variables provoque l'augmentation des tensions musculaires, accélérant ainsi l'arrivée de la fatigue. En augmentant la fatigue et les tensions musculaires, cela perturbe la coordination, causant ainsi une diminution de la performance. Aussi, l'état d'éveil et l'anxiété peuvent influencer la performance en modifiant l'attention et la concentration. L'influence de l'état d'éveil et de l'anxiété sur le foyer attentionnel et la performance se traduit alors selon une courbe sous forme de « U » inversé (figure 1), ayant les résultats présentés dans la figure 1 (Weinberg & Gould, 2019):

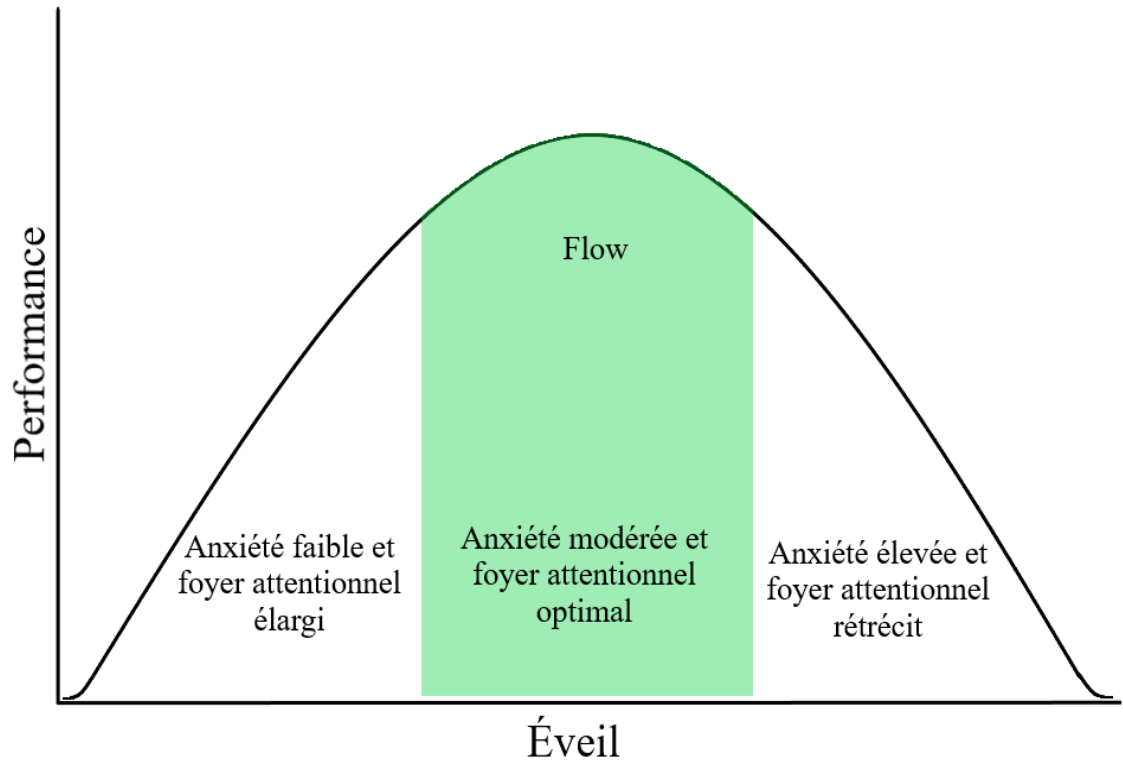


Figure 1. Influence de l'état d'éveil sur la performance (Adaptation de la loi de Yerkes-Dodson)

Une autre théorie réfère à l'influence de l'état d'éveil et de l'anxiété sur la performance, soit la zone optimale de fonctionnement individuel (IZOF, Individual Zone of Optimal Functioning) de Hanin (2000). Elle permet de prédire si les performances d'un athlète seront bonnes ou moins bonnes, en fonction de ses émotions, dont l'anxiété. Hanin (2000) explique comment l'état d'éveil et l'anxiété influencent la performance en fonction de cinq variables: la forme, le temps, le contenu, l'intensité et le contexte. La première variable, la forme, correspond à la façon dont se manifeste l'émotion dans la performance. Ensuite, le temps réfère à quand l'émotion se présente selon le moment de la performance. Le contenu consiste par la suite à donner une polarité à l'émotion et déterminer si elle est optimale ou dysfonctionnelle pour la performance. Le contenu sera plus stable dans le temps

tout dépendant de la connaissance de soi de l'athlète. L'intensité représente quant à elle l'état d'éveil ou la perception de l'effort déployé pendant la performance. À un niveau modéré, l'intensité serait associée au contenu d'une performance optimale. Enfin, le contexte décrit les caractéristiques environnementales de la performance, à savoir s'il s'agit par exemple d'une pratique ou d'une compétition (Hanin, 2000).

Ensuite, la théorie de la catastrophe (Fazey & Hardy, 1988) propose une interaction de la confiance, de l'anxiété cognitive et de l'état d'éveil, influençant la performance. De cette façon, une variation de l'anxiété cognitive va influencer l'état d'éveil, ce qui va faire varier la performance. L'anxiété cognitive pourrait aussi influencer directement la performance (Hardy, 1999; Hardy & Parfitt, 1991). D'après cette théorie, il serait possible de faire les prédictions suivantes:

- L'anxiété cognitive faible produirait une relation en « U » inversé modérée entre l'état d'éveil et la performance.
- L'anxiété cognitive élevée produirait une amélioration des performances jusqu'à un seuil critique de l'augmentation de l'état d'éveil, qui une fois dépassé, entraîne une chute drastique de la performance.
- Un niveau élevé d'état d'éveil produirait une relation négative entre l'anxiété cognitive et la performance.
- Un niveau faible d'état d'éveil produirait une relation positive entre l'anxiété cognitive et la performance.

Ces différentes relations vont varier en fonction des différences individuelles, dont le niveau de confiance (Hardy, 1999; Jones, 1995). Bien que la concentration des ressources

cognitives sur les inquiétudes face à la compétition réduise le champ attentionnel, diminuant ainsi la performance; si l'athlète est au minimum modérément confiant de réussir, ses inquiétudes face à la compétition pourraient être bénéfiques à la performance, en augmentant les efforts pour réaliser la tâche. Par contre, une faible confiance de réussir aurait le pouvoir de diminuer les efforts fournis à la tâche, donc diminuer la performance. Enfin, toutes augmentations d'effort augmentent l'état d'éveil. Ainsi, l'anxiété pourrait augmenter la performance si l'état d'éveil est modéré, mais peut la diminuer s'il est faible ou élevé (Hardy, 1999).

La manière dont l'anxiété et la variation de l'état d'éveil influencent la performance s'explique par l'altération de la réalisation des mouvements, d'après l'attention qui y est portée. Lors de la réalisation d'un mouvement, l'attention peut être contrôlée de manière interne, correspondant aux étapes du mouvement réalisées par le corps; ou externe, représentant l'effet ou le but recherché par le mouvement. Les personnes possédant moins d'expériences, ou les experts qui tentent de modifier leur technique, vont obtenir de meilleures performances en dirigeant leur attention par le contrôle interne. Pour elles, le contrôle externe nuirait à leur apprentissage des mouvements, s'ils ne sont pas déjà maîtrisés de manière optimale. Pour ce qui est des personnes plus expérimentées, elles vont avoir de meilleures performances par le contrôle externe; et un contrôle interne diminuerait leur performance. C'est notamment le cas lors d'un effondrement de performance. L'athlète se concentre trop sur son mouvement qui serait normalement automatisé, dans une situation où la tâche est importante, ce qui se résulte par un échec de la tentative et contribue à augmenter son niveau d'anxiété (Tedesqui & Glynn, 2013). Lorsque son anxiété grimpe, l'athlète a tendance à augmenter la conscience de ses mouvements par peur d'échouer, ce qui vient

perturber le contrôle automatique de la gestuelle. En étant plus conscient de ses mouvements, cela limite la fluidité de ceux-ci, pouvant ainsi diminuer la performance (Hardy, 1999).

## **2.2. L'entraînement mental**

D'après l'Association canadienne des entraîneurs (ACE), l'entraînement mental peut permettre à l'athlète d'entraîner son esprit et son corps à travailler ensemble en situation sportive, dans le but d'atteindre un état optimal psychologique de performance ou bien de flow, un état physique et mental où l'athlète fournit des performances idéales (ACE, 2013). Dans un état de flow, l'athlète performe comme s'il était sur un pilote automatique. Cet état se présente quand les habiletés équivalent au défi, de sorte à procurer à l'athlète un maximum de motivation intrinsèque, donc motivé uniquement par sa propre volonté (Weinberg & Gould, 2019). Par l'entraînement mental, les athlètes peuvent donc améliorer leurs performances, tout en augmentant leur plaisir et leur bien-être tirés de la participation sportive (Nicholls, 2017). D'ailleurs, lors d'une évaluation de 45 études portant sur les effets de l'entraînement mental, Weinberg et Comar (1994) ont relevé que 38 d'entre-elles, soit près de 85%, soulignaient que l'entraînement mental améliore la performance sportive. Cela peut également être utile en support à l'athlète suite à d'importantes blessures, comme un traumatisme craniocérébral, pouvant causer davantage de problèmes pour l'athlète, tels que: le déni, la colère, la dépression, l'insomnie ainsi que douter de ses compétences et valeurs personnelles (ACE, 2013). Afin de faire face à ces différents problèmes, les athlètes doivent posséder une grande force mentale, soit la capacité de rester motivé, confiant, concentré, impliqué et en contrôle, malgré la pression et l'échec (Weinberg & Gould, 2019). Le développement de la force mentale chez l'athlète peut se faire par conditionnement, en étant

exposé à de saines rivalités, ainsi que par le support des parents, des coéquipiers et des entraîneurs. Ces derniers peuvent également aider au développement de la force mentale, en enseignant des stratégies d'entraînement mental à leurs athlètes (Weinberg & Gould, 2019).

De nombreuses stratégies d'entraînement mental peuvent être utilisées par les athlètes. Ces stratégies visent principalement l'amélioration des performances sportives, notamment par le biais de compétences telles que la gestion de la pression, des émotions et de l'attention (ACE, 2013; Cox, 2013; Hardy, 1999; Nicholls, 2017; Tedesqui & Glynn, 2013). Elles peuvent également améliorer les performances par leur influence positive sur l'apprentissage, la motivation, la confiance, ainsi que sur le sentiment d'efficacité personnelle (Kumar, 2019). D'après Bandura (1994), le sentiment d'efficacité personnelle correspond à la croyance qu'un individu a envers sa capacité à accomplir des tâches. Évidemment, une seule stratégie ne permet pas de couvrir toutes les compétences mentionnées ci-dessus. Afin d'obtenir le plus de bénéfices de l'entraînement mental, l'utilisation de différentes stratégies est à prioriser, dans le but de couvrir un plus large éventail de compétences pouvant améliorer la performance (Zakrajsek & Blanton, 2017). De plus, un bon enseignement de ces stratégies permet de les rendre plus efficaces (Jones, 1995). Enfin, en raison des difficultés à s'entraîner physiquement pendant la pandémie en raison des mesures sanitaires et de l'arrêt de certains sports, il importe de répéter que cela pourrait s'avérer être le moment idéal pour prendre le temps de s'entraîner mentalement.

### **2.2.1. Stratégies de relaxation et gestion des émotions**

L'entraînement mental par la relaxation s'avère utile afin de prévenir et contrôler le stress ressenti par l'athlète, pouvant provoquer de l'anxiété ou une variation de l'état d'éveil. Cependant, nombreux sont les jeunes athlètes qui négligent son utilisation. Cela s'expliquerait par un manque d'agréabilité de son utilisation, et par sa non-nécessité dans la réalisation de tâches demandant moins de concentration (Kumar, 2019). Il a cependant été prouvé que plus les athlètes sont à un niveau de compétitivité élevé, plus ils avaient tendance à utiliser la relaxation (Kumar, 2019). Les athlètes qui vont en faire l'usage, vont plus facilement rester concentrer, leur permettant ainsi de libérer leur esprit de toutes distractions (Weinberg & Gould, 2019). De plus, d'après une étude de Solberg et ses collaborateurs (2000), la relaxation permet de réduire le taux de lactate et de diminuer les tensions musculaires, pouvant ainsi augmenter la performance (Weinberg & Gould, 2019). Diverses stratégies de relaxation peuvent être enseignées, comme la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz et la méditation pleine conscience. Le point commun de ces stratégies est le contrôle de la respiration. Afin que la relaxation soit efficace, l'athlète doit prendre des respirations abdominales profondes, impliquant les muscles de l'abdomen et le diaphragme. À l'inverse, des respirations thoraciques superficielles, irrégulières et rapides au niveau de la poitrine et du thorax, témoignent d'un ressenti d'anxiété chez l'athlète (Cox, 2013). La relaxation permet de ressentir du soulagement (Lazarus, 2000). De cette façon, l'athlète peut rediriger son attention sur la tâche, au lieu de la porter sur les inquiétudes ou la menace, causant le stress et l'anxiété, favorisant ainsi l'expérience du flow (Nicholls, 2017). Par contre, trop de soulagement peut nuire aux performances, en abaissant trop l'état d'éveil (Lazarus, 2000).

Accompagnée de respiration profonde, la relaxation progressive de Jacobson (1929) consiste à contracter les différents groupes musculaires en étant allongé sur le dos les bras le long du corps, dans un environnement calme, pour ensuite relâcher toutes contractions en prenant conscience de la différence de tension, pendant et après la contraction. L'athlète qui pratique cette stratégie à concurrence d'un minimum d'une heure par jour, pendant quelques mois, pourra ensuite parvenir à détendre ses groupes musculaires sans même les avoir contractés d'abord, et ce en quelques secondes seulement, lors de la présence imminente de stress (Cox, 2013; Jacobson, 1929).

La technique de relaxation du training autogène de Schultz (Schultz & Luthe, 1959), quant à elle, correspond à la prise de conscience des différents membres et muscles du corps, en écoutant un enregistrement permettant d'être dirigé pendant la pratique. Pour l'utiliser, l'athlète doit sentir la lourdeur de ses membres et de ses muscles, résultant de l'absence de contractions musculaires. Tout en effectuant des respirations profondes, il devra parvenir à ressentir la présence de chaleur au niveau thoracique, accompagnée d'un ralentissement de la fréquence cardiaque. Pour rendre cela plus efficace, l'athlète doit s'imaginer dans des situations lui procurant un état de détente. Encore une fois, cela prend quelques mois avant de bien maîtriser cette technique afin de pouvoir en ressentir les avantages sur la gestion de l'attention et des émotions (Cox, 2013; Schultz & Luthe, 1959).

Ensuite, la méditation pleine conscience (Kabat-Zinn, 2003) est également une autre technique de relaxation s'adressant à la gestion de l'attention et des émotions, pouvant être retrouvée sous diverses formes. Par exemple, la méditation transcendantale se réalise à la façon de l'athlète en position assise, les yeux fermés, où il doit parvenir à diriger toute son

attention sur ses respirations profondes, tout en réduisant son tonus musculaire. Un mantra peut être utilisé, référant à un mot ou un son permettant la concentration. Plus la méditation avance, moins l'athlète sera porté à entendre son mantra, laissant toute son attention à sa respiration. Une autre forme est la méditation corps-esprit intégrée. Celle-ci vise l'autorégulation du système nerveux autonome (SNA), permettant l'induction d'une meilleure concentration en suivant les consignes d'un enregistrement qui dirige la méditation en utilisant l'imagerie mentale. Contrairement à la première forme de méditation qui visait à ne pas faire dévier son attention de sa respiration; celle-ci permet à l'athlète de se laisser guider, en ayant une pleine conscience de son corps, de son esprit et de sa respiration. C'est dans cet état de pleine conscience que des améliorations de la gestion de l'attention et des émotions se présentent (Cox, 2013).

Si les trois techniques présentées ne permettent pas à l'athlète de bien gérer le contrôle de son attention ou ses émotions, il peut recourir au biofeedback, qui est cependant une technique plus coûteuse. Cette technique permet à l'athlète de contrôler son SNA, à l'aide d'appareils qui prélèvent des données physiologiques, ce qui explique son coût élevé. Différents types de biofeedback peuvent être utilisés. Tout d'abord, la mesure de la température cutanée permet d'identifier la chute de température au niveau des doigts, en raison de la baisse de leurs apports en sang, causée par sa direction vers les organes vitaux en situation de stress. Par la suite, l'électromyographie (EMG) mesure l'activité électrique présente dans les différents groupes musculaires. Lors de situations de stress, l'athlète devrait ressentir davantage de tensions musculaires causées par l'augmentation de l'activité électrique dans ses muscles. Enfin, l'électroencéphalogramme (EEG) permet de capter les différentes ondes cérébrales. En situation de stress ou d'état d'éveil élevé, le cerveau de

l'athlète produit davantage d'ondes bêta, tandis que les ondes alpha manifestent un état de détente. L'athlète fait usage de ces différentes techniques en étant accompagné par une autre personne. Celle-ci place l'athlète dans différents états d'esprit, lui permettant de ressentir différentes émotions. Il doit prendre conscience de ses sensations corporelles dans chacun de ces états d'esprit, et tenter de retrouver un état de détente. L'autre personne évalue les différentes mesures captées par les instruments, en donnant des rétroactions sur l'efficacité des tentatives de l'athlète quant au contrôle de son SNA. Avec la pratique, l'athlète vient à identifier les façons lui permettant de regagner un état de détente, et n'a plus besoin des appareils pour connaître ses états d'esprit (Cox, 2013). Le tableau 1 à la page suivante présente les avantages et les désavantages de l'utilisation des stratégies de relaxation qui ont été mentionné dans cette section.

Tableau 1

*Avantages et désavantages de l'utilisation des stratégies de relaxation*

Avantages	Désavantages
Contrôle du stress et des émotions <sup>g</sup>	Manque d'agrément dans son utilisation <sup>b</sup>
Prévention de l'anxiété et de la variation de l'état d'éveil <sup>a</sup>	Trop de relaxation peut amener un faible état d'éveil <sup>c</sup>
Amélioration de la capacité à faire abstraction des distractions <sup>g</sup>	Peut prendre du temps à être bien maîtrisé <sup>a</sup>
Meilleure connaissance de soi et de son corps <sup>e</sup>	Peut coûter cher dans le cas du biofeedback <sup>a</sup>
Diminution des tensions musculaires <sup>f</sup>	
Soulagement <sup>c</sup>	
Favorise l'expérience du flow <sup>d</sup>	
Ralentit la fréquence cardiaque <sup>a</sup>	

a. Cox, 2013

b. Kumar, 2019

c. Lazarus, 2000

d. Nicholls, 2017

e. Schultz &amp; Luthe, 1959

f. Solberg et al, 2000

g. Weinberg &amp; Gould, 2019

**2.2.2. L'imagerie mentale**

D'après l'hypothèse de l'équivalence fonctionnelle, l'imagerie mentale tirerait d'une façon son efficacité en répétant mentalement les patrons moteurs utilisés pendant la performance, ce qui peut améliorer celle-ci (Cox, 2013). L'hypothèse de l'équivalence fonctionnelle veut que les gestes imaginés par l'athlète, empruntent les mêmes processus neuropsychologiques que lors de l'exécution de ces mêmes gestes (Guillot & Collet, 2005; Jeannerod, 1995; Szameitat, Shen & Sterr, 2007; Smith, Wright, Allsopp, & Westhead,

2007). L'imagerie mentale consiste donc en la représentation mentale de différentes situations du jeu, en utilisant tous les sens (Vealey & Greenleaf, 2001). Puisque le cerveau ne fait pas la différence entre les images réelles ou mentales, c'est de cette façon que l'imagerie mentale permet d'améliorer les performances à partir de l'élaboration et la répétition de séquences ou tactiques pouvant se présenter lors d'une partie. Il est à noter que ce sont davantage les athlètes expérimentés qui vont en tirer profit (Corbin, 1967a, 1967b; Feltz & Landers, 1983), ainsi que les sports nécessitant une certaine implication cognitive (Hird, Landers, Thomas & Horan, 1991; Ryan & Simons, 1981). Pour les athlètes expérimentés pratiquant ces sports, il leur serait recommandé d'en faire usage avant leurs entraînements ou compétitions, pendant environ une à trois minutes (Cox, 2013). Ces athlètes en tirent une meilleure efficacité en raison de leurs connaissances plus approfondies des habiletés nécessaires au sport (Feltz & Landers, 1983). Cela permettrait également d'améliorer la motivation, la confiance en soi, le sentiment d'efficacité personnelle, la concentration et de diminuer l'anxiété, ce qui pourrait améliorer la performance, en facilitant l'acquisition de compétences de même que l'expérience du flow (Cox, 2013; Kumar, 2019; Nicholls, 2017). De plus, l'exposition répétée à une situation anxiogène par le biais de l'imagerie pourrait en désensibiliser les distractions qui y sont associées. Cela pourrait donc limiter les effets négatifs de l'anxiété sur la performance dans une telle situation (Hardy, 1999). Le simple fait de s'imaginer des situations difficiles permet à l'athlète d'être mieux préparé si une situation semblable se produit (Weinberg & Gould, 2019). En jumelant l'imagerie mentale avec la relaxation, le processus de récupération à la suite d'une blessure pourrait être accéléré, en diminuant les pensées négatives permettant ainsi de réduire le «distress» (Zakrajsek & Blanton, 2017).

Afin de présenter les situations dans lesquelles il serait utile d'utiliser l'imagerie mentale, Paivio (1985) a relevé cinq catégories d'objectifs pouvant être visés par les athlètes. Tout d'abord, la première catégorie est motivationnelle-spécifique, où un athlète peut en faire usage dans une situation spécifique du sport qui est jugée motivante. Ensuite, la motivationnelle générale-maîtrise correspond à une situation générale permettant la concentration. La troisième est la motivationnelle générale-éveil, représentant une situation sportive permettant le contrôle de l'anxiété. La quatrième, la catégorie cognitive spécifique, demande à l'athlète de s'imaginer réaliser un mouvement spécifique. Enfin, la cognitive générale nécessite l'imagination des différentes tactiques possibles (Cox, 2013; Paivio, 1985).

Voici une liste des avantages à utiliser l'imagerie mentale (Cox, 2013; Hardy, 1999; Kumar, 2019; Nicholls, 2017; Weinberg & Gould, 2019; Zakrajsek & Blanton, 2017) :

- Réduit l'anxiété;
- Augmente la motivation;
- Améliore la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle;
- Favorise la concentration;
- Aide à l'apprentissage de techniques et de tactiques;
- Favorise l'expérience du flow;
- Accélère le processus de récupération à la suite d'une blessure;
- Diminue les pensées négatives.

### **2.2.3. Le discours interne ou le contrôle des pensées**

Le discours interne positif ou le contrôle des pensées permettrait d'améliorer la performance en agissant sur les processus de confiance en soi et attentionnels de l'athlète, influençant l'acquisition et l'apprentissage des compétences, de même que la tâche. Il serait fortement recommandé que les entraîneurs et leurs athlètes adoptent l'utilisation du discours interne positif afin d'obtenir une performance optimale, en faisant mieux abstraction des distractions (ACE, 2013; Kumar, 2019). Comme toutes autres stratégies présentées, c'est avec la pratique qu'elles deviennent plus efficaces (Tedesqui & Glynn, 2013). En revanche, il serait plus fréquent que les athlètes entretiennent des discours internes négatifs, diminuant leur performance en raison de l'augmentation de l'anxiété (Cox, 2013).

Pour que les athlètes utilisent cette stratégie de manière efficace, ils devraient en faire usage avant ou pendant les compétitions et les entraînements. Après ces situations, il est également possible de l'utiliser dans un endroit calme (Hardy, Gammage & Hall, 2001; Hardy, Hall & Hardy, 2004). Pour procéder, l'athlète doit établir des phrases ou des mots brefs, spécifiques et encourageants, lui servant de rappel à la réalisation adéquate de la tâche sportive ou du contrôle de ses émotions. Cela doit connoter à une humeur positive, afin d'augmenter son état d'éveil et diminuer son niveau d'anxiété (Cox, 2013; Gould, Medbery, Damarjian & Lauer, 1999; Hardy et al., 2001; Landin & Hebert, 1999).

Voici une liste des avantages à travailler sur le discours interne ou le contrôle des pensées (ACE, 2013; Cox, 2013; Gould et al., 1999; Hardy et al., 2001; Kumar, 2019; Landin & Hebert, 1999) :

- Amélioration de la confiance en soi;
- Favorise la concentration;
- Aide l'acquisition et l'apprentissage de nouvelles compétences;
- Facilite la gestion des émotions et de l'état d'éveil.

#### **2.2.4. La fixation d'objectifs**

La fixation d'objectifs ou de buts selon une certaine période de temps, améliorerait la performance en agissant à titre de force poussant l'athlète à se concentrer et à mobiliser ses efforts sur la réalisation de la tâche, en prolongeant son acharnement et en l'aidant à développer de nouvelles stratégies (Kumar, 2019; Locke & Lantham, 2002; Weinberg & Gould, 2019). Une revue de littérature de plus de 500 articles sur l'efficacité de la fixation d'objectifs, rapporte dans 90% des cas une grande influence de cette stratégie sur le comportement (Weinberg & Gould, 2019). La fixation d'objectifs à court et long termes permet de maintenir la motivation chez l'athlète, de même que de faciliter le contrôle de l'attention. Les objectifs, tant individuels que collectifs, peuvent être en lien avec le résultat, comme la victoire; la performance, soit de réussir des bons coups malgré la défaite; ou le processus, étant en lien avec l'adoption de bons comportements, par exemple d'utiliser des bonnes techniques permettant la réalisation de mouvements. La réalisation d'objectifs de performance et davantage d'objectifs de processus, permet de réduire le niveau d'anxiété des athlètes (Cox, 2013). L'accomplissement de petits objectifs tout au long d'une saison permet

de stabiliser le sentiment de bonheur de l'athlète tout en augmentant sa fierté, permettant ainsi d'entretenir un niveau élevé de motivation (Lazarus, 2000). C'est pourquoi, il est primordial de fixer plusieurs objectifs des trois types présentés (résultat, performance et processus) et d'évaluer leur atteinte après une certaine période de temps, afin de les ajuster si nécessaire (Cox, 2013).

Afin que les objectifs fixés soient efficaces, ils doivent suivre la formule SMART (Weinberg & Gould, 2019). Ceux-ci doivent d'abord être spécifiques, mesurables, ajustables, réalistes et suivant une contrainte de temps. Par exemple, un gardien de but pourrait se fixer l'objectif de performance d'arrêter 90 % des lancers qui lui sont dirigés dans la région inférieure du filet, au courant de ses parties et entraînements des deux prochaines semaines. Il serait préférable que ce gardien se fixe plusieurs objectifs de ce genre, possédant tous un niveau de difficulté moyen afin d'entretenir son niveau d'encouragement (Cox, 2013).

Le fonctionnement de la fixation d'objectifs dans l'amélioration des performances ne découle pas seulement de la diminution de l'anxiété, mais aussi de la direction de l'attention vers la réalisation de ces objectifs, incitant donc à produire un effort supplémentaire afin de les atteindre. La fixation des objectifs encourage donc l'athlète à persévérer, l'entraînant également à découvrir constamment de nouvelles stratégies, afin de toujours vouloir se dépasser dans ses performances, ce qui lui procure une panoplie d'émotions positives lorsqu'il parvient à réaliser ses objectifs (Cox, 2013). Bien que la planification d'objectifs soit une stratégie ayant prouvé son efficacité, certains athlètes préfèrent ne pas s'en fixer, par peur de ne pas les atteindre (Bell et al., 2020).

Tableau 2

*Avantages et désavantages de la fixation d'objectifs*

Avantages	Désavantages
Favorise la concentration <sup>c</sup>	Peut provoquer une peur de ne pas atteindre les objectifs <sup>a</sup>
Améliore la motivation <sup>d</sup>	
Aide à l'apprentissage de nouvelles stratégies <sup>c</sup>	
Réduit l'anxiété <sup>b</sup>	
Procure du bonheur et de la fierté <sup>d</sup>	

a. Bell et al., 2020

b. Cox, 2013

c. Kumar, 2019

d. Lazarus, 2000;

e. Locke & Lantham, 2002

### 2.3. Rôle des entraîneurs

Comme mentionné plus tôt, l'enseignement des entraîneurs envers leurs athlètes influence non seulement leur développement sportif, mais aussi leur développement personnel (Tamminen & Holt, 2010). Cela leur permet de créer un environnement psychologique sain pour leurs athlètes, tout en les préparant à faire face à toutes éventualités, en enseignant les stratégies d'entraînement mental présentées précédemment (ACE, 2013; Nicholls, 2017).

Afin que les entraîneurs puissent recourir à l'entraînement mental avec leurs athlètes, ils devraient tout d'abord suivre des formations sur le sujet, puisque l'utilisation de services ou de stratégies d'entraînement mental par les entraîneurs dépend de leurs expériences,

formations et connaissances sur le sujet (Cox, 2013; Ross-Stewart, Short & Kelling, 2014). Pour mieux s'y retrouver, des formations destinées aux entraîneurs devraient être mises en place par des spécialistes de la psychologie du sport. En se basant sur l'étude de Kumar (2019), dans laquelle un programme d'enseignement de stratégies d'interventions en entraînement mental fut suivi par des entraîneurs de jeunes athlètes ( $n = 11$ ); ce genre de formation devrait s'étendre sur plus de cinq semaines pour être efficace. Cette même étude a non seulement relevé l'efficacité des stratégies enseignées aux entraîneurs pour améliorer la performance des athlètes, mais aussi leur bien-être ainsi que celui de ces entraîneurs, qui verraient les stratégies efficaces pour réduire leur propre anxiété. Dix de ces entraîneurs ont révélé utiliser l'entraînement mental avant les compétitions et un seul l'utilisait pendant les entraînements et après les compétitions. À la suite de l'instauration du programme, les entraîneurs étaient d'avis qu'il ne fut pas nécessaire d'engager des consultants en psychologie du sport pour leur équipe, puisqu'ils jugeaient efficace leur capacité à appuyer leurs athlètes avec l'entraînement mental. Ce genre de formations leur serait bénéfique afin d'en apprendre davantage sur les stratégies d'entraînement mental, mais également pour être en mesure d'identifier les signes laissant présager qu'un athlète présente du stress, de l'anxiété ou une variation de l'état d'éveil. L'identification des signes spécifiques à chaque athlète est nécessaire afin d'intervenir de manière efficace auprès de ceux-ci (Nicholls, 2017).

Pour améliorer la capacité d'adaptation au stress de leurs athlètes, les entraîneurs doivent les aider à identifier les sources de stress dans leur environnement, pour ensuite tenter de leur apprendre à diminuer l'impact de ces stressseurs sur leur performance. Enfin, ils doivent s'assurer de les soutenir dans leur processus d'adaptation, tout en effectuant des rétroactions quand cela est nécessaire. Ces rétroactions, de même que la capacité des

entraîneurs à s'adapter à chaque athlète, sont également efficaces pour améliorer la confiance des athlètes (Nicholls, 2017).

Afin de réduire les inquiétudes des athlètes en lien avec la compétition, les entraîneurs doivent tenter de modifier la perception des athlètes quant à l'importance de celle-ci. Pour se faire, les entraîneurs devraient s'assurer que leurs athlètes maintiennent leur attention sur l'objectif, tout en conservant un sentiment d'efficacité personnelle élevé. L'objectif doit être orienté par les entraîneurs vers l'approche de maîtrise de la tâche, et non pas sur le résultat. De cette façon, le stress ressenti par les athlètes face aux compétitions peut être réduit. L'imagerie mentale peut s'avérer utile pour diminuer ces inquiétudes. Les entraîneurs peuvent l'enseigner à leurs athlètes, en leur fournissant un enregistrement audio, les dirigeants pendant l'exercice (Nicholls, 2017). D'après l'étude de Ross-Stewart, Short et Kelling (2014), concernant l'utilisation de l'imagerie mentale par les entraîneurs collégiaux ( $n = 443$ ), ceux-ci croient que cette stratégie serait bénéfique à la motivation de leurs athlètes, bien que peu l'utilisent. Son utilisation serait influencée par la confiance des entraîneurs à enseigner cette stratégie. La majorité des entraîneurs de leur étude indique un désir d'apprendre cette stratégie et qu'il serait important de l'enseigner aux futurs entraîneurs. Ainsi, en enrichissant leurs connaissances de stratégies d'entraînement mental, ils auraient une meilleure vision de son efficacité pouvant les rendre plus entraînés à l'utiliser. Dans le but d'améliorer les connaissances des entraîneurs de l'entraînement mental, leur fournir des documents qu'ils pourront consulter à leur guise serait une bonne solution (Camiré & Trudel, 2013).

Le contrôle de l'anxiété ainsi que de l'état d'éveil et de l'attention, peut également être travaillé avec les entraîneurs, en suivant cinq étapes: la normalisation, la conscience de soi, le développement d'habiletés, la simulation et l'application. Ces étapes ont été établies par l'ACE (2013). La normalisation consiste à faire reconnaître à l'athlète que sa perte d'attention, la variation de son état d'éveil ou son anxiété est normale, que cela fait partie de la réalité. Il s'agit d'une étape importante, surtout dans une situation d'effondrement de performance. Un entraîneur qui diminue les pensées négatives en lien avec l'effondrement de performance, par sa manifestation de compassion, permet à ses athlètes de ressentir moins de pression lorsqu'une situation semblable survient, donc ils peuvent s'en sortir plus facilement (Nicholls, 2017). La conscience de soi amène quant à elle l'athlète à reconnaître à quel moment la perte d'attention, la variation de son état d'éveil ou l'anxiété survient. Ensuite, le développement des habiletés correspond à l'enseignement des stratégies pour regagner la concentration quand il s'agit d'une perte d'attention ou d'une variation de l'état d'éveil; ou d'enseigner des stratégies de gestion du stress en cas d'anxiété. La simulation a par la suite comme but de simuler en entraînement, des situations dans lesquelles il pourrait y avoir une perte d'attention, une variation de l'état d'éveil ou de l'anxiété. La simulation permettra de pratiquer les stratégies établies à l'étape précédente, en ayant pour but de diminuer l'effet de la pression, qui elle peut amener à diriger son attention de façon interne, donc limiter la performance (Tedesqui & Glynn, 2013). Enfin, l'application représente l'étape où l'entraîneur assiste l'athlète en compétition, afin qu'il utilise convenablement les stratégies précédemment pratiquées (ACE, 2013).

Dans le but d'aider à la régulation de l'état d'éveil et de l'attention des athlètes, les entraîneurs devraient les aider à ne pas se concentrer sur les étapes précises de mouvements

qu'ils maîtrisent déjà ou de l'importance d'une situation. Plutôt, ils devraient diriger leur attention sur les aspects tactiques du jeu et le but recherché par le mouvement. Cependant, nombreux sont les entraîneurs qui pensent le contraire (Tedesqui & Glynn, 2013). De plus, quand des erreurs se produisent lors de compétitions, les entraîneurs devraient éviter de demander à leurs athlètes de ne pas se concentrer sur celles-ci, puisqu'ils vont être portés à se concentrer davantage sur ces erreurs. Il serait plus approprié de se concentrer sur le présent et ce qui est à venir. Enfin, en plaçant l'athlète dans une situation où il devra réagir rapidement, réduit le risque de trop penser à son mouvement et donc de mieux porter son attention sur la tâche à réaliser (Tedesqui & Glynn, 2013).

Ce qui suit est une liste de 12 caractéristiques que les entraîneurs doivent s'assurer de travailler avec leurs athlètes, afin qu'ils puissent plus facilement vivre chacune d'elles au moment d'une performance, qui sera décrite comme étant une performance de pointe si l'athlète expérimente chacune d'entre elles (Loehr, 1982) :

- Physiquement détendu;
- Mentalement calme;
- Peu d'anxiété;
- Alertes;
- Excité;
- Concentré;
- Confiant;
- Automatisation;
- Facilité;

- Optimisme;
- En contrôle;
- Plaisir.

Enfin, bien que les entraîneurs représentent des ressources essentielles aux athlètes quant à leur entraînement mentale, l'autonomie de ces derniers devrait être recherchée. De cette façon, ils pourraient réguler leurs émotions et leur état d'éveil par eux-mêmes, sans être dépendants de l'aide des entraîneurs (ACE, 2013).

#### **2.4. Rôle du consultant en psychologie du sport**

Le rôle des consultants en psychologie du sport (CPS) est de plus en plus accepté. Ils sont notamment en demande dans le sport pour améliorer la performance, la confiance et l'estime personnelle des athlètes (Zakrajsek & Blanton, 2017; Zakrajsek, Steinfeldt, Bodey, Martin & Zizzi, 2013). Cependant, il existe encore des entraîneurs et des athlètes qui sont hésitants sur la nécessité de faire appel aux CPS pour améliorer la performance. Pour remédier à cela, le simple fait de rencontrer un spécialiste en psychologie du sport, briserait la résistance à faire appel aux services des CPS (Zakrajsek & Blanton, 2017).

Les CPS devraient pouvoir bâtir une relation professionnelle avec leurs clients, qui va favoriser l'arrivée de changements chez ceux-ci selon leurs besoins. Pour rendre leurs consultations davantage efficaces, les clients devraient participer dans la relation d'aide (Sharp & Hodge, 2011).

#### **2.4.1. Perception des athlètes à propos des consultants en psychologie du sport**

D'après l'étude de Sharp et Hodge (2014), portant sur la perception d'athlètes ( $n = 9$ ) au sujet des CPS, il a été identifié que l'aspect interrelationnel entre l'athlète et son consultant vaut pour beaucoup dans la consultation. Les CPS devraient adopter une approche amicale centrée sur l'athlète, tout en conservant leur professionnalisme. D'être en mesure de s'adapter à chacun de leurs clients serait à prioriser également, de même que de toujours rechercher à inclure les idées ou perceptions de l'athlète dans le processus de consultation.

Bell et ses collaboratrices (2020) ont étudié les connaissances et perceptions que possèdent les jeunes athlètes ( $n = 34$ ) sur la psychologie du sport. Elles ont relevé que les athlètes possédant un faible niveau de connaissance de la psychologie du sport, avaient tendance à percevoir plus négativement cette discipline. Il s'agirait souvent du résultat d'un manque de compréhension ou d'expérience avec ce domaine, ainsi que les croyances des autres envers cette discipline. Cependant, chez les athlètes qui en avaient une vision positive, ils percevaient la psychologie du sport pouvant être comme une solution rapide quand un aspect de leur jeu ne fonctionnait pas, ce qui était aussi une perception partagée par leurs entraîneurs.

#### **2.4.2. Perception des entraîneurs à propos des consultants en psychologie du sport**

Les objectifs recherchés par les entraîneurs au moment de l'embauche de CPS seraient qu'ils laissent une marque positive sur l'équipe, en proposant des stratégies de préparation mentale permettant d'améliorer les performances, pouvant agir sur les problèmes extérieurs au sport (Zakrajsek et al., 2013). Ils permettraient aussi d'augmenter leur force

mentale de même que leur conscience des compétences attendues d'un athlète d'élite (Thelwell, Wood, Harwood, Woolway & Van Raalte, 2018). Ils pourraient donc développer des stratégies spécifiques à chacun, pouvant aider à un meilleur développement futur des athlètes, tout en augmentant les chances que ces athlètes utilisent à nouveau un service de psychologie du sport plus tard dans leur carrière (Barker & Winter, 2014).

De nombreux entraîneurs verraient les CPS comme leurs assistants (Thelwell et al., 2018). De plus, ils sont d'avis que les CPS devraient préconiser une approche individuelle avec les athlètes hors-saison, et une approche de travail en équipe pendant la saison. Ils devraient travailler et s'impliquer dans le système déjà établi par les entraîneurs, en étant présent lors des pratiques. Discuter ou s'intéresser à la philosophie ou l'approche des entraîneurs permettrait de bâtir une bonne relation avec eux. Cela permettrait aussi aux CPS de comprendre comment intervenir spécifiquement auprès de chaque entraîneur ou athlète. Cependant, certains entraîneurs s'attendent à recevoir des rétroactions au sujet des athlètes rencontrés par les CPS, pouvant poser problème à la confidentialité. Les CPS devraient donc trouver un moyen de donner des rétroactions, tout en conservant le secret professionnel (Zakrajsek et al., 2013).

En se fiant à la perception d'entraîneurs collégiaux ( $n = 8$ ), Zakrajsek et ses collaborateurs (2013) ont identifié huit caractéristiques pouvant influencer l'embauche de CPS:

- Bonnes compétences interpersonnelles, principalement l'écoute et l'empathie;
- Habile à créer un climat de confiance;
- L'expérience et les connaissances propres au sport;

- L'expérience professionnelle;
- La présence;
- La flexibilité dans le temps;
- L'éthique de travail;
- Le coût.

### **2.5. Répercussions d'une pandémie sur la santé mentale des athlètes**

La pandémie de la COVID-19 a eu de nombreux impacts négatifs sur la santé mentale des athlètes. D'ailleurs, une étude menée pendant la pandémie, par Dozois et Mental Health Research Canada (2020), indique que le taux de Canadiens et Canadiennes ( $n = 1803$ ) aux prises avec un niveau d'anxiété élevée à extrêmement élevée, a quadruplé à l'arrivée de la pandémie, pour passer de 5 % à 20 %. De plus, le taux de ceux et celles ayant de l'anxiété modérée, est passé de 23 % à 41 %. Au Québec, l'Alliance Sports-Études a réalisé une étude auprès de 300 étudiants-athlètes. Les résultats indiquent que près du quart d'entre eux (24 %) mentionnent qu'ils ne vont pas très bien ou pas bien du tout en raison de la pandémie (La Presse, 2020). Également, l'étude soulève que ce serait 45 % des étudiants-athlètes pour qui la pandémie a eu un impact négatif sur leur motivation à s'entraîner. Pour ce qui est de la motivation scolaire, presque la moitié (49 %) soulignent qu'elle a été affectée négativement par la pandémie.

Les répercussions de la pandémie ont pu être différentes pour chaque athlète. En effet, Mon-López et ses collaborateurs (2020) mentionnent, à la suite d'une étude menée auprès de joueurs de soccer ( $n = 175$ ), que le confinement découlant de la pandémie a eu pour effet de

réduire la quantité, la durée et l'intensité des entraînements. De plus, ils soulignent que la qualité du sommeil des athlètes a diminuée, élément aussi relevé dans l'étude de Schinke et ses collaborateurs (2020). Ceux-ci ont également remarqué que l'incertitude des athlètes au début de la pandémie, envers la suspension des Jeux Olympiques, a provoqué chez certains une perte d'appétit, une augmentation des ruminations, de la solitude et la crainte de perdre leur chance de participer aux Jeux Olympiques. Aussi, l'isolation a eu des effets négatifs sur leur santé mentale, dû à un manque des capacités d'adaptation ou d'un sentiment d'aliénation. Pour finir, selon Taku et Arai (2020), en raison des limitations d'interactions sociales avec les entraîneurs et les coéquipiers, certains athlètes ont pu développer une certaine anxiété. Ils ajoutent que pour compenser la diminution du nombre d'entraînement, certains athlètes sont portés à augmenter leur intensité, ce qui peut leur provoquer des blessures et leur causer de la frustration. Les deux auteurs indiquent qu'une grande pression était aussi dirigée vers les entraîneurs, puisqu'ils devaient rapidement trouver de nouvelles manières d'entraîner, tout en restant efficaces. Enfin, certains d'entre eux pourraient ne pas pouvoir consacrer beaucoup de temps à entraîner leurs athlètes, en raison des soins qu'ils devraient porter à leur famille.

## **2.6. Synthèse du cadre théorique**

En vue de bien se situer pour la suite, voici les points marquants du présent chapitre. Il faut d'abord bien distinguer le stress et l'anxiété. Le stress est une réaction psychologique et physiologique, en réponse à une perturbation provenant de l'environnement ou d'une incapacité à subvenir à ses besoins (Dayas et al., 2001). Contrairement à l'anxiété, qui s'avère être un état émotionnel négatif de nervosité, d'inquiétude et d'appréhension (Weinberg & Gould, 2019). L'état d'éveil quant à lui, représente le niveau d'activation physiologique

(Kerr, 1985). Une mauvaise gestion du stress, ainsi qu'une anxiété et un état d'éveil trop faibles ou trop élevés, peuvent avoir une influence négative sur la performance d'un athlète (Cox, 2013; Hanin, 2000; Hardy, 1999; Jones, 1995; Lazarus, 2000; Weinberg & Gould, 2019; Yerkes & Dodson, 1908).

Les entraîneurs et les consultants en psychologie peuvent venir en aide aux athlètes qui possèdent une mauvaise gestion du stress, de l'anxiété ou de leur état d'éveil, en leur enseignant des stratégies d'entraînement mental, qui permettent également d'augmenter la performance (ACE, 2013; Cox, 2013; Hardy, 1999; Nicholls, 2017; Tedesqui & Glynn, 2013). Ces stratégies sont : la relaxation, l'imagerie mentale, le discours interne ou le contrôle des pensées, ainsi que la fixation d'objectifs (ACE, 2013; Cox, 2013; Kumar, 2019; Nicholls, 2017; Weinberg & Gould, 2019). Leur utilisation rend aussi possible l'amélioration de la motivation, de la confiance et du sentiment d'efficacité personnelle, en même temps de faciliter l'apprentissage (Kumar, 2019) et le processus de guérison à la suite d'une blessure (Zakrajsek & Blanton, 2017). Cependant, il existe encore une résistance des entraîneurs et des athlètes à inclure la psychologie du sport dans leurs outils (Zakrajsek & Blanton, 2017).

Enfin, il est important de rappeler qu'en grands moments d'incertitudes et d'inquiétudes, comme il est le cas lors d'une pandémie mondiale, le niveau d'anxiété tend à augmenter (Dozois & Mental Health Research Canada, 2020; La Presse, 2020; McGuine et al., 2021). Ces répercussions vont non seulement affecter les athlètes, mais également les entraîneurs, ce qui justifie l'importance d'avoir une base de connaissance en entraînement mental (Mon-Lopez et al., 2020; Schinke et al., 2020; Taku & Arai, 2020).

## **CHAPITRE 3 – LA MÉTHODOLOGIE**

Les athlètes s’ouvrent de plus en plus à propos de l’anxiété et celle-ci est davantage présente dans un contexte de pandémie (Dozois & MHRC, 2020; La Presse, 2020; McGuine et al., 2021; Taku & Arai, 2020), cependant peu d’études traitent de comment cette anxiété est perçue, tant du côté des athlètes que de leurs entraîneurs. Ceci explique l’importance d’obtenir la perception et les réactions des athlètes et des entraîneurs qui sont touchés par ce phénomène. C’est de cette manière que les connaissances en lien avec l’anxiété chez les athlètes peuvent s’élargir, permettant ainsi de mieux comprendre comment les individus touchés vivent ce phénomène et de répertorier les moyens les plus efficaces pour y faire face dans l’avenir. Ce mémoire se base donc sur les méthodes de recherches qualitatives, en s’inspirant notamment de l’étude de Landon (2015) qui traite de l’anxiété chez les athlètes.

### **3.1. La stratégie de recherche qualitative**

La méthode de recherche qualitative prend beaucoup d’ampleur dans les domaines de la santé et de l’activité physique, malgré certaines craintes infondées à son égard quant à sa valeur, sa rigueur et sa légitimité, tel que souligné par Pitney et Parker (2009). Cependant, cette méthode est décrite comme étant extrêmement humaine. Elle se concentre sur comment les gens perçoivent leurs expériences, de même que leurs croyances et leurs manières d’interagir, dans un contexte donné (Pitney & Parker, 2009). Cette méthode de recherche utilise des techniques telles les entrevues ou les observations pour récolter des données sous forme de mots, qui sont analysées pour en venir à des théories. Elle est non seulement de type empirique, mais aussi inductive, holistique, naturaliste, écologique et humaniste (Paillé, 2009). Le chercheur vise donc à obtenir les pensées, les émotions et les expériences, en vue

de mieux comprendre et expliquer un phénomène, comme l'anxiété chez les athlètes pendant une pandémie. Cette méthode veut que la réalité du participant soit une expérience subjective, en perpétuelle construction et influencée par le contexte social (Gratton & Jones, 2015). Elle étudie donc la perception de l'individu, dans son contexte social, perception qui peut s'avérer différente dans un même contexte en fonction de l'individu. Cette notion s'apprête bien au paradigme interprétatif, voulant qu'il existe de nombreuses réalités, considérant que les faits et principes sont déterminés par les contextes historiques et culturels entourant l'individu (Fortin & Gagnon, 2016). En analysant les données textuelles récoltées, le chercheur est en mesure de comprendre des situations complexes et d'identifier les processus, les perspectives et les perceptions (Pitney & Parker, 2009). Il sera donc possible, à partir de l'approche qualitative, de répondre aux questions de recherche.

### **3.2. La sélection des participants**

Pour obtenir un échantillon scientifiquement valide, les participants doivent présenter des critères propres à la population visée par l'étude (Savoie-Zajc, 2007). En établissant des critères de sélection des participants, le chercheur s'assure que ceux-ci sont touchés par le sujet de recherche, permettant ainsi de se rapprocher de la réalité du phénomène (Maxwell, 2013). Au début du chapitre 4, deux tableaux présentent respectivement les athlètes et les entraîneurs qui ont participé à l'étude.

#### **3.2.1. Les critères de sélection des participants**

Tout d'abord, les participants devaient être francophones et avoir au minimum 16 ans. Ensuite, compte tenu des restrictions en lien avec la pandémie, les participants de cette étude

devaient avoir à leur disposition une connexion Internet et du matériel électronique donnant accès à des plateformes de visioconférence (Zoom) pour procéder aux entrevues. S'il était impossible pour eux de s'en procurer, l'accès à un appareil téléphonique était nécessaire. Enfin, ils devaient avoir été un entraîneur ou un athlète dans un sport provincial au Québec (civil, collégial, universitaire) au cours des années 2020 ou 2021, impliquant qu'ils ont été affectés par la COVID-19. À l'aide de ces critères, le chercheur s'assure qu'aucun contact physique n'était présent lors des entrevues, empêchant ainsi de propager un virus. Également, le fait d'utiliser des participants ayant fait partie d'un environnement sportif au courant des années 2020 ou 2021, assure que l'échantillon représente bien la population à l'étude.

Pour ce qui est du nombre de participants, la cible était d'obtenir un échantillon de 20 participants, soit dix entraîneurs et dix athlètes. Le chercheur s'est cependant référé à la saturation empirique pour décider du nombre de participants nécessaire. Ce moyen implique que si l'ajout de participant ne permet pas d'ajouter des informations aux données déjà récoltées, il y a alors répétition donc il n'est plus nécessaire d'interroger de nouveaux participants (April & Larouche, 2006; Fortin & Gagnon, 2016; Van der Maren, 2003). À ce moment, l'ajout de nouvelles données ne vient pas améliorer la compréhension qu'a le chercheur du sujet d'étude (Savoie-Zajc, 2009a). Dans la présente étude, suite aux entrevues réalisées auprès des dix entraîneurs, la saturation empirique fut atteinte entre la septième et la huitième entrevue. Du côté des entrevues avec les athlètes, le chercheur a pris la décision de s'arrêter à neuf athlètes, puisque la saturation empirique a été atteinte entre la sixième et la septième entrevue.

### **3.2.2. Le recrutement des participants**

Les participants proviennent de sports collégial, universitaire et civil de la province de Québec, qui ont été recrutés à la suite de l'obtention d'un certificat d'éthique à la recherche (2021-678) de l'Université du Québec à Chicoutimi. Les entraîneurs ont d'abord été contactés par courriel, en prenant soin de bien expliquer le projet et le recrutement. Ensuite, les entraîneurs participant à l'étude devaient parler de celle-ci à leurs athlètes pour solliciter leur participation. Les entraîneurs devaient ensuite remettre l'adresse courriel du chercheur aux athlètes intéressés en leur expliquant de le contacter pour participer à l'étude.

### **3.3. Les méthodes et outils de la collecte des données**

Tout d'abord, en recherche qualitative, la méthode de collecte de données la plus souvent utilisée est l'entrevue. Ce moyen permet au participant d'exprimer sa perception, ses expériences, ses opinions, ses sentiments, ses émotions et ses comportements par rapport au sujet de l'étude (Smith & Sparkes, 2016; Van der Maren, 2003). Ces données sont obtenues à partir d'un partage de savoir, dans le but de mieux comprendre le participant (Savoie-Zajc, 2018). Il répond aux questions du chercheur, en rendant ses arguments et en s'opposant, afin de fournir une explication nouvelle d'un phénomène. Pour se faire, la récolte de données est d'abord à la merci du chercheur, car c'est lui qui pose les questions, mais le participant a également sa part de responsabilité, puisque d'après ses réponses, il peut conditionner la suite de l'entrevue. Le chercheur doit donc être à l'écoute du participant afin de rendre l'interaction stimulante (Van der Maren, 2003). Les données et leur analyse peuvent aussi être enrichies en se servant d'un journal de bord.

### **3.3.1. L'entrevue semi-dirigée**

La première méthode pour récolter les données est l'entrevue semi-dirigée, qui est une méthode assez flexible. Les participants doivent répondre à des questions ouvertes préétablies, mais le chercheur peut en modifier l'ordre et la formulation s'il le juge nécessaire (Savoie-Zajc, 2018; Smith & Sparkes, 2016). Il peut clarifier certaines questions que le participant ne semble pas comprendre, mais peut également demander au participant de clarifier ses réponses si elles ne sont pas complètes. Toujours selon le jugement du chercheur, des questions peuvent donc être ajoutées en cours d'entrevue, notamment par rapport aux sentiments du participant (Jones, Torres & Arminio, 2014). Cette méthode permet d'instaurer une co-construction de sens entre les interlocuteurs, par leur perception et interprétation du sujet étudié. Le chercheur doit agir avec souplesse dans le but d'entretenir une interaction orientée par le rythme et le contenu de la discussion. Cependant, il ne doit pas laisser la discussion déroger du sujet principal de l'étude ou oublier les thèmes à aborder. De cette façon, il peut se construire une compréhension du sujet, d'après les informations rapportées par le participant. En questionnant sur certains thèmes, une exploration en profondeur de ceux-ci amène des réflexions, prises de conscience et transformations chez chaque acteur de l'entrevue (Savoie-Zajc, 2003).

Certains postulats sont propres à l'entrevue semi-dirigée d'après Savoie-Zajc (2003). Il y a premièrement celui de l'unité de sens. Cela implique que le sens de chaque individu présent dans la conversation doit être considéré et mis en relation avec celui de l'autre, afin d'obtenir une description cohérente, logique et unique du sujet. Vient ensuite le postulat que la perspective de l'autre a du sens. C'est-à-dire qu'il y a possibilité de connaître la perception du participant et de la rendre explicite. Cela s'apparente à la théorie de l'interactionnisme

symbolique, voulant que l'humain traite continuellement l'information procurée par l'environnement afin d'être stimulé (Savoie-Zajc, 2003). Le dernier postulat est sur la nature de la réalité, qui signifie que le monde est en constant changement. Cela signifie que les réponses, soit les perceptions du participant, obtenues par le chercheur, vont changer en fonction du moment ou de l'état d'esprit du participant. Cela ferait donc que les interactions ne sont pas reproductibles.

Pour ce qui est du guide des entrevues et du déroulement de celles-ci, certains éléments devraient être respectés selon Mayer et Saint-Jacques (2000). D'abord, ils recommandent la répétition de mêmes thèmes sous différents angles ou une même question formulée différemment permet au chercheur d'obtenir un maximum d'informations sur un même sujet. Ensuite, il faut éviter de suggérer des réponses dans la formulation des questions, puisque le participant pourrait utiliser ces suggestions sans donner sa réelle perception. Enfin, pour veiller au bon déroulement de l'entrevue, le chercheur devrait adopter certains comportements avant, pendant et après celles-ci. En début d'entrevue, toujours d'après Mayer et Saint-Jacques (2000), le chercheur devrait expliquer l'objet d'étude au participant, tout en le rassurant de l'anonymat et la confidentialité découlant de la rencontre. Le chercheur informe ensuite de l'utilisation que sera fait des enregistrements et le participant doit fournir un consentement éclairé et écrit pour participer à l'entrevue. Ce dernier se verra enfin recevoir des informations quant à l'importance de sa participation à l'étude, et est informé qu'il peut se retirer à tout moment de l'étude. Au cours de l'entrevue, le chercheur doit veiller à : obtenir des réponses complètes; noter les refus et leurs raisons; être clair en s'assurant de poser toutes ses questions, sans hésiter à répéter; et expliquer si nécessaire, sans toutefois donner son opinion (Mayer & Saint-Jacques, 2000). Pitney et Parker (2009) recommandent

aussi de varier la formulation des questions tout au long de l'entrevue, pour éviter de provoquer de l'ennui chez le participant. À la fin de l'entrevue, il faut éviter d'y mettre un terme brusquement. Il faut clore en rappelant brièvement ce qui a été discuté. Cela permet au participant de préciser certains points si cela est nécessaire (Mayer & Saint-Jacques, 2000). La durée moyenne des entrevues réalisées auprès des athlètes était d'environ 45 minutes. Pour ce qui est des entrevues avec les entraîneurs, la durée moyenne était d'environ 1 heure et 15 minutes. Les questions présentes dans les deux guides d'entrevue sont en lien avec la théorie sur le sujet, qui a été présentée dans le cadre théorique, soit le chapitre deux de ce mémoire. Par exemple, une question posée aux athlètes sur leur opinion de l'imagerie mentale serait : « Est-ce que l'imagerie mentale (ou la visualisation) pourrait aider à votre performance? Pour quelles raisons? ». Aussi, une question sur le même sujet, mais cette fois destinée aux entraîneurs serait : « Est-ce que l'imagerie mentale (ou la visualisation) pourrait aider à la performance de vos athlètes? Pour quelles raisons? ».

Normalement, les entrevues ont lieu en personne, mais si cela est impossible, notamment pour éviter de propager un virus en contexte de pandémie, il est possible de les réaliser à distance, à partir de visioconférences ou d'appels téléphoniques. Ces manières de procéder à des entrevues possèdent de nombreux avantages. Tout d'abord, les entrevues peuvent être menées à différents endroits géographiques. Aussi, certaines personnes sont plus sujettes à s'ouvrir en utilisant ces techniques d'entrevue (Gratton & Jones, 2015; Jones, Torres & Arminio, 2014; Smith & Sparkes, 2016). En revanche, il existe également des désavantages à cette pratique, comme la difficulté à développer un lien de confiance avec certains participants. De plus, il peut être difficile d'avoir une bonne idée du non-verbal des

participants dans le cas de visioconférence et impossible pour ce qui est des appels téléphoniques (Gratton & Jones, 2015).

### **3.3.2. Le journal de bord**

La seconde méthode de collecte de données est le journal de bord. Selon Baribeau (2005), cet outil rassemble des informations pertinentes à l'étude pouvant jaillir à tout moment dans l'esprit du chercheur, au cours du processus de récolte de données et d'analyse. Ces informations peuvent se présenter sous trois types : descriptives (observations, descriptions de faits, événements, consignation de conversations), méthodologiques (problèmes rencontrés, modifications au devis ou critères, corrections du guide d'entrevue) et théoriques (recherche de sens, cohérence des observations, interprétations, déductions, conclusions). Cela permet au chercheur de décrire continuellement les événements qui surviennent en lien avec son étude (Baribeau, 2005). Il peut donc rendre compte des échanges découlant de la collecte et de l'analyse de données, en notant ce qui peut être intéressant, comme des réactions du participants, des impressions ou des réflexions personnelles (Fortin & Gagnon, 2016). Son utilisation a également pour but d'établir des liens entre les données colligées, la théorisation formelle ou informelle, l'analyse et les interprétations. Produit avec minutie, le journal de bord assure la pertinence et la transférabilité des résultats de l'étude. Cela permet d'établir des liens entre la problématique et les résultats obtenus, assurant ainsi la validité externe. La validité interne est assurée par l'établissement de liens explicites entre les données et les analyses dans les notes théoriques du journal (Baribeau, 2005).

### **3.4. Le processus d'analyse des données qualitatives**

Une fois les données récoltées, celles-ci doivent être analysées pour trouver leur signification. Ce processus a pour but d'organiser et d'interpréter les données, afin de trouver des thèmes, catégories et modèles de référence. Le chercheur dispose de multiples techniques pour en faire l'analyse, comme l'analyse inductive et la triangulation (Fortin & Gagnon, 2016).

Tout d'abord, l'analyse inductive est constituée de plusieurs étapes systématiques guidées par les objectifs de l'étude, pour traiter les données qualitatives à partir de lectures approfondies permettant de faire ressortir des catégories de thèmes récurrents dans les réponses des participants. Son utilisation permet de résumer les données brutes, d'établir des liens entre les objectifs et les catégories et de construire un modèle à partir de ces catégories. Il s'agit d'une bonne méthode quand le sujet d'étude a peu été exploré (Blais & Martineau, 2006; Fortin & Gagnon, 2016). D'après, Mayer et Deslauriers (2000), en passant du concret à l'abstrait dans sa démarche logique, elle détermine les caractéristiques fondamentales d'un phénomène. Après avoir défini globalement le sujet, le chercheur doit formuler une hypothèse provisoire pouvant expliquer un phénomène. Chacun des cas est ensuite confronté à l'hypothèse provisoire, afin de vérifier si elle explique bien les faits. Si les faits ne sont pas expliqués par l'hypothèse, celle-ci doit être reformulée ou le phénomène réécrit de sorte à inclure le cas. Mayer et Deslauriers (2000) indiquent que la certitude probable est obtenue après avoir examiné quelques cas, mais un seul cas négatif implique une reformulation de l'explication. Le processus de reformulation de l'hypothèse et redéfinition du phénomène s'effectue jusqu'à arriver à une explication pour chaque cas n'étant pas expliqué plus tôt.

Enfin, des cas externes sont examinés dans le but de déterminer si l'explication finale peut leur être appliquée (Mayer & Deslauriers, 2000).

Afin d'être efficace, l'analyse inductive par l'exploration des thèmes récurrents devrait se faire en suivant certains principes. Premièrement, les objectifs de recherche devraient guider le chercheur lors de son analyse, mais il doit demeurer objectif et ne pas analyser en fonction des réponses souhaitées. Rappelons que ces objectifs sont : (1) d'illustrer les concepts de stress, d'anxiété et de l'état d'éveil à partir de la vision des entraîneurs et des athlètes; (2) de déterminer comment l'anxiété peut être influencée par une pandémie; (3) et d'identifier quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes. Par la suite, les données doivent avoir été lues à maintes reprises pour bien les interpréter. De plus, l'analyse inductive doit permettre de développer des catégories à partir de l'exploration des thèmes qui reviennent dans les réponses de chaque participant. Enfin, les résultats obtenus sont le fruit de toutes les interprétations des différents thèmes par le chercheur (Blais & Martineau, 2006).

Afin d'assurer la rigueur de l'analyse inductive, une triangulation des données a été effectuée. Cette méthode permet au chercheur de valider la justesse et la stabilité des résultats. Le but est d'améliorer la fidélité de l'analyse. Cette méthode permet la confirmation des résultats, ou de non-contradiction de ceux-ci. Elle fait en sorte que la compréhension et l'interprétation du sujet à l'étude soient les plus riches possible. Également, cette méthode permet de rendre les interprétations objectives, en se référant à d'autres sources que le chercheur. Donc, l'intervention de d'autres chercheurs consiste à réaliser leurs propres observations et interprétations des résultats, pour ensuite les comparer les unes aux autres et

ainsi vérifier si elles se rapprochent (Miles & Huberman, 2003; Savoie-Zajc, 2009b). Il est recommandé d'obtenir un minimum de 70% de concordance entre l'analyse des chercheurs avant le réajustement des analyses, qui devrait amener cette concordance au-delà de 90% (Miles & Huberman, 2003; Van der Maren, 1996).

La triangulation peut être réalisée de différentes manières. D'abord, par l'exploration en aveugle des thèmes qui se retrouvent dans les réponses de chaque participant parallèle, qui requiert deux chercheurs. Tout en connaissant les objectifs de la recherche, les deux vont créer des catégories de thèmes à partir des données, sans se consulter. Les catégories des deux chercheurs sont ensuite comparées, en vue d'obtenir un étendu des chevauchements possibles. Les catégories peuvent alors être combinées ou réorganisées, ou si elles sont trop différentes d'autres analyses et discussions peuvent être nécessaires afin de trouver des catégories plus solides. Une autre manière d'assurer la rigueur serait de vérifier la clarté des catégories, toujours à l'aide d'un autre chercheur. Tout comme l'autre façon, le deuxième chercheur est informé des objectifs, mais il connaît aussi les catégories. La tâche du second est d'assigner une partie des données aux bonnes catégories. S'il y a trop de différence entre les deux chercheurs, les catégories sont mieux définies et le deuxième chercheur doit réessayer la tâche avec un autre ensemble de données (Blais & Martineau, 2006).

Dans la présente étude, le seuil de 90% de concordance fut dépassé suite au réajustement des analyses. À quelques reprises les seules différences entre l'analyse de chaque chercheur sont attribuées à l'utilisation de plusieurs thèmes pour catégoriser les réponses des participants à une question, tandis qu'un autre chercheur avait catégorisé ces mêmes réponses dans un même thème plus large.

Enfin, l'analyse inductive possède plusieurs forces. D'abord, cette méthode permet d'étudier des dimensions inexplorées d'un phénomène précis. Aussi, sa simplicité et le fait qu'elle soit détaillée facilitent le travail des chercheurs peu expérimentés. Finalement, sa transparence et sa clarté quant aux critères de validation des résultats permettent de guider le chercheur afin de produire des connaissances crédibles et significatives (Blais & Martineau, 2006).

Bien que l'analyse inductive puisse être réalisée à l'aide de logiciels informatiques, le chercheur a opté pour une méthode plus manuelle, option qui selon Plouffe (2010), Wanlin (2007), Trudel et Gilbert (2000), reste tout autant valide. Pour se faire, les données ont été posées sur de grandes feuilles, permettant ainsi au chercheur de plus facilement s'approprier les pensées, les sentiments et les comportements rapportés par les participants (Plouffe, 2010).

### **3.5. Les critères de rigueur scientifique en recherche qualitative**

Pour être en mesure d'assurer la valeur scientifique et éthique de la recherche qualitative, le chercheur doit respecter quatre critères de rigueur scientifique : la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la confirmabilité (Savoie-Zajc, 2018).

La crédibilité, considérée comme la validité interne, représente l'accord entre ce qui est dit par les participants et la représentation que le chercheur a d'eux. Il permet de vérifier si les interprétations sont plausibles et qu'elles s'appuient sur certaines instances. La

triangulation a ici été employée afin de s'assurer que ce critère est comblé, à l'aide de l'intervention d'un autre chercheur (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2018).

La transférabilité, représentant la validité externe, permet de juger de si les résultats peuvent être transférés à une situation jugée similaire. Cela implique que les résultats obtenus en contexte de recherche peuvent être transposés dans la réalité. Le chercheur est parvenu à ce critère en fournissant une description détaillée du contexte de l'étude et en utilisant un journal de bord (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2018).

Le critère de fiabilité, faisant état de fidélité, assure que les données sont stables, peu importe le temps et les conditions. Elle renvoie au déroulement de l'étude de même que la cohérence entre les résultats. La triangulation et le journal de bord ont également permis de s'assurer de ce critère lors de la présente étude (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2018).

Le critère de confirmabilité assure une objectivité du lien entre les données, les résultats et l'interprétation qui en découle. Outre la triangulation, il devrait y avoir une justification des instruments de collecte, la méthode d'analyse devrait être clarifiée et administrée avec justesse, et une vérification externe devrait être réalisée pour assurer la confirmabilité, ce qui a également été fait dans cette étude (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2018).

## CHAPITRE 4 – PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

### 4.1. Présentation des participants et de leur opinion de la psychologie du sport

Dans le but de bien débiter la présentation des données et leur analyse, les deux tableaux suivants présentent les participants avec leur sexe, le sport qu'ils pratiquent ou entraînent, leur nombre d'années d'expérience à pratiquer ou entraîner un sport, ainsi que leur niveau de compétition. Aussi, afin d'alléger le texte, les réponses présentées dans ce chapitre représentent la perception globale des participants concernant les sujets abordés.

Tableau 3

*Présentation des athlètes*

Athlètes (n = 9)	Sexe	Sport actuellement pratiqué	Années d'expérience	Niveau de compétition
A1	Masculin	Football	12 ans	Secondaire
A2	Féminin	Cheerleading	7 ans	Secondaire
A3	Féminin	Danse	Ne sait pas	Universitaire
A4	Masculin	Football	9 ans	Collégial
A5	Masculin	Hockey	17 ans	Junior-Majeur
A6	Féminin	Volleyball	6 ans	Collégial
A7	Féminin	Danse	9 ans	Universitaire
A8	Masculin	Football	9 ans	Universitaire
A9	Féminin	Volleyball	7 ans	Collégial

Tableau 4

*Présentation des entraîneurs*

Entraîneurs (n = 10)	Sexe	Sport actuellement entraîné	Années d'expérience	Niveau de compétition
E1	Masculin	Basketball	25 ans	Collégial
E2	Masculin	Football	20 ans	Collégial
E3	Masculin	Basketball	6 ans	Collégial
E4	Masculin	Football	15 ans	Secondaire
E5	Féminin	Athlétisme	Ne sait pas	Universitaire
E6	Féminin	Volleyball	17 ans	Collégial
E7	Masculin	Hockey	22 ans	Collégial
E8	Masculin	Hockey	6 ans	Collégial
E9	Masculin	Soccer	16 ans	Collégial
E10	Masculin	Football	26 ans	Collégial

**4.2. Connaissances de la psychologie du sport**

La présente section a pour but de faire l'état des connaissances des participants sur le stress, l'anxiété et l'état d'éveil. Elle permettra également de répondre à la première question de recherche, soit *Quelles sont les perceptions (pensées, émotions, sentiments) des entraîneurs et des athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil ?*

### 4.2.1. Stress

D'abord, sur le sujet du stress, il a été demandé aux participants de définir le concept, présenter les effets positifs et négatifs possibles du stress sur la performance, ainsi que d'expliquer ce qui fait la différence entre les athlètes dans les effets du stress sur la performance.

#### 4.2.1.1. Définition du stress

Pour la majorité des entraîneurs (6/10), le stress est une réaction face à un changement ou à l'inconnu. Voici la définition de deux d'entre eux.

**E1** : Le stress, ça va être quelque chose qui va se passer. Ce que je veux dire c'est que soit tu vas anticiper une situation, soit une situation arrive. Dans tous les cas, c'est comme un mécanisme qui s'active qui va soit être en anticipation ou en réaction selon plusieurs situations.

**E3** : Le stress pour moi c'est de se trouver dans une zone que l'on ne maîtrise pas et que nous n'avons pas eu le temps de planifier. C'est aussi sortir de sa zone de confort, faire face à des imprévus ou s'adapter à une nouvelle situation.

Pour plus du deux tiers des athlètes (7/9), ils décrivent le stress comme étant un sentiment négatif, pouvant se manifester de diverses manières. D'abord, deux athlètes et près de la moitié des entraîneurs (4/10) indiquent qu'il s'agit du sentiment de peur ou d'appréhension. Voici comment un athlète et deux entraîneurs le définissent.

**A2** : Le stress c'est quelque chose que tu appréhendes et qui te fait peur.

**E4** : J'ai eu un jeune il y a deux ans en première année juvénile, donc en secondaire 4, que la veille de la *game* il me disait qu'il avait peur de ne pas être capable. Quand il embarquait sur le terrain il oubliait tout, il ne savait plus où s'installer et n'avait plus envie d'être là parce qu'il avait peur de nuire à tout le monde.

Deux athlètes et un entraîneur ajoutent que le stress provoque une incapacité à accomplir quelque chose. Voici les explications d'un athlète et d'un entraîneur.

**A7** : C'est comme une boule dans l'estomac qui ne veut pas partir et qui peut t'empêcher de faire plein de choses.

**E6** : Je sais que ça peut devenir un syndrome ou une maladie, pas à ce point-là pour moi, mais c'est de ne pas être capable de faire ce qu'on a à faire jusqu'au bout et de se sentir moins bon et moins compétent selon moi.

Enfin, un athlète croit que cela représente une pression incontrôlable et un autre est d'avis que c'est inconfortable.

#### 4.2.1.2. Effets positifs possibles du stress sur la performance

Le stress a la possibilité d'améliorer la performance selon les deux tiers des athlètes (6/9) et tous les entraîneurs. Cependant, un athlète et la moitié des entraîneurs (5/10) précisent que pour cela, le stress doit être bien géré. Voici la perception d'un athlète et d'un entraîneur.

**A3** : Je pense que ça dépend de la façon dont on le gère. Si on est capable de le virer en positif, tu vas te dire que c'est une bonne chose et tu vas être capable d'aller pousser plus loin, donc dans ce cas-là je pense que ça peut être positif.

**E2** : Ce que je dis souvent à mes joueurs, c'est que le stress n'est pas nécessairement mauvais, il faut seulement apprendre à vivre avec et

apprendre à trouver des solutions quand on vit des situations stressantes. Le stress ce sont des situations externes ou internes qui pourraient influencer sur l'état d'esprit, la capacité à performer si je prends un exemple dans le monde sportif, cela peut me servir de moteur pour mieux fonctionner et aller chercher un second souffle.

Près de la moitié des athlètes (4/9) et du trois quart (7/10) des entraîneurs trouvent que le stress améliore la motivation ou aide à avoir plus d'énergie. Voici l'explication de deux athlètes et d'un entraîneur.

**A4** : Ce serait comme dire que je joue contre une équipe *All-Star*, et que je me dis dans ma tête qu'ils sont bons alors il faut gérer. Ce n'est pas un mauvais stress pour moi, c'est un bon stress que je ressens. Ce serait donc un stress compétitif, pour se forcer à se dépasser.

**A5** : Moi quand je vois du monde dans les estrades, j'ai un petit stress mais c'est un stress qui est le fun parce que je veux les épater, ça me donne toujours une motivation de plus. Donc je pense que le stress me donne une motivation qui m'amène tout le temps à me dépasser.

**E8** : Donc pour moi le stress c'est un moteur parce que ça va m'aider à me dépasser et à aller de l'avant dans le sport, ma compagnie ou dans la vie de tous les jours [...].

Deux entraîneurs sont d'avis que cela facilite la concentration.

**E5** : Un bon stress bien contrôlé et bien dosé peut te permettre de performer à des niveaux de performances de pointe parce que ton système est plus attentif, plus prêt et aguerri. [...] C'est comme un état d'alerte que tu donnes à ton corps et le corps performe mieux dans cet état-là selon moi.

**E7** : Le stress pour moi c'est un sentiment qui est intéressant. Quand tu es stressé, surtout les athlètes de très haut niveau, là on a un exemple avec les Canadiens, de la façon que Carey Price gère son stress, il le canalise, garde sa concentration et il performe. Il y a des jeunes qui ont besoin de ça pour performer.

Enfin, un entraîneur ajoute que le stress aide à se sentir plus en contrôle.

#### 4.2.1.3. Effets négatifs possibles du stress sur la performance

D'après plus du deux tiers des athlètes (7/9) et tous les entraîneurs, le stress a la possibilité de nuire aux performances. Par contre, plus du quart des entraîneurs (3/10) déterminent que c'est seulement si le stress est mal géré. Voici ce que pensent deux d'entre eux.

**E1** : Donc c'est sûr que l'outil c'est l'athlète, dans le sens que c'est ton corps et le stress s'il n'est pas bien canalisé, géré, écouté ou outillé pour y faire face, ça peut détruire complètement une performance sportive.

**E5** : Ça c'est certain, un stress qui n'est pas contrôlé, mal géré par l'athlète, un stress qui est trop grand, ou encore un stress qui n'est pas bien compris par l'athlète, c'est sûr et certain que ça va être négatif.

La manière dont le stress affecte le plus négativement la performance selon les participants, est par la production d'erreurs, mentionnée par deux athlètes et la moitié des entraîneurs (5/10). Voici ce qui a été dit par un athlète et un entraîneur.

**A5** : Quand tu es stressé tu peux faire des erreurs niaiseuses un peu.

**E6** : Exemple, au lieu d'attaquer et de frapper normalement, ils vont essayer de placer leur balle pour ne pas décevoir ou ne pas perdre un point.

L'insomnie ou la fatigue seraient également favorisées par le stress, d'après un athlète et plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici comment elles se manifestent selon un athlète et un entraîneur.

**A8** : Pour moi le stress c'est un élément qui t'amène de la fatigue [...].

**E8** : Je lui en parle souvent pour savoir comment il va et s'il a de la difficulté à dormir, parce qu'avant il avait beaucoup de difficulté à s'endormir. Il devait mettre de la musique relaxante avec des bruits d'arbres et plein d'affaires pour l'aider à dormir, sinon il fallait toujours que le chien soit avec lui quand il dort, et maintenant c'est tout passé.

Un athlète et un entraîneur expliquent que le stress diminue l'attention et la concentration.

**A2** : Je dirais qu'à force de trop y penser, comme de toujours avoir peur de manquer ton *stunt* ou de manquer autre chose, c'est là que ça vient te jouer dans le mental, et ça défait ta concentration et c'est là que tu peux faire des erreurs.

**E1** : Si mon athlète est préoccupé par un stress XYZ, ça peut être familial, personnel, performance, l'école ou quoi que ce soit et bien sûr que son niveau de concentration va être affecté. Sa fatigue, parce que le stress ça peut affecter le sommeil, la consommation, le niveau d'attention.

Cela diminuerait aussi le niveau de confiance, toujours selon un athlète et un entraîneur.

**A8** : [...] il y a tout le temps quelque chose en dedans de toi qui fait que tu ne te sens pas à ton meilleur et que tu te questionnes souvent.

**E6** : Ça peut amener une difficulté à faire le bon choix de jeux ou ne pas se faire confiance s'ils sont stressés.

Le stress serait également vu comme un handicap pour deux athlètes. L'un d'eux précise que cela réduit la fluidité des mouvements.

**A3** : Il y a quelque chose que les profs me disaient toujours parce que j'avais tendance à être stressé, et ça faisait que j'étais crispé, mais en danse justement il faut être lousse pour pouvoir faire plein de mouvement, donc ça faisait que ça pouvait nuire à mes apprentissages et à mes performances.

Du côté des entraîneurs spécifiquement, deux croient que le stress peut affecter de façon négative la performance en augmentant la tendance à la consommation d'alcool ou drogue. Voici les explications de l'un d'entre eux.

**E10** : Je suis avocat de formation, mais ça fait plusieurs années que je ne pratique plus. À la première plaidoirie que j'ai dû faire, j'ai trouvé un bar qui était ouvert à 10h du matin à Montréal et j'ai enfilé je ne sais plus combien de vodka jus d'orange pour calmer le tremblement de terre qui était en dedans de moi.

Deux autres entraîneurs indiquent que c'est en raison de l'augmentation de la fréquence du discours interne négatif avec le stress. Voici ce que l'un d'eux avait à dire.

**E2** : Donc lui quand il me l'a expliqué son schéma, c'est qu'il s'installe devant un joueur, parce qu'il est demi-défensif il doit couvrir le receveur de passe, et quand il s'installe en avant il a déjà un schéma négatif qui s'installe dans sa tête en se disant qu'il ne doit pas se faire battre.

Enfin, le stress pousserait dans certains cas des athlètes à abandonner le sport ou à manquer des entraînements, selon un entraîneur.

**E2** : Toutes les pratiques qu'il a ratés parce qu'en ce moment il a du stress, cela a fait que quand il vient au football, on voit qu'il n'a pas envie d'être là. On a eu une bonne discussion et il s'est retiré complètement ça fait 3 mois. Donc le stress a fait qu'il ne peut plus performer vu qu'il a choisi d'arrêter son sport.

#### 4.2.1.4. Explication de la différence entre les athlètes dans les effets du stress sur la performance

Selon les participants, ce qui explique le plus la différence d'un athlète à l'autre dans les effets du stress sur sa performance, serait en raison de sa personnalité, d'après plus de la moitié des athlètes (5/9) et près de la moitié des entraîneurs (4/10). Voici ce qui les différencie selon un athlète et un entraîneur.

**A5** : Le tempérament de la personne je pense, il n'y a pas une personne pareille.

**E10** : Moi je ferai un lien avec le tempérament, c'est dans l'inné et dans l'acquis.

Pour près de la moitié des athlètes (4/9) et deux entraîneurs, la performance va être affectée en fonction de la capacité de l'athlète à gérer le stress et les émotions. Voici comment c'est expliqué par un athlète et un entraîneur.

**A9** : Les gens qui font du stress souvent sont les gens qui pensent beaucoup, qui font de l'anxiété et qui se gèrent mal.

**E5** : En fait il y a des choses que tu contrôles et d'autres que tu ne contrôles pas, et il y a des athlètes qui ne savent pas déléguer les choses qu'ils ne contrôlent pas. Par exemple, il y a des athlètes pour qui courir dans le corridor 1 c'est la fin du monde, mais tu ne contrôles pas ça parce que les

corridors sont au hasard. Ce sont des éléments que lorsque tu ne contrôle pas ça, tu t'en fais avec ça, et tu te mets à stresser par exemple s'il pleut, ce sont des éléments externes que tu ne contrôle pas à ce moment-là et je pense que ça devient vraiment un stresser si ce n'est pas contrôlé.

D'après un athlète et deux entraîneurs, le stress va affecter la performance dépendamment de ses expériences ou de son éducation antérieure. Voici la vision d'un athlète et d'un entraîneur.

**A1** : [...] la plupart du temps c'est causé par l'éducation qu'on a eue, ou aussi ça peut être dans le milieu où on est né, il y a des places où est-ce qu'il y en a que ça a été plus difficile et d'autres qui ont eu un parcours plus facile si on veut.

**E1** : J'avais un de mes joueurs que quand il jouait contre une équipe très athlétique qui agresse beaucoup et essaie de te voler le ballon beaucoup, et qu'il le savait qu'il jouait contre une équipe comme ça, et qu'il avait vu des contre-performances dans le passé, il anticipait beaucoup. Pour lui c'était garanti, il n'avait pas encore commencé sa *game*, il savait dans sa tête qu'il allait avoir encore une autre contre-performance juste en jouant contre une équipe de ce style-là. Donc il y avait un conditionnement qui était fait dû à des mauvaises expériences. Alors c'est certain que quand on allait jouer au Collège Vanier contre ce genre d'équipe là, il avait un stress toute la semaine et avait des mauvaises réactions à l'entraînement, trop émotif pour rien, donc beaucoup dans l'anticipation dans le stress de contre-performer alors une anxiété de performance. À l'inverse, le même joueur pourrait jouer contre une équipe bien meilleure mais avec un style de défensive plus passif donc qui n'agresse pas, dans un enjeu qui est bien plus grand, mais pour lui il avait un stress positif parce qu'il savait qu'il allait bien performer contre ce genre d'équipe. Donc ce n'était plus une question d'enjeu à savoir si c'est une demi-finale provinciale ou un match de saison, c'était plus un enjeu de, le match qui s'en vient quel genre d'équipe que c'est. Alors un stress de match peut être vécu différemment en fonction de cela. À l'inverse, une demi-finale provinciale pour quelqu'un qui n'a jamais vécu ça, qui n'a pas été bien préparé, va être extrêmement anxieux et ne va pas réussir à surmonter un match sans lendemain, mais si quelqu'un est bien préparé et qui a de l'expérience, il va justement à chaque fois sortir le match de sa carrière parce que justement il est motivé par ce genre d'adrénaline-là.

Le niveau de confiance de l'athlète va influencer comment la performance va être affectée par le stress, selon deux athlètes et un entraîneur.

**A4** : Je dirais peut-être la confiance en soi.

**A5** : Mais avec les années j'ai pris beaucoup de confiance donc le stress est moins présent, mais si tu m'avais dit ça à ma 1re année junior, avant tout les débuts de *game* j'étais vraiment stressé et je *shakais* des jambes et j'avais les mains moites, ce sont des signes de stress.

**E4** : Je ne sais pas si ça peut être un manque de confiance en soi, assurément qu'il y a un niveau de confiance qui vient avec la pratique.

#### **4.2.2. Anxiété**

Dans cette partie, les participants ont eu la tâche d'expliquer la différence entre le stress et l'anxiété, de définir l'anxiété, expliquer ses effets sur la performance et quel est le niveau d'anxiété optimal pour bien performer.

##### **4.2.2.1. Différence entre le stress et l'anxiété**

Bien que le stress et l'anxiété soient différents, le tiers des athlètes (3/9) et près du trois quarts des entraîneurs (6/10) ont de la difficulté à différencier les deux, puisqu'ils ont souvent parlé d'anxiété en voulant définir le stress. Sinon, quand ils ont dû expliquer la différence entre le stress et l'anxiété, plus de la moitié des athlètes (5/9) n'ont donné aucune réponse.

#### 4.2.2.2. Définition de l'anxiété

La définition la plus populaire chez les participants pour décrire l'anxiété, est que c'est de l'appréhension ou de l'incertitude, d'après le tiers des athlètes (3/9) et plus du trois quarts des entraîneurs (8/10).

**A5** : L'anxiété je pense que c'est plus le fait d'avoir peur de quelque chose.

**E3** : L'anxiété va amener une certaine inquiétude ou peut t'amener à être dans une zone où on ne sait pas si on va s'en sortir.

Il y a également un athlète et deux entraîneurs qui indiquent que c'est un sentiment de panique ou de perte de contrôle. Voici ce qu'en pensent un athlète et un entraîneur.

**A2** : L'anxiété ça serait vraiment par exemple un monstre, donc vraiment quelque chose qui est trop gros pour toi et qui peut te faire paniquer ou juste pleurer, et que tes émotions vont ressortir parce que c'est juste trop gros.

**E10** : Mais il y a des gens qui ont des tempéraments anxieux, des personnalités anxieuses et même des gens qui ont des troubles anxieux. Est-ce que l'anxiété c'est bon, selon moi à petite dose, mais il ne faut pas que ça devienne paralysant.

D'après plus du quart des entraîneurs (3/10), l'anxiété serait accompagnée par un discours interne négatif. Voici ce que l'un d'eux avait à dire.

**E7** : Donc de la façon que je le vois, quand tu es anxieux tu ne peux pas aller chercher le positif, tes pensées sont plus négatives et sur la peur.

L'anxiété est vue en tant que maladie par plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici la vision de l'un d'entre eux.

**E7** : Mais honnêtement je ne pense pas qu'il y a beaucoup de joueurs de hockey de niveau comme le nôtre qui sont anxieux. Quand ils sont anxieux ils ne réussissent pas à jouer dans des gros calibres comme ça parce que les jeunes à la limite leur santé mentale en deviendrai atteinte, parce que trop d'anxiété ça devient une maladie et c'est dur à gérer. Le stress tout le monde en fait, les athlètes ou n'importe qui, tandis qu'être anxieux à un moment donné ça peut devenir maladif et plus tu montes de calibre, ces jeunes-là ne réussissent pas à se démarquer.

Enfin, deux entraîneurs sont d'avis que l'anxiété est un sentiment difficile à gérer.

Voici l'explication d'un entraîneur.

**E8** : Mais rendu là je ne sais pas ce qui fait en sorte que moi je suis capable de reconnaître le stress et de me dire qu'est-ce que je pourrais faire pour que cela ne me stresse plus, donc soit foncer, soit m'ajuster ou juste passer à côté. Il y a différentes méthodes pour contrer le stress. La personne qui est anxieuse, quand ce niveau de stress-là arrive c'est tellement élevé qu'elle n'est plus capable de gérer.

#### 4.2.2.3. Effets de l'anxiété sur la performance

L'anxiété diminue la performance selon plus du deux tiers des athlètes (7/9) et des entraîneurs (7/10). D'abord, deux athlètes croient que l'anxiété peut leur faire produire davantage d'erreurs.

**A2** : Oui, quelqu'un qui va toujours répéter la danse parce qu'elle va se tromper, et c'est à ce moment qu'elle va se mettre à paniquer, à force de trop vouloir répéter et trop vouloir que tout soit parfait, ça va lui faire faire des erreurs et ça va être pire.

**A6** : Si on voit dans mon équipe qui gagne une joueuse qui est anxieuse une semaine avant une *game*, souvent ça va paraître. Par exemple une passeuse, elle va être un peu plus *shaké*, au lieu de pousser son jeu pour l'ouvrir en prenant des fois un risque de plus pour marquer un point oui, à la place elle va jouer un peu plus *safe* pour limiter les erreurs qu'elle pourrait faire, donc tu joues un peu dans tes pantoufles au lieu de pousser tes capacités.

Il y en a aussi deux qui mentionnent que cela peut diminuer leur niveau de confiance.

**A4** : Je connais des gens qui se donnaient à l'entraînement mais qu'ils voyaient qu'ils n'avaient aucun résultat, ce qui fait qu'ils ont eu un stress négatif en eux. Par exemple, il y avait quelqu'un qui n'était pas assez costaud pour son poste au foot, et je crois qu'en se comparant aux autres, il se disait qu'il n'était pas assez fort, ce qui fait qu'il commençait à complexer. Sur le terrain il se disait qu'il n'avait aucune chance, constamment il avait un stress négatif dans sa tête.

**A9** : Oui parce que je trouve que l'anxiété va jouer beaucoup sur la confiance en soi et quand tu doutes beaucoup dans le sport, souvent tu vas t'empêcher de progresser, t'empêcher d'aller voir tes coachs ou de saisir des opportunités. Parfois c'est juste parce que tu penses que tu n'es pas capable [...].

Enfin, selon un athlète et un entraîneur, l'anxiété peut provoquer de l'insomnie. Voici les réponses d'un athlète.

**A6** : [...] plus tu es anxieux pendant la semaine avant ton tournoi par exemple, en plus je pense que ça peut être néfaste sur tes habitudes de vie, que ce soit d'avoir de la misère à manger ou de faire de l'insomnie.

#### 4.2.2.4. Niveau d'anxiété optimal pour bien performer

Pour performer de manière optimale, plus du deux tiers des athlètes (7/9) et deux entraîneurs croient qu'il faut un niveau faible d'anxiété. Voici ce qu'un athlète et un entraîneur avaient à dire.

**A5** : Moi je pense qu'il en faut tout le temps un peu comme le stress, mais il ne faut pas que ce soit trop élevé, donc je dirais faible.

**E4** : Je pense que moins que tu es anxieux, je pense que plus tu vas être dans le moment présent et moins tu vas te poser des questions. Au football

on pratique beaucoup, 8 h de pratique pour un match, et c'est ça qu'on essaie de faire en ayant des répétitions, de voir toutes les situations possibles qui peuvent se passer pendant la *game*, et c'est assurément pour baisser le niveau d'anxiété qu'on le fait.

Près de la moitié des entraîneurs (4/10) pensent qu'il faut que l'anxiété soit entre faible et modérée. Voici la perception d'un entraîneur.

**E3** : Au niveau de l'anxiété le plus bas possible, si on a quelqu'un qui arrive à contrôler son anxiété à 20 ou 25 %, je pense qu'on devrait être correct. Il faut un peu d'anxiété de toute façon, on en a tous un peu mais il faut la limiter. Parce que je pense qu'une forme d'anxiété c'est une façon de pouvoir se dire qu'on ne contrôle pas tout et on ne maîtrise pas tout, ce qui permet d'éviter d'avoir une confiance trop élevée. Donc il faut avoir ce stress et cette anxiété qui viennent nous remettre un peu en question.

Un athlète et deux entraîneurs sont d'avis que le niveau d'anxiété doit être modéré. Voici les commentaires d'un entraîneur.

**E1** : Par rapport à l'anxiété, j'aurais tendance à dire qu'il faut qu'il soit quand même géré donc je dirais un niveau moyen, dans le sens qu'il faut qu'il y ait un enjeu d'urgence pour percevoir qu'il faut qu'il performe là aujourd'hui, mais il ne faut pas non plus qu'il soit trop élevé parce que cela va bien trop brûler d'énergie.

Enfin, un entraîneur mentionne que le niveau d'anxiété optimal pour bien performer dépend de la capacité de l'athlète à la gérer.

### 4.2.3. État d'éveil

Dans cette partie, il était demandé aux participants de définir l'état d'éveil, donner leur point de vue à savoir si un éveil élevé peut nuire à la performance, pour finir par une présentation du niveau d'éveil optimal pour bien performer.

#### 4.2.3.1. Définition de l'état d'éveil

Pour ce qui est de la définition de l'état d'éveil, plus du deux tiers des athlètes (7/9) et un entraîneur ne savaient pas comment le définir. À l'inverse, la définition la plus populaire a été celle d'un athlète et de la moitié des entraîneurs (5/10), soit que l'éveil représente la période d'échauffement. Voici comment l'état d'éveil est défini par un athlète et un entraîneur.

**A5** : C'est peut-être ce qu'on fait avant une *game*, dans le fond de s'étirer et s'activer les jambes pour être prêt à accomplir une tâche physique, d'après moi c'est pas mal.

**E6** : Moi je peux faire de l'activation avant les pratiques, pour activer leurs corps et leurs cerveaux aussi pour qu'ils soient prêts à pratiquer leur sport. Ils ont une routine à faire pour se préparer mentalement et physiquement. S'ils ne sont pas assez échauffés, des blessures peuvent arriver souvent et des fois c'est entre les deux oreilles qu'on se dit par exemple je n'ai pas assez chaud ou bien je n'ai pas assez bougé.

Un athlète et un entraîneur réfèrent au niveau de concentration pour expliquer l'éveil.

**A4** : Pour moi c'est un moment où tu es vraiment *focus*.

**E7** : Juste un exemple quand on fait des voyages, souvent on fait de l'autobus et jusqu'à Québec les gars ont le droit de dormir, à moins qu'on

joue à Québec, mais à partir du moment où est-ce qu'on fait un arrêt, donc environ à chaque 2 h, justement pour avoir un éveil. Des fois c'est juste un petit 10 minutes où les gars vont jouer au ballon dehors et les gars rentrent et ils sont réveillés un peu. Mais normalement ils n'ont pas le droit de dormir à partir du Parc, qu'on aille à Sherbrooke ou ailleurs, c'est des devoirs qu'ils font parce que je considère que c'est une façon d'activer son cerveau et de ne pas rentrer dans un stress et en gardant une concentration sur quelque chose.

Plus du quart des entraîneurs (3/10) croient que cela correspond au fait d'être prêt mentalement. Voici comment c'est expliqué par un entraîneur.

**E1** : L'état d'éveil et d'activation c'est quand tu sais que tu vas faire face à une situation qui va te nécessiter de l'adaptation, une performance et que tu vas avoir un stress. Tu veux apprendre à ton étudiant athlète à être prêt mentalement quand cela va arriver.

Deux entraîneurs expliquent qu'il s'agit du niveau de vigilance. Voici la réponse de l'un d'entre eux.

**E9** : Quelqu'un qui est éveillé c'est quelqu'un qui va prendre de l'information. On est dans une activité sportive qui est complètement ouverte puisque ce qui est vrai à un instant ne sera plus vrai dans une seconde ou deux, puisque le ballon bouge, les adversaires bougent et aussi tes partenaires, donc les choses bougent en permanence de tous les côtés que ce soit proche ou loin. Alors le joueur qui est éveillé est celui qui va prendre en compte un maximum d'éléments grâce à sa prise d'information avec ses yeux, ses oreilles et son ressenti aussi avec l'anticipation.

Enfin, la dernière définition compare l'état d'éveil à l'état de conscience ou au fait d'être dans le moment présent, pour deux entraîneurs. Voici la définition de l'un d'eux.

**E5** : Pour moi c'est d'amener tout ton corps et ton esprit, à être dans le bon moment présent, au maximum de ses capacités immédiatement.

#### 4.2.3.2. L'éveil élevé peut nuire à la performance

Presque tous les athlètes (8/9) et la majorité des entraîneurs (6/10) sont d'avis qu'un éveil élevé peut nuire à la performance d'un athlète. L'explication la plus populaire est que cela peut amener une mauvaise concentration qui peut causer des erreurs, selon deux athlètes et plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici la perception d'un athlète et d'un entraîneur.

**A4** : Si toute l'équipe n'est pas éveillée comme toi, alors l'équipe pourrait ne pas voir comme toi tu verrais la chose. Par exemple, toi tu es plus concentrée que les autres, tu auras peut-être tendance à trop pousser tes coéquipiers, alors que dans leur état ils ne sont pas capables.

**E3** : La concentration pourrait aussi ne pas être la bonne, parce qu'on est trop excité, trop réveillé et peut-être pas concentré sur d'autres choses qui sont plus importantes.

Deux athlètes et deux entraîneurs expliquent qu'un éveil trop élevé peut provoquer de l'impulsivité. Voici ce que pensent un athlète et un entraîneur.

**A3** : C'est sûr que si tu as un *boost* d'énergie quand il ne le faut pas vraiment, peut-être.

**E1** : Il y a vraiment plusieurs facteurs, comme le nouveau chum de son ex joue contre lui, on peut aller jusque-là, des facteurs il y en a plein qui peut déranger, le rendre plus émotif et le mener à vouloir se prouver.

Enfin, deux athlètes ajoutent que cela peut nuire car l'éveil ne serait pas au même niveau que celui des coéquipiers. Voici comment l'un d'eux l'explique.

**A8** : Ça va toujours dépendre de tes coéquipiers parce que pour toi-même ça ne peut pas te nuire d'avoir trop d'énergie ou bien d'être trop *focus*, tant que tu fais les choses bien je ne pense pas qu'il y ait de problème. Là où

serait le problème, c'est si tu nuis à la performance de tes coéquipiers parce qu'ils ne sont pas aussi crinqués que toi.

#### 4.2.3.3. Niveau d'éveil optimal pour bien performer

Près de la moitié des athlètes (4/9) croient qu'il est préférable d'avoir un éveil modéré pour réaliser une performance optimale. Voici l'opinion d'un athlète.

**A5** : Je pense plus qu'il faut un juste milieu. L'être trop je ne pense pas que c'est super bon, et pas assez non plus, donc c'est mieux de trouver un juste milieu ou le point qui est le mieux pour chaque personne.

Un entraîneur mentionne que le niveau optimal se trouve entre l'éveil modéré et élevé.

**E10** : L'état d'éveil je te dirai le maximum possible sans altérer ta concentration. [...] J'aurais tendance à te dire que trop c'est comme pas assez. Pour moi ça prend un équilibre, parce que je craindrais pour celui qui est trop activé, que son niveau de concentration puisse décroître. Il faut qu'il soit activé un niveau juste correct, donc pas trop.

Enfin, près de la moitié des athlètes (4/9) et presque tous les entraîneurs (8/9) sont d'avis qu'il faut un éveil élevé pour bien performer. Voici les explications d'un entraîneur.

**E1** : Un niveau d'éveil maximal ça c'est certain. Notre sport c'est un sport de grande concentration, il peut s'effectuer des tonnes de changement en défensive même à l'intérieur de 24 secondes, qui est un *shot clock*, on peut voir quatre situations vraiment particulières où est-ce que le gars doit s'éveiller. Donc c'est certain que c'est au maximum et plus le niveau est élevé plus ça en nécessite.

### 4.3. Utilisation de stratégies de préparation mentale

Dans cette section, il est question de l'utilisation de stratégies de préparation mentale, plus précisément la relaxation, l'imagerie mentale, le discours interne, la fixation d'objectifs, ainsi que les stratégies supplémentaires ou autres choses à se concentrer en préparation mentale. Les réponses obtenues dans cette section permettront de répondre à la deuxième question de recherche, soit *Quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil ?*

#### 4.3.1. Relaxation

Les participants ont été questionné sur le sujet de la relaxation par rapport à son utilité, son utilisation, ainsi que ses avantages et inconvénients.

##### 4.3.1.1. Utilité de la relaxation

Les participants ont été interrogés sur leur utilisation de stratégies de relaxation. Ils ont tous dit que la relaxation pouvait aider à mieux performer. Les entraîneurs ont cependant ajouté certaines précisions. Près du trois quarts d'entre eux (7/10) croient que l'utilisation de la relaxation diffère d'un athlète à l'autre. Voici les précisions d'un entraîneur.

**E1** : Oui ça peut aider mais c'est quand même propre à chacun, mais cela ne peut pas nuire, est-ce que je suis un grand fan, non. Cela peut certainement profiter à plusieurs athlètes parce que la relaxation prépare à faire de la visualisation, je pense que cela se fait en deux étapes. Sinon ça peut être un outil de gestion de l'anxiété. Mais avant un match je ne pense pas que ce soit un outil approprié à tous les types d'athlètes, il y en a qui ont besoin d'un peu plus s'exprimer ou de bouger un peu plus.

Un autre entraîneur ajoute que l'utilisation de la relaxation peut varier selon les sports pratiqués.

**E5** : Ça peut aider, mais je ne suis pas dans un sport où on a besoin d'être ultra dans la relaxation, je pense qu'on est plus dans le contrôle que la relaxation, donc je te dirais que ce n'est pas l'élément qui est prioritaire de mon côté.

Malgré que tous les participants croient que la relaxation peut être bénéfique pour la performance, un athlète et deux entraîneurs n'ont jamais utilisé cette stratégie. Voici ce que pensent l'athlète et un des entraîneurs.

**A7** : Je pense que ça peut aider, mais je n'en fais pas vraiment.

**E3** : Non, c'est quelque chose qu'on n'a pas fait tout simplement parce que je ne suis pas expert dans le domaine et que je n'ai pas cherché les ressources pour le faire.

#### 4.3.1.2. Façons d'utiliser la relaxation

Parmi la majorité d'athlètes (8/9) et d'entraîneurs (8/10) qui ont déjà fait usage de relaxation, la visualisation a été l'une des techniques les plus populaires pour se relaxer. En effet, un athlète et près de la moitié des entraîneurs (4/10) l'ont mentionné. Voici le témoignage d'un athlète et d'un entraîneur.

**A3** : Il nous disait de relaxer avant le début, prendre des bonnes respirations et penser à des belles choses, donc vraiment pour se changer les idées avant de commencer.

**E7** : J'ai un athlète qui ne savait pas ce qu'était de la visualisation, on lui a donné des trucs pour visualiser. Par exemple, s'il a de la difficulté avec ses

sorties de zone du côté droit, de le faire visualiser tout ce qu'il pourrait faire pour que quand il va arriver dans le match, son cerveau va l'avoir déjà vu donc son corps va peut-être être capable de mieux réagir dans la situation quand ça va être rapide.

Le contrôle de la respiration a été nommé par la majorité des athlètes (5/9). Voici comment deux athlètes l'ont utilisé.

**A2** : Mais les coachs en ont déjà parlé, qu'avant d'arriver, de prendre 5 minutes à être assis et prendre de grande respiration, pour prendre ça relax et se dire que ça va bien aller.

**A9** : [...] même juste des techniques de respiration je trouve vraiment que ça aide.

Pour ce qui est du contrôle de l'attention, il est pratiqué par un athlète. Cet athlète inclut également la méditation dans ses techniques de relaxation, technique aussi utilisée par deux entraîneurs. Voici ce qu'avaient à dire l'athlète et un entraîneur.

**A5** : Je l'avais travaillé avec Marc-Antoine Roussel, il y avait du *control breathing*, la méditation de Benson et les autres je m'en souviens plus. On avait fait aussi d'autres avec Jacques Plouffe, on avait fait les 5R. Sinon il y avait la vision large et après ça tu deviens de plus en plus étroit pour fixer un point.

**E4** : Une fois ou deux par année, on leur met une relaxation guidée que je trouve sur YouTube d'environ 15 ou 20 minutes. C'est drôle parce que moi j'aime ça faire un retour après sur ce qu'on a fait, pour moi ce n'est pas de se coucher par terre et essayer de dormir pendant 15 minutes, j'aime ça les questionner un peu sur ce qu'ils ont ressenti. Il y en a toujours un ou deux ils vont me dire qu'ils ont trouvé le plancher froid pendant 15 minutes et qu'ils n'ont pas été capable de passer par-dessus ça, mais il y en a d'autres pour qui ils se sentaient tellement bien, qui étaient conscient de tout ce qui les entourait. C'est arrivé une fois que les pompiers sont passés à côté de l'école avec les sirènes pendant la relaxation, et il y a environ 50 % après

ça quand on s'est assis qu'ils ont dit qu'ils ne s'étaient pas rendu compte des sirènes.

Un athlète pratique la relaxation en utilisant une application mobile sur son téléphone.

**A2** : Oui, même que j'ai une application où je peux choisir des sons, je mets ça dans mes écouteurs pour me relaxer et ça marche vraiment [...].

Le yoga est une technique utilisée par trois athlètes; effectuer des étirements est utilisé par deux athlètes et un entraîneur; et la massothérapie est utilisée par un athlète. Voici ce qu'ont dit un athlète et un entraîneur.

**A4** : C'était du yoga, sinon je ne sais pas si ça compte dedans mais du stretching et des massages.

**E6** : Après le match on va s'étirer un peu, on se relaxe et on fait un retour.

Pratiquer la relaxation en ne faisant rien a été mentionné par deux athlètes.

**A1** : De la relaxation que tu fais tout seul chez toi, par exemple après une *game* ou bien la journée d'après, je ne fais pas grand-chose, je vais récupérer en restant dans mon lit à regarder des films et je mets de la glace.

**A7** : Il y avait une prof qui nous disait que si on avait besoin de prendre une journée *off*, on pourrait la prendre et s'informer le lendemain de ce qu'on avait manqué et que c'était correct de prendre une journée quand on sentait qu'on était plus capable, pour revenir le lendemain plus concentré.

#### 4.3.1.3. Les avantages à pratiquer la relaxation

Le principal avantage dans l'utilisation de la relaxation mentionnée par près de la moitié des athlètes (4/9) et des entraîneurs (4/10), est que cela permet de gérer le stress et l'anxiété. Voici ce qu'en témoignent deux athlètes et un entraîneur.

**A5** : Il y a des fois que c'est important, comme quand tu es trop énervé tu dois relaxer un peu pour revenir à un stade plus calme [...].

**A8** : [...] j'ai des exercices le soir avant de me coucher parce qu'il y a beaucoup de choses qui te trottent dans la tête, comme de l'anxiété, du stress ou n'importe quoi.

**E10** : L'avantage je te dirai c'est d'abaisser le rythme cardiaque. Par exemple, que tu es au 18<sup>e</sup> trou dans un tournoi de golf et que tu as un putt à faire de cinq pieds, un million de dollars si tu réussis, j'imagine que le rythme cardiaque doit monter. Si tu as appris à te relaxer, je pense que ça peut enlever le tremblement dans tes mains pour faire ton *putt*. La relaxation moi je vois ça pour calmer et réduire le stress ou l'anxiété.

Le tiers des athlètes (3/9) et plus du quart des entraîneurs (4/10) ont mentionné l'amélioration de la capacité à se concentrer. Voici l'opinion d'un athlète et d'un entraîneur.

**A9** : Ça règle les problèmes de concentration.

**E8** : Ce que je faisais avec les jeunes c'était d'aller faire une activation avant la *game*. Je leur demandais d'être prêt au moins 10 minutes avant, et je leur demandais de prendre un 5 minutes sans parler, de se relaxer et de se calmer avant que moi je rentre dans la chambre pour leur parler. Je leur parlais juste 3 ou 4 minutes pour les motiver, je me suis rendu compte que c'était beaucoup plus facile de leur parler quand ils avaient eu un 5 minutes de pause dans leur préparation, plutôt que quand je rentrais dans la chambre et qu'il y en avait trois ou quatre debout ou bien qu'il y en avait qui n'avaient pas fini de s'habiller, d'autres qui parlent ou bien qui rient et ne sont pas concentré.

Deux athlètes et deux entraîneurs ont soulevé le fait que la relaxation facilite le sommeil. Voici ce qu'en pensent un athlète et un entraîneur.

**A6** : Mais pour vrai je fais quand même beaucoup d'insomnie dans la vie et d'intégrer ça à ma routine le soir ça m'a aidé quand-même à m'endormir et avoir une meilleure journée le lendemain.

**E1** : Mais je te dirai que la relaxation peut clairement aider à passer le moment avant la compétition, cela peut aider au sommeil on le sait il y a de plus en plus d'études importantes sur à quel point le sommeil pour les athlètes c'est primordial d'avoir des bons cycles complets de récupération donc c'est certain que ça peut avoir son importance.

La majorité des entraîneurs (6/10) explique que la relaxation permet la détente musculaire. Trois d'entre eux précisent que cela peut faciliter le processus de réhabilitation à la suite d'une blessure. Voici la vision de l'un d'eux.

**E4** : Dans la saison morte quand c'est fini, on a un mois ou deux qui nous amène à peu près en décembre, où on fait tout sauf du football et il y a beaucoup de récupération de blessure, ça fait que là on a un peu de temps pour ça.

#### 4.3.1.4. Les inconvénients à pratiquer la relaxation

L'inconvénient le plus souvent évoqué par les athlètes (3/9) et les entraîneurs (2/10), est le fait d'être trop détendu suite à l'utilisation de la relaxation au moment de performer.

Voici ce qui est expliqué par un athlète et un entraîneur.

**A2** : Peut-être parce que si tu deviens trop zen ou trop relax, peut-être que tu vas être moins concentré.

**E6** : Si c'est trop long ça peut être dangereux oui, ils peuvent ne pas être assez actif ou être assez éveillé.

Un athlète a ajouté que cette technique pouvait être difficile à apprendre au début.

**A9** : C'est qu'au début c'est vraiment dur de garder sa concentration, mais justement en continuant à le faire ça devient de plus en plus facile [...].

Certains athlètes (2/9) et entraîneurs (3/10) ne voient toutefois pas d'inconvénients à faire usage de la relaxation. Voici la vision d'un entraîneur.

**E10** : Mais je ne vois pas de désavantage à la relaxation. Est-ce que tu pourrais être trop calme, est-ce qu'en relaxant trop tu peux sortir de ta zone d'éveil, je ne sais pas je n'ai jamais pensé à ça.

#### **4.3.2. Imagerie mentale**

Par rapport à l'imagerie mentale, les participants ont été questionné sur son utilité et son utilisation dans le sport et dans des situations autres que pour le sport.

##### 4.3.2.1. Utilité de l'imagerie mentale dans le sport

Tous les participants sont d'avis que l'imagerie mentale aide à mieux performer. Premièrement, cela permet à l'athlète d'améliorer sa confiance en lui, selon deux entraîneurs.

**E6** : Je pense que ça leur fait prendre conscience que si on y croit et on le voit arriver, on va être capable de le faire.

**E10** : Je pense que c'est sûr qu'au niveau de la confiance en soi ça peut avoir des effets bénéfiques.

Deux entraîneurs croient aussi que cela aide à réduire le stress lors de certaines situations. Aussi, un entraîneur ajoute le fait que cette technique favorise l'apprentissage dans le sport.

**E10** : Je reprends l'exemple du skieur de bosses. Le matin il va monter la pente à l'envers en marchant, il va aller voir comment les bosses et les sauts sont placés et la distance. Admettons qu'il ferme les yeux, et qu'il conditionne son cerveau à se voir descendre, j'ai l'impression que s'il l'enregistre dans son cerveau, ça va être un automatisme quand il va l'exécuter. En football on pourrait l'utiliser. Je pense qu'on a fait dans l'apprentissage des jeux.

#### 4.3.2.2. Façons d'utiliser l'imagerie mentale

Malgré qu'ils croient tous aux bienfaits de l'imagerie mentale, deux athlètes et un entraîneur n'ont jamais utilisé cette technique. Pour la majorité des athlètes (7/9) et des entraîneurs (9/10) qui en ont déjà fait usage, diverses façons de faire ont été utilisées. D'abord, pour la majorité des athlètes (5/9) et des entraîneurs (8/10), l'imagerie mentale correspond au fait de se voir dans une situation de jeu. Voici ce que pensent un athlète et un entraîneur.

**A5** : [...] par exemple de quoi va avoir l'air ma première passe ou comment je vais réagir si quelqu'un vient sur moi, j'ai tout un scénario que je me fais dans ma tête en faisant ça.

**E7** : Par exemple, dans les séquences vidéo qu'on fait le jeudi d'une équipe contre qui on va jouer le samedi, je vais leur dire de visualiser le *power play* de l'autre équipe le matin au déjeuner le jour du match.

Les deux tiers des athlètes (6/9) et plus du quart des entraîneurs (4/10) mentionnent que c'est mieux de l'utiliser juste avant une performance. Un athlète ajoute qu'il préfère pratiquer cette technique en se couchant la veille d'une performance.

**A9** : Je le fais surtout avant un match vraiment important, juste avant de se coucher le jour d'avant.

Un athlète et un entraîneur vont jumeler l'imagerie mentale aux techniques de relaxation.

**A5** : Avant les *games* je prends tout le temps mes 4 respirations, c'était avec Marc-Antoine que j'avais vu ça, je prends 4 grandes respirations oui, dans le fond je prends une grande respiration, j'attends 4 secondes et j'expire en 4 secondes, et ça fait qu'en même temps je visualise mes affaires [...].

**E9** : Je leur ai demandé de s'allonger sur le dos et de fermer les yeux, je leur laissais le temps de se détendre et on passait en revue de la tête jusqu'aux orteils. [...] Une fois que les yeux restent fermés et que les corps ne bougent plus trop, c'est à ce moment que j'ai commencé à parler de situations, en les laissant imaginer leur propre situation de jeux à eux, mais en leur demandant quand même de la voir se ponctuer par un succès, comme un but que l'on marque ou un ballon que l'on récupère, et d'imaginer aussi la conséquence de ce but marqué ou de ce ballon récupéré. Pour un gardien de but ça pourrait être un *penalty* arrêté, donc les situations de jeu sont différentes d'un joueur à l'autre, parce que moi je ne peux pas imposer à tous une situation de jeu.

Jumeler l'imagerie mentale et les objectifs fixés est également utilisé par un athlète et un entraîneur.

**A8** : Visualiser pour moi ce serait des objectifs. Quand on parle de visualisation au foot, ça va être où est-ce que tu te vois dans la saison, comment tu te vois, comment tu vas travailler pour faire ça et tu vas visualiser ce que tu as besoin de faire pour te rendre là.

**E7** : Donc j'essaie de les sensibiliser à le faire et il y a des gars plus individuellement qu'on leur donne des missions oui, par exemple on leur donne deux objectifs où est-ce qu'il faut qu'ils performant et on les amène justement à visualiser dans leur préparation avec ça.

Pour le tiers des athlètes (3/9), l'imagerie mentale est effectuée en entretenant un discours interne positif. Voici ce que pense l'un d'entre eux.

**A4** : Moi je suis quelqu'un dans la vie qui regarde beaucoup de manga et il y a beaucoup de compétition dans les mangas, où ils vont toujours se dire qu'ils sont les meilleurs, alors c'est un peu grâce à ça que j'ai mis ça dans ma tête.

Un athlète précise qu'il utilise des photographies pour faciliter son imagerie mentale.

**A2** : Mais je me suis mis une photo que j'aimais et je repensais à ce moment-là, ça m'a vraiment apaisé et motivé.

Pour un entraîneur, il est important d'inclure les émotions ressenties dans les situations imaginées.

**E1** : De réussir à faire une visualisation et d'essayer de le faire comprendre quels sont les sentiments qu'il vit dans cette situation-là et d'essayer de le guider et d'essayer de le faire visualiser cette situation-là et de le conditionner à avoir une réaction positive dans ce genre de réaction là.

Un entraîneur précise que pour lui, l'imagerie mentale c'est de se voir gagner.

**E8** : Dans les situations de tournoi où on arrivait pour jouer en demi-finale, quand tout le monde était à l'hôtel je leur disais d'aller se visualiser en train de célébrer parce qu'on allait gagner.

#### 4.3.2.3. Utilités de l'imagerie mentale autres que pour le sport

Les participants ont ensuite été questionnés à savoir si l'imagerie mentale pouvait être bénéfique pour autre chose que le sport. Près de la moitié des athlètes (4/9) et plus du quart des entraîneurs (3/10) sont d'avis que cela peut être une bonne stratégie à utiliser à l'école. Aussi, en faire usage pour le travail a été mentionné par quatre athlètes et un entraîneur. Enfin, le tiers des athlètes (3/9) et plus du quart des entraîneurs (3/10) pensent que l'imagerie mentale peut être utilisée pour n'importe quelle situation de la vie en général.

#### 4.3.3. Discours interne

Les participants ont ensuite dû répondre à des questions pour savoir s'ils croient que le discours interne peut avoir un effet sur la performance d'un athlète et l'anxiété.

##### 4.3.3.1. Effets du discours interne sur la performance

D'après l'ensemble des athlètes et six entraîneurs, le discours interne que va avoir un athlète peut influencer sa performance. Voici les réponses d'un athlète et d'un entraîneur.

**A4** : Imaginons que tu es à 100 % en temps normal, mais quand tu as des pensées négatives, c'est comme si tu descendais tes capacités à 50 %. Quand tu as des pensées positives, c'est comme si tu montais à 110 %. Avoir des pensées négatives ce n'est pas de régresser, c'est comme si on diminuait par nous-mêmes les capacités qu'on est d'habitude capable d'avoir.

**E8** : C'est probablement une des choses les plus importantes le discours interne. C'est drôle parce que cette semaine on a fait nos valeurs tous les coachs ensemble à André-Laurendeau. On a sorti 6 valeurs et l'une de ces valeurs là c'est le respect. Moi je m'occupais du respect, donc de trouver une phrase qui explique le respect. La première chose que j'ai dit c'est qu'il faut que tu commences par te respecter toi-même, si tu ne te respectes pas

toi-même tu seras incapable de respecter les autres, si tu ne crois pas en toi comment peux-tu croire aux autres, c'est impossible.

Les quatre entraîneurs restants ont indiqué ne pas comprendre ce à quoi le discours interne fait référence.

#### 4.3.3.2. Effets du discours interne sur l'anxiété

Le discours interne a une influence sur l'anxiété d'après tous les athlètes et sept entraîneurs. Voici la vision de d'un athlète et d'un entraîneur.

**A3** : Je pense que ça peut réduire un peu l'anxiété si tu es plus positif et que tu prends plus confiance en toi.

**E10** : Moi je te dirai que le discours interne peut créer de l'anxiété, mais le calmer je ne suis pas sûr. Si ça peut se faire, je ne sais pas comment utiliser cet outil-là pour arriver à ce résultat-là.

Presque tous les athlètes (8/9) ont avoué avoir déjà eu un discours interne négatif au moment de performer. De ceux-ci, seulement deux ont été aidés par leurs entraîneurs.

**A2** : Oui ils ont continué de nous motiver, de nous dire qu'ils savaient que ce n'était pas une bonne pratique aujourd'hui, mais il fallait se dire que ce n'était pas grave, d'aller prendre un 2 minutes de repos et après on va continuer à pratiquer. Donc ils sont vraiment dans le renforcement positif.

**A9** : Oui, soit en donnant des trucs ou bien de passer à autre chose et y revenir plus tard, pour ça ils sont vraiment là.

#### 4.3.4. Fixation d'objectifs

Les participants ont été questionnés à savoir s'ils utilisaient la fixation d'objectifs, lesquels objectifs ils utilisent, ainsi que leur influence sur l'anxiété.

##### 4.3.4.1. Utilisation des objectifs

L'ensemble des participants ont mentionné qu'ils se fixent des objectifs tout au long d'une saison. Parmi les objectifs fixés, le tiers des athlètes (3/9) et la majorité des entraîneurs (6/10) fixent des objectifs de performance. Voici les réponses d'un athlète et d'un entraîneur.

**A1** : Je ne suis pas quelqu'un qui regarde les statistiques, pas les miennes en tout cas. Je me fie plus aux performances sur le terrain que moi je vais avoir.

**E1** : On fixe des objectifs clairs avec les athlètes en fonction de leur rôle dans l'équipe, ça peut être la participation aux rebonds, mais ce n'est jamais quantifiable comme 15 rebonds ou 30 points, c'est plus une implication, comme je veux que toi aux rebonds défensifs je souhaiterais que tu sois très présent. Donc pas quelque chose de quantifiable mais des actions à faire et c'est plus facile de forger des réussites avec cela.

La fixation d'objectifs de maîtrise des habiletés compte pour plus de la moitié des athlètes (5/9) et des entraîneurs (6/10). Voici comment un athlète et un entraîneur les utilisent.

**A5** : Mais moi je m'en fais toujours une liste sur les points que je veux améliorer pendant la saison. J'essaie de ne pas mettre de chiffre dans ça parce que je trouve que les chiffres ne veulent pas dire souvent la manière dont tu joues, tu peux avoir 40 points mais être à moins 30, donc ce n'est pas vraiment les chiffres qui reflètent la manière que tu joues. Faque j'essaie de plus me concentrer sur des points comme améliorer mon lancer, améliorer ma vitesse ou améliorer mes changements de direction.

**E8** : Individuellement avec chaque athlète c'est du cas par cas dépendamment de quelles sont leurs forces, leurs faiblesses et qu'est-ce qu'ils ont à améliorer. On va travailler avec eux des stratégies pour essayer de les amener à atteindre les objectifs. Souvent j'aime beaucoup que pour les objectifs personnels, que ce soit les athlètes qui énumèrent les objectifs qu'ils veulent avoir à atteindre, je pense que quand ça vient de l'athlète après ça c'est plus facile de faire un *feedback* et de dire tu veux améliorer ton lancer ou ton attitude quand tu arrives au banc parce que tu as tendance à te fâcher quand tu manques un jeu, alors on va essayer d'améliorer ces choses-là. Donc quand le joueur fixe ses objectifs, c'est plus facile après ça de les rappeler.

Pour ce qui en est des objectifs de résultat, le tiers des athlètes (3/9) et la majorité des entraîneurs (6/10) choisissent d'en fixer. Voici comment procèdent un athlète et un entraîneur.

**A4** : Comment je fonctionne c'est qu'avant que la saison commence, je me dis que je veux faire tant de verges, tant de *touchdowns* et je veux atteindre le *All-Star* de la RSEQ de mon poste à moi qui est running-back.

**E10** : Il y a des objectifs individuels, par contre on est un sport collectif, donc il y a des objectifs collectifs aussi, ça peut être en termes de victoire ou de défaite. [...] Il y a aussi des objectifs que l'on va fixer dans l'entre-saison, par exemple tel athlète son objectif à lui c'est de prendre 10 livres de muscles ou un autre ça peut être que son indice de masse corporelle passe de 15 % à 12 %.

#### 4.3.4.2. L'influence des objectifs sur l'anxiété

Ensuite, ils ont dû expliquer comment l'anxiété pourrait être influencée par les objectifs. Seulement un athlète et un entraîneur croient que de fixer des objectifs ne peut pas augmenter l'anxiété chez un athlète.

**A8** : Je pense qu'en fixer ça peut amener plus un bon stress, mais pas un mauvais stress [...].

**E1** : En fixer ça serait positif et je crois que ne pas en faire ça jouerait un rôle négatif avec l'anxiété.

À l'inverse, presque tous les athlètes (8/9) et six entraîneurs pensent que la fixation d'objectifs peut créer de l'anxiété chez les athlètes. De ceux qui sont de cet avis, plus du deux tiers des athlètes (7/9) et plus de la moitié des entraîneurs (6/10) mentionnent que l'anxiété va augmenter si les objectifs sont irréalistes ou non atteints. Voici la perception d'un athlète et d'un entraîneur.

**A6** : Je pense que ça peut créer de l'anxiété si tes objectifs sont trop élevés pour ce que tu es capable de donner. J'avais une coéquipière, elle s'était de finir première au classement, mais aussitôt qu'elle manquait une frappe, elle s'en voulait parce que ça allait faire diminuer ses statistiques. Donc je pense que oui en fonction des objectifs que tu te donnes ça peut amener de l'anxiété.

**E8** : À court terme je ne pense pas, mais à long et moyen termes je pense que ça peut faire de l'anxiété chez certains athlètes qui se sont fixé des objectifs qu'ils ne sont pas capables d'atteindre.

Deux des athlètes croient que les objectifs vont augmenter l'anxiété seulement si l'athlète possède un faible niveau de confiance. Voici la vision de l'un d'eux.

**A1** : Se fixer des objectifs et te dire que tu vas les avoir, je ne suis pas sûr que ça peut créer de l'anxiété, à moins que tu ne réussisses pas. Se fixer des objectifs et te dire que tu ne seras pas capable, là c'est sûr que ça va amener de l'anxiété.

Pour quatre des entraîneurs, il est de leur devoir d'accompagner leurs athlètes dans la fixation d'objectifs, afin de les empêcher d'être une source d'anxiété. Voici l'opinion de l'un d'entre eux.

**E5** : Oui il peut y avoir de l'anxiété et la procédure qu'on prend pour fixer nos objectifs c'est accompagné. Moi je ne lance pas mes athlètes comme ça en leur disant d'aller faire leurs objectifs, ils doivent les ramener avec moi. [...] Donc je ne leur laisserai pas écrire n'importe quoi, dans le sens qu'on fait un objectif qui est SMART, pour justement les aider à garder la motivation et qu'ils ne trouvent pas ça trop stressant au bout du compte.

#### **4.3.5. Stratégies supplémentaires ou autres choses à se concentrer en préparation mentale**

Les participants ont ensuite eu l'occasion de partager d'autres techniques ou pratiques qu'ils utilisent qui pourraient s'apparenter à de la préparation mentale. La réponse la plus populaire a été celle du tiers des athlètes (3/9) et d'un entraîneur, qui ont indiqué se concentrer sur le maintien du bien-être et du plaisir. Voici ce qu'un athlète et un entraîneur avaient à dire.

**A1** : Moi je te dirais que l'entraînement mental ça peut aussi être de temps sentir bien dans toutes les facettes de ta vie, par exemple à la maison, à l'école, dans ton sport et dans ta santé. Si toutes ces choses-là vont bien, alors comment peux-tu aller mal? Et si quelque chose va mal, c'est de le régler le plus rapidement possible, donc ça pourrait être une technique qui peut aider.

**E3** : Par exemple, si on sort d'une défaite que nous n'avons pas bien prise, plutôt que d'arriver le lundi et de gueuler, et bien on peut tous aller manger ensemble pour s'amuser et passer à autre chose.

Un athlète et un entraîneur ont répondu les routines avant de performer ou bien les *resets*.

**A5** : J'ai un TOC un peu, comme je m'habille toujours du côté gauche en premier. Sinon à 10 minutes je me lève et je vais chercher de la gomme, je

prends toujours 2 gommes. Je suis un peu bizarre mais d'une manière j'ai toujours fait ça et ça m'aide à être le plus concentré possible pour la *game* alors je continue à le faire. À 4 minutes je mets mon casque et je vais sortir de la chambre pour le *warm-up* ou le début de période. C'est un peu des rituels que je fais tout le temps. Je pense que c'est plus une routine pour m'aider mentalement. [...] À un moment donné j'avais manqué de temps, je ne l'ai pas fait et j'y pensais. Je me suis dit que ça allait passer et ça avait quand même bien été, mais la *game* d'après quand j'ai eu tout mon temps je l'ai refait quand même. Je ne vais pas pleurer si je ne le fais pas, mais si j'ai le temps je vais toujours le faire pareil.

**E10** : Quand j'étais avec les Tigres de Victoriaville, Sylvain Guimond avait donné la technique des 5R, dans le fond il donnait 8 secondes à nos joueurs pour faire un reset, que le jeu soit bon ou pas bon, ils avaient 8 secondes pour faire un reset être prêt à recommencer. Encore quand j'étais avec les Tigres, le coach des gardiens de but avait développé une routine pour les gardiens quand ils donnaient un but. Il y avait un des gardiens qui allait faire un tour autour des ronds en battant des ailes avec ses bras. Il y en a un autre il se tournait le dos au jeu il levait son masque pour prendre de l'eau, après ça il regardait ses épaulettes et il donnait des coups sur les poteaux. Donc il avait créé une routine mentale pour oublier qu'il venait de donner un but. Que ce soit un mauvais but ou bien un jeu exceptionnel de l'adversaire, les gardiens devaient faire leur routine. J'avais trouvé ça vraiment intéressant de voir comment ils se ramenaient dans leur bulle. Jean-Sébastien Giguère, l'ancien gardien de la NHL, avait aussi parlé de cette technique là quand il jouait pour les Ducks d'Anaheim, pour revenir dans sa bulle et ne pas se laisser affecter.

Deux entraîneurs ont aussi mentionné qu'il est important de se concentrer sur l'amélioration de la cohésion d'équipe. Voici comment c'est utilisé par un entraîneur.

**E2** : Moi j'ai des gars qui viennent d'un peu partout, donc mon objectif premier est d'amener tout ce monde-là sur la même page. Quand j'ai 2 Français qui se parlent ça va, mais quand j'ai un Français qui parle avec un Québécois, je le vois que les gars ne parlent pas le même discours, ils n'utilisent pas les mêmes mots, alors comment vont-ils faire pour performer sur le terrain s'ils ne communiquent pas tous de la même façon. Donc pour moi le team bonding ça me permet de mettre tout le monde sur la même page pour bien commencer la saison.

Travailler sur la gestion des imprévus a été nommé par deux entraîneurs. Voici l'opinion de l'un d'eux.

**E5** : [...] la gestion d'imprévus je fais travailler ça beaucoup, parce que les athlètes souvent ils vont connaître l'entraînement, par exemple on fait 4 x 200 mètres, mais il y a souvent des surprises, donc dans la gestion d'énergie, à la fin de l'entraînement ils sont fatigués mais je peux leur dire de finir avec un 400 mètres sans qu'ils le sachent avant. Donc ce que ça fait c'est que s'ils arrivent en compétition et qu'il y a un faux départ, mais qu'ils ont déjà couru 100 m sur le 400 m et que leur course doit être reprise, ça nous permet de leur dire qu'on l'a pratiqué en entraînement d'être en état de fatigue et ils ont été capable de courir quand même.

Éduquer les athlètes sur ce qu'est la psychologie du sport fut nommé par un entraîneur.

**E2** : Moi j'inclurai l'éducation sur ce qu'est la préparation mentale.

Enfin, l'amélioration de la motivation et le *neurotracking* pour faciliter la prise de décision ont été mentionnés par un entraîneur chacun.

#### **4.4. La pandémie de COVID-19**

Dans le but de répondre à la troisième question de recherche, soit *Comment les entraîneurs et les athlètes croient-ils que l'anxiété a été affectée par la pandémie de COVID-19 ?*, les participants ont été questionnés sur les difficultés qu'ils ont vécu pendant la pandémie, la proximité que les entraîneurs ont gardés avec les athlètes, leur perception des répercussions de la pandémie sur l'anxiété, ainsi que les stratégies ou autres choses à se concentrer en préparation mentale pendant une pandémie.

#### 4.4.1. Difficultés causées par la pandémie

D'abord, presque tous les athlètes (8/9) et la majorité des entraîneurs (7/10) ont difficilement vécu la pandémie. Selon quatre des athlètes, le plus difficile a été de faire moins de sport ou bien de devoir toujours s'entraîner à la maison. Voici la vision de deux d'entre eux.

**A1** : Je ne vais pas te mentir j'ai trouvé ça *tough*. Ne plus aller s'entraîner dans les *gyms* ça m'a un peu démoralisée, les premières semaines ont été *tough*, de s'entraîner à la maison ce n'est pas ce qu'il y a le plus cool à faire, ça devient redondant parce que ce n'est pas comme si tu avais toutes les machines du *gym*.

**A5** : Les deux premières semaines n'étaient pas si pire, mais après ça j'ai commencé un peu à virer fou si on veut, rester entre quatre murs ce n'est pas évident, donc j'ai vraiment eu de la misère.

Deux athlètes ont évoqué les cours en ligne scolaire comme étant leur plus grande difficulté de la pandémie.

**A6** : Pour vrai c'était quand même *tough* parce que nous on était en zone rouge presque tout le temps, donc on n'avait rien et c'était 100% en ligne. On avait de la musculation en équipe mais c'était sur zoom, donc il fallait se trouver des poids, par exemple il y en avait avec des statues ou bien avec des bouteilles d'eau.

**A7** : Les cours en ligne ce n'était vraiment pas facile, mais ça te permet d'apprendre autrement, donc devant un écran c'est rendu super facile, mais c'était beaucoup d'adaptation.

Parmi tous les participants, seulement un athlète a contracté la COVID-19 au moment de faire les entrevues. Il a décrit cette expérience comme étant la pire qu'il ait vécu jusqu'à maintenant dans sa vie.

**A8** : C'est pas mal la pire affaire qui pouvait nous arriver, ça a changé ma vie complètement du jour au lendemain. J'ai eu la COVID à l'automne, ça m'a donné des déchirements aux poumons et une inflammation au cœur. J'ai dû avoir une période de repos, je voyais mon corps changer et ça me stressait, j'avais de la misère à monter les escaliers et j'ai dû annuler ma session d'automne à l'Université d'Ottawa. Ça m'a amené à prendre des décisions rapidement, j'ai fait un transfert à l'Université de Sherbrooke, donc c'est beaucoup de changements dans ma vie, de l'anxiété et beaucoup de problèmes que je n'aurais pas dû avoir s'il n'y avait pas eu la pandémie.

Un seul athlète a mentionné que le manque de relation sociale a été difficile, tandis que quatre des entraîneurs en ont parlé. Voici les commentaires de l'athlète et de deux des entraîneurs.

**A5** : Surtout le fait de ne pas voir de monde, ça a été dur.

**E4** : Ceux que j'ai rencontré et qui ont demandé de l'aide, ce sont des jeunes que j'ai senti qu'ils étaient vraiment au bout du rouleau. Leurs vies étaient désorganisées, soit leur travail, avec leur blonde ou les amis qu'ils ne peuvent plus voir. Ici la première séparation qui a été faite c'était de séparer les groupes en deux, donc il y avait la moitié des secondaires cinq qui était à l'école une journée et l'autre moitié une autre journée, mais à un moment donné ils se sont rendu compte qu'ils étaient peut-être mieux d'envoyer toutes les secondaires 5 à l'école une journée, et le lendemain faire la même chose avec les secondaires 4, pour qu'ils puissent garder leur groupe. Ça ça a été dur, il y a des jeunes qui me disaient clairement s'ennuyer de telle ou telle personne, que ça faisait au moins trois mois qu'ils ne s'étaient pas vue [...].

**E10** : Un moment donné mon frère m'avait dit qu'il était allé au St-Hubert pour souper, j'avais envie de manger l'écran. Ce n'était pas à cause du poulet parce que ça je peux m'en faire livrer, mais c'est le fait d'être assis à une table et ce côté social qui me manquent. Je n'ai pas vu ma mère depuis un an et demi et j'ai pris juste un repas dehors avec mon père l'an dernier.

Pour les entraîneurs, la majorité (6/10) ont remarqué une diminution de la motivation chez leurs athlètes. Voici ce qu'en pensent deux d'entre eux.

**E6** : J'ai trouvé ça très difficile de motiver les troupes. Nous on a été chanceux parce qu'on a été capable de pratiquer normalement d'octobre à décembre, parce qu'on était en vert ou en jaune sur la Côte-Nord, alors on n'a pas eu beaucoup de restrictions, ce qui nous a permis de faire jouer les gars dans une ligue quelques soirs par semaine. Mais après ça, ça a été dur parce que c'était en dyade, il fallait qu'ils mettent des masques et ça devenait très compliqué de les motiver.

**E7** : Sans dire que c'est moi qui les forçais, mais je faisais des rencontres avec les gars et je le voyais qu'ils se sentaient démotivés au niveau des études et tout ce qui se passe, ils étaient dépassés par les événements. Un peu comme moi comme entraîneur, les joueurs sont habitués d'être sur la glace pour jouer à chaque jour et à chaque fin de semaine, on part à Amos, on part à Rouyn ou un peu partout, et là tout d'un coup on ne fait plus ce qu'on aime et ce qu'on est habitué de faire par passion pour notre sport, donc ça je te dirais que ça a piqué beaucoup les gars.

La moitié des entraîneurs (5/10) indiquent que l'incertitude reliée à la pandémie a été difficile pour eux. Voici les commentaires de deux d'entre eux.

**E1** : Là ce qui nous stresse un peu c'est que l'équipe devrait atteindre la maturité l'année prochaine, allons-nous avoir une saison l'année prochaine? C'est comme tous les efforts que j'ai mis depuis cinq ans pour arriver à se démarquer des autres collèges pour faire un vrai plan d'excellence, c'est maintenant sur pause et c'est ce qui me stresse surtout pour l'année prochaine.

**E4** : Probablement un peu comme tout le monde te dit, c'était de l'inconnu et on s'est rendu compte éventuellement que le plus dur à gérer était ce que nous ne contrôlons pas, de savoir demain allait ressembler à quoi.

Quelques participants, soit un athlète et trois entraîneurs, ont toutefois trouvé que la pandémie n'avait pas été difficile pour eux. Pour sa part, l'athlète explique sa situation avec le fait qu'il avait déjà reçu des offres afin d'aller jouer pour des équipes universitaires.

**A4** : Moi j'ai vécu ça normal je dirai. Avant qu'il y ait la COVID, ma première saison ici j'ai fait quand même une bonne saison, alors si j'avais fait une mauvaise saison ça aurait pu me pénaliser, parce que je n'aurais pas eu de bonnes vidéos pour me faire voir par les universités, mais comme j'ai eu une bonne saison ça s'est bien passé parce que dès ma première année j'ai eu quelques offres d'universités.

Du côté des entraîneurs, l'un d'entre eux évoque que l'arrêt des sports causé par la pandémie lui a permis pour la première fois de passer du temps en famille.

**E1** : J'ai 38 ans et j'ai un enfant qui va avoir 18 mois. Ma blonde aussi est une coach des garçons en basket, on s'est connus d'ailleurs dans le *coaching*. C'est sûr que et pour elle, et pour moi, la pandémie avec la naissance de notre gars ajoute au fait que finalement, pour la première fois de notre vie, on vivait des vrais moments de famille. On n'était pas dans les gymnases soirs et *weekends* comme d'habitude, ce qui fait que pour nous, cela était une belle pause, autrement dit, c'était vraiment un moment familial. On a juste recentré nos priorités sur notre famille, donc sur le plan personnel. Si dans la vie tu as à vivre une pandémie et que c'est un passage obligé, l'avoir eu là pour moi c'était le meilleur moment, donc je te dirais que je n'ai pas trop souffert de la pandémie.

Les deux autres entraîneurs avouent qu'ils étaient déjà en arrêt de travail pendant un an avant la pandémie. Voici l'opinion de l'un des deux.

**E5** : En fait ça a été facile. Ce que j'ai trouvé plus difficile c'est que moi je suis tombée enceinte en 2019, donc c'est cette année-là j'ai quitté et délaissé mon rôle [...]. Par contre, je te dirai que la pandémie pour moi comme coach, c'était juste une continuité de mon congé de maternité.

#### 4.4.2. Proximité des entraîneurs et moyens de communication

L'ensemble des entraîneurs ont dit qu'ils sont restés en contact avec leurs athlètes tout au long de la pandémie. Du côté des athlètes, les deux tiers (6/9) indiquent que leurs entraîneurs sont restés en contact régulièrement avec eux. Le tiers restant des athlètes (3/9) expliquent que leurs entraîneurs n'ont pas gardé de contacts réguliers avec eux. Voici les explications de deux de ces derniers.

**A5** : Oui et non, comment ça marche le junior c'est que pendant l'été, on n'a pas vraiment de nouvelles de nos coachs, c'est plus du laisser-aller, donc tu t'entraînes et tu fais tes affaires, mais je sais que si jamais j'ai une blessure demain matin, il faut que je lui en parle, mais sinon on n'a pas vraiment de contact direct avec eux.

**A9** : À ce moment-là, comme le cégep était fermé, tous les sports ont arrêté et il nous a juste souhaité un bon été, dans le sens qu'on allait se revoir à l'automne. Mais non, il ne nous avait pas préparé d'entraînement ou rien d'autre.

Afin de rester proche de leurs athlètes, la moitié des entraîneurs (5/10) ont choisi d'avoir des rencontres en visioconférence. Le tiers des athlètes (3/9) mentionnent également que leurs entraîneurs ont utilisé ce moyen de communication pendant la pandémie. Voici les réponses de deux athlètes et de deux des entraîneurs.

**A1** : Oui on avait assez souvent des *meetings* sur Zoom où on pouvait se voir au moins et prendre des nouvelles de tout le monde, donc c'était vraiment *cool*. Ce n'était pas nécessairement du football, mais vraiment plus pour prendre contact avec nous et avoir un contact humain.

**A8** : Oui comme je te dis ils se sont ajustés pour faire en sorte qu'on ait une bonne santé mentale et nous garder motivé. Une fois par semaine, j'avais une rencontre en ligne avec un de mes coachs, on se donnait des défis pour

s'entraîner à la maison et on faisait avec ce qu'on avait, comme des bouteilles d'eau.

**E6** : Oui on a fait des rencontres sur Zoom une fois aux deux semaines. Avec le cégep on avait organisé des rencontres aussi avec des défis à faire à la maison.

**E8** : On était quand même bien préparé et finalement on n'a jamais joué de match, on a eu des pratiques un peu, beaucoup de visionnement de vidéos, on faisait trois conférences par semaine en ligne, beaucoup sur les systèmes de jeux, les *skills* et des activités humanitaires.

Tout en respectant les mesures sanitaires imposées par la santé publique, des entraînements en présence ont pu être fait dans certains cas. C'est notamment ce qu'ont fait près du trois quarts des entraîneurs (7/10) et quelques athlètes (2/9). Voici le témoignage de deux des entraîneurs.

**E1** : Oui on a réussi à faire des entraînements individuels au Cégep de Chicoutimi, en fonction des zones déterminées dans les régions. On a fait des entraînements avec masque et sans masque par moment, ou individuellement chacun leur panier. Elles étaient six dans le grand gymnase, il y a six paniers, donc une fille par panier et on a monté des entraînements. On a réussi à au moins qu'elles puissent pratiquer dans un gymnase deux fois par semaine toute l'année.

**E4** : On est chanceux parce qu'on est bien installé à l'école. On a une salle de musculation, donc on est capable avec les mesures sanitaires de toujours bouger un petit peu, contrairement au cégep ou l'université qui ont complètement fermés, nous on a toujours été capable d'être en mouvement. C'est sûr que ce qui est dur aussi, c'est qu'avec les règles on se devait d'être redondant parce qu'il n'y avait pas beaucoup de choses qu'on pouvait faire. C'est beau vouloir imaginer les nouveaux *drills* ou de nouvelles façons de faire mais ça a toujours ses limites à un moment donné.

#### 4.4.3. Effets de la pandémie sur l'anxiété

Le contexte de pandémie a causé une augmentation de l'anxiété chez les athlètes dans presque la moitié des cas selon ces derniers (4/9). C'est également ce qui s'est produit d'après plus du trois quarts des entraîneurs (8/10). La plus grande source d'anxiété chez les athlètes (2/9) dans le contexte de pandémie, était de se voir retourner à l'école ou bien de recommencer le sport.

**A2** : [...] cela m'a traumatisé de retourner pour la première fois à l'école. Ça m'a vraiment fait peur d'y retourner et de recevoir les préjugés, parce que de nos jours c'est assez intense, donc ce n'était pas ma plus belle journée le retour à l'école.

**A7** : Retourner sur une scène pour les spectacles de danse, c'est vraiment effrayant parce que ça fait presque 2 ans qu'on n'en a pas fait.

La raison la plus souvent mentionnée par les entraîneurs (4/10) pour expliquer l'augmentation de l'anxiété chez leurs athlètes est le manque de relations sociales, raison qui n'est mentionnée que par un seul athlète. Voici comment l'athlète et deux des entraîneurs décrivent cela.

**A2** : Oui sur le côté social parce que je suis une personne dans la vie qui est extrêmement sociable.

**E1** : Moi je coach des athlètes qui ont entre 17 et 20 ans, donc c'est la fameuse période où les relations d'amitié et ce que tu fais en dehors de l'école et du sport, tu te définis beaucoup par cela. Elles ne sont pas rendues à l'étape de penser à leur vie future de famille ou quoi que ce soit, elles ne sont pas à l'étape de juste gamer dans leur salon, elles sont en train de construire tout le volet social de leur identité, donc c'est sûr qu'il y a énormément de stress parce que tu ne peux pas faire cela chez vous dans ton salon en écoutant juste du Netflix, il faut que tu aies des relations et que tu vois du monde. Donc cette situation-là crée beaucoup de stress chez les

athlètes. Moi je suis à la direction des études d'un collège où on a près de 2000 étudiants et c'est répandu à la grandeur, je n'ai pas juste mes filles de basket qui sont comme cela, je te confirme que c'est pas mal tous les étudiants.

**E3** : Parce qu'il y a beaucoup de mes athlètes qui sont dans des situations familiales où ce n'est pas toujours facile, dans un environnement d'étude qui n'est clairement pas idéal, et qui du coup, ont plus de mal à gérer cette anxiété et ce stress-là, parce qu'elles n'ont pas les ressources qu'elles vont avoir normalement. Par exemple, au niveau scolaire, il y a beaucoup de centres d'aide qui ont été supprimés pendant la pandémie. Au niveau sportif, on ne se voit pas et on se parle moins, donc on n'a pas eu l'occasion de dégager tout ce stress qu'on a en transpirant un peu et en pensant à autre chose.

Il y a également un seul athlète qui a évoqué l'incertitude entourant le futur de la pandémie comme source d'anxiété, ce qui a été rapporté par un peu plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici ce qui a été dit par l'athlète et un entraîneur.

**A3** : Je pense que c'était trop nouveau pour tout le monde et c'est ce qui a influencé l'anxiété des gens, justement le fait que notre mode de vie a changé du jour au lendemain.

**E4** : Avec la COVID, je pense que les jeunes étaient anxieux parce que tu ne sais pas ce qui va t'attendre demain.

Certains entraîneurs (2/10) ajoutent que l'augmentation de l'anxiété peut être difficile à déceler en ne faisant que des rencontres en visioconférences. Malgré cela, plus du quart des entraîneurs (3/10) sont d'avis que cette augmentation de l'anxiété due à la pandémie a mené certains de leurs athlètes à abandonner leur sport ou leurs études. Voici les réponses de deux entraîneurs.

**E2** : [...] je sentais un essoufflement terrible de mes joueurs après la saison qu'on a vécu. J'ai des gars qui ont abandonné, l'anxiété et le stress les a tout simplement fait lâcher le cégep. J'en ai d'autres pour qui on pose des questions et on envoie des messages, mais ils ne répondent pas.

**E3** : C'est sûr que ça a amplifié l'anxiété. J'ai plusieurs athlètes qui ont dit à un moment qu'elles devaient arrêter parce qu'elles n'en pouvaient plus, tant au niveau sportif, qu'au niveau scolaire et au niveau mental.

À l'inverse, deux entraîneurs ne croient pas que leurs athlètes ont vu leur anxiété augmenter en raison du contexte de pandémie. Pour près de la moitié des athlètes (4/9), ils ont constaté qu'en contexte de pandémie, leur anxiété est soit restée indifférente ou soit elle a diminué. Deux athlètes ont même avoué que le fait de faire leurs cours à la maison les avait aidés à être moins anxieux. L'un de ces deux athlètes mentionne ce qui suit.

**A9** : Étrangement, la pandémie m'a aidé à être moins stressé. La période de mars à juin, donc la période où on était vraiment en *lockdown*, on a eu l'école en ligne, mais c'était au début alors il a fallu que je me crée une méthode de travail et ça a vraiment enlevé une grosse partie de mon stress en lien avec l'école, parce que moi c'est beaucoup l'école qui me stresse avec les notes et la cote R. [...] Quand on était en classe, souvent les gens parlent et souvent tu te compares et tu essaies de voir un peu où tu te situes, donc de ce côté-là on dirait que ça a enlevé un stress de performance.

#### **4.4.4. Stratégies ou autres choses à se concentrer en préparation mentale pendant une pandémie**

Les participants ont pu indiquer les stratégies qu'ils jugeaient les plus efficaces pour aider mentalement en situation de pandémie. La réponse la plus populaire chez la majorité des athlètes (5/9) et des entraîneurs (7/10), fut la relaxation pour gérer le stress et les émotions. Voici la façon de penser d'un athlète et d'un entraîneur.

**A5** : C'est sûr que la relaxation ça peut tout le temps aider, même dans la vie de tous les jours, quand ça ne va pas bien à la maison ou quand ça ne va pas bien au travail, je pense qu'il faut tout le temps faire des techniques comme ça pour te relaxer et te calmer, pour ne pas te prendre la tête pour rien.

**E10** : Je pense que les situations anxieuses il faut que tu sois capable de les identifier pour que tu puisses travailler en amont, que quand tu les vois tu apprennes à composer avec. Si tu n'es pas capable de vivre avec, tu dois développer des outils pour l'abaisser, peu importe dans quelle sphère ou situation dans la vie.

Le discours interne fut mentionné par le deux tiers des athlètes (6/9) et plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici les explications d'un athlète et d'un entraîneur.

**A8** : C'est juste de dire que tu ne peux rien y changer, tout ce que tu peux faire c'est faire une rétroaction sur toi-même. Nous on a une devise dans l'équipe de foot, c'est FOT pour *Focus on today*, donc qu'est-ce que tu peux faire aujourd'hui pour être meilleur demain. Pendant la pandémie, c'est ce qui pouvait le mieux nous aider. On ne savait pas ce qui allait se passer le lendemain matin, on ne savait pas ce que le gouvernement allait dire, mais si tu faisais le FOT et que tu faisais ce qui était le mieux pour toi pendant la journée, tu avais ton sentiment d'accomplissement après.

**E9** : Est-ce que les 4 seraient à développer, moi cela ne poserait aucun problème. Et en temps de pandémie oui parce que garder une certaine forme d'optimisme ça a été. Là je parle au passé parce qu'on est en déconfinement, autant dans la vie en général que sur le terrain au soccer, mais on ne peut pas trop parler au passé parce que cela peut nous revenir, mais disons que l'optimisme devient obligatoire dans ces périodes-là. On n'a pas le choix d'être optimiste, parce que sinon on lâche tout. Là je ne parle que de mes joueurs jusqu'à présent, mais comme je suis un entraîneur rémunéré par mon travail lié à l'activité, il faut savoir que quand l'activité s'est arrêtée, j'ai perdu des revenus et ils ne sont pas toujours revenus. Donc se dire sans arrêt que ça va revenir, que maintenant on continue de travailler et d'être rigoureux, c'était parfois difficile de se le dire, à moi-même, et moi il faut que je le dise à des joueurs. Alors il faut que je sois convaincu de ce que je crois qui est bien pour moi, pour que je sois convaincant en le disant à mes joueurs pour qu'ils puissent me croire. Il va falloir que je mette les émotions dans mes mots et dans mes attitudes, pour qu'ils me croient et

qu'ils aient confiance en moi, et qu'ils puissent s'approprier cette confiance. Pour certains cela s'est bien passé, mais pour d'autres c'est plus compliqué.

La visualisation a été abordée par un seul athlète, mais la moitié des entraîneurs

(5/10). Voici la perception d'un athlète et d'un entraîneur.

**A2** : La visualisation je pense que ça peut être les plus utiles parce que pendant la pandémie on ne peut pas trop se rapprocher et c'est beaucoup plus de pression [...].

**E2** : Pour l'imagerie c'est peut-être un peu plus difficile pour certains, mais j'en reviens à ce que j'ai dit tantôt, la phase 1 de développement c'est la plus importante soit l'éducation. Si on les éduque à toutes ces choses-là, ils vont les faire, ils vont être habitués et ça va faire partie de la routine.

La majorité des entraîneurs (6/10) ont parlé de l'importance de rester en contact avec leurs athlètes, de leur faire de l'enseignement ou bien de leur présenter des conférences. Voici comment l'un d'entre eux voit cela.

**E7** : On a essayé les visioconférences et même nous autres ça nous activait un peu, ça gardait les gars de bonne humeur, ils s'éccœuraient un peu entre eux autres, on faisait un zoom et on avait du fun. Il y a des gars que j'ai coaché, comme Yanni Gourde qui venait sur zoom et on parlait un peu, parce qu'eux non plus ne jouaient pas dans la Ligue nationale à ce moment-là, donc les gars étaient contents et on échangeait après. Je faisais venir mon consultant en psychologie du sport un peu pour jaser, et on s'était fait une stratégie pour dévier la conversation pour voir comment les gars allaient réagir, ils nous expliquaient comment ils se sentaient et comment ils vivaient ça. On essayait de les garder du mieux qu'on pouvait le faire sans savoir comment tout ça allait se passer, donc on a géré ça comme ça mais ce n'était pas évident.

Enfin, bien que la fixation d'objectifs ait été nommée par un athlète et plus du quart des entraîneurs (3/10), un entraîneur est d'avis que cette technique est difficile à pratiquer en situation de pandémie.

**E5 :** La fixation d'objectifs avec la pandémie c'est dur avec tous les changements qui arrivent sans qu'on le sache.

## **CHAPITRE 5 – DISCUSSION**

### **5.1. Connaissances de la psychologie du sport**

#### **5.1.1. Stress**

##### 5.1.1.1. Définition du stress

En mettant en commun les réponses des participants sur leur définition du stress, il est possible de bâtir la définition suivante du concept. Selon les participants, le stress serait vu comme étant une pression incontrôlable ou inconfortable, en réaction à un changement ou à l'inconnu, pouvant provoquer des sentiments négatifs comme de la peur ou de l'appréhension, et ayant la possibilité de rendre un individu inapte à accomplir une tâche. Cette définition se rapproche beaucoup d'autres pouvant être retrouvées dans la littérature, présentant le stress comme étant la présence ou l'anticipation d'une menace, provenant de l'environnement ou d'une incapacité à satisfaire ses propres motivations internes (Dayas et al., 2001), pouvant provoquer une impossibilité à s'adapter à une situation (Weinberg & Gould, 2019).

Malgré les similitudes de ces deux définitions, il est à noter que les sentiments de peur ou d'appréhension, tels que soulignés par les participants, sont des concepts utilisés dans la littérature pour définir l'anxiété plutôt que le stress (Cheng, Hardy & Markland, 2009). Cette réponse du sentiment de peur et d'appréhension, était à égalité pour la deuxième réponse la plus populaire avec la réaction face à un changement ou à l'inconnu, avec plus du quart des participants l'ayant mentionné (2 athlètes et 4 entraîneurs). Il est donc possible que les participants confondent les concepts de stress et d'anxiété. La possibilité de cette confusion sera d'ailleurs discutée davantage au début de la section sur l'anxiété.

#### 5.1.1.2. Effets positifs possibles du stress sur la performance

Les participants abondent dans le même sens que la littérature voulant que le stress a le pouvoir d'améliorer la performance, s'il est bien géré (Rumbold, Fletcher & Daniels, 2012). Pour se faire, ils sont d'avis que cette amélioration des performances passe par une augmentation de l'énergie ou une amélioration de la motivation, dû au stress. Par contre, Jones (1995) explique plutôt dans une étude que cette amélioration des performances causées par l'augmentation de la motivation, serait en fait le résultat d'une présence d'anxiété contrairement au stress, ce qui peut représenter encore une fois que les participants confondent le stress et l'anxiété. Selon certains entraîneurs, les performances seraient améliorées par le stress en augmentant la concentration, ce qui est supporté par l'étude de Degroote et ses collaborateurs (2020). Enfin, un entraîneur croit que cette amélioration des performances passe par un meilleur sentiment de contrôle. Stefan et David (2013) s'étaient justement penchés sur le sujet, mais il s'est avéré que le sentiment d'inquiétude ne permet pas de se sentir plus en contrôle lors de la réalisation d'une tâche, ce qui est contradictoire aux témoignages de la présente étude.

#### 5.1.1.3. Effets négatifs possibles du stress sur la performance

Les réponses des participants sont également en lien avec des études sur le sujet, voulant que l'utilisation d'une mauvaise stratégie de gestion du stress puisse nuire à la performance en raison des effets négatifs de celui-ci (Bahramizade & Besharat, 2010). Ils pensent d'abord que le stress nuit aux performances par l'augmentation de la production d'erreurs de jugement dans le choix des stratégies à utiliser par exemple. Arora et ses collaborateurs (2010) ont notamment avancé dans une étude réalisée auprès de chirurgiens,

que l'augmentation du stress peut avoir pour effet de nuire aux performances, par l'augmentation de la production d'erreurs. Il pourrait donc être intéressant d'étudier davantage les impacts sur la performance des erreurs causées par le stress, dans une recherche axée sur le sport. Deux athlètes avaient ajouté que le stress nuit aux performances puisqu'il peut limiter la capacité de mouvements des athlètes. C'est notamment ce qu'avait indiqué Kerr (1985), en expliquant que le stress peut nuire aux performances d'un athlète en l'empêchant d'utiliser ses compétences athlétiques de manière convenable. Ensuite, ils mentionnent que la nuisance du stress pourrait venir de la fatigue ou de l'insomnie. Dans une étude, Useche, Gómez Ortiz et Cendales (2017) avaient en effet relevé que la fatigue liée au stress pouvait mener à une mauvaise performance dans la réalisation de tâches. Aussi, certains participants avaient soulevé que le stress diminuait la performance, en altérant le niveau d'attention ou de concentration. Cependant dans la littérature, il s'agit en fait de l'anxiété qui viendrait nuire à la performance en altérant le niveau d'attention ou de concentration, par un état d'éveil défavorable à la performance (Jones, 1995). La diminution du niveau de confiance en raison du stress viendrait aussi nuire aux performances, ce qui est aussi supporté par Jones (1995). Deux entraîneurs ont mentionné que les performances peuvent être diminuées en raison d'un discours interne négatif plus fréquent avec le stress. Par contre, ce qui est présenté dans la littérature, c'est que lorsque les performances sont diminuées par un discours interne négatif, c'est plutôt en raison d'une augmentation de l'anxiété contrairement au stress (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Il est donc encore possible de constater l'incompréhension de la part des participants dans la différenciation du stress et de l'anxiété. Dans certains cas, le stress peut mener à l'abus de substances comme l'alcool ou autres drogues. Ces propos sont également supportés par plusieurs études, comme Sinha (2008), indiquant que la consommation de substance peut augmenter avec le stress.

Avery, Tsang, Seto et Duncan (2020) ont quant à eux trouvé que la consommation d'alcool a augmenté non seulement en raison d'une augmentation du stress, mais aussi en raison de la pandémie, un sujet qui sera abordé plus loin dans ce mémoire. Enfin, seulement un entraîneur avait mentionné que le stress peut causer des absences aux entraînements de la part des athlètes et peut les conduire à l'abandon dans certains cas, ce qui suit le courant de pensée de Leontaridi et Ward (2002), soutenant que les risques d'absentéisme ou d'abandon sont augmentés par le stress.

#### 5.1.1.4. Explication de la différence entre les athlètes dans les effets du stress sur la performance

D'après Tamminen et Holt (2010), les jeunes athlètes vont apprendre à s'adapter au stress par leurs expériences tirées du réseau social, qui se résultent par l'apprentissage de stratégies d'adaptation au stress si l'environnement de l'athlète est adéquat, basé sur l'évaluation des standards sociaux d'après les interactions positives et négatives avec le milieu social. Cette théorie suit le courant de pensée des participants de l'étude, voulant que la manière dont le stress va influencer la performance, dépend des expériences antérieures et de la capacité de l'athlète à gérer le stress et les émotions.

Les autres explications des participants ont été : la personnalité, le niveau de confiance et les causes biologiques. D'abord, le rôle de la personnalité dans l'adaptation au stress peut être lié aux expériences antérieures, puisque plusieurs études ont relevé que les expériences antérieures influencent le développement de la personnalité (Jackson, 2011; Proios, Athanailidis, & Giannitsopoulou, 2010). Ensuite, il est également possible d'inclure

le niveau de confiance dans la personnalité, puisque Cheng et Furnham (2002) expliquent que le niveau de confiance dépend du type de personnalité de l'individu. Ils précisent que le trait de personnalité d'extraversion influence positivement la confiance en soi, tandis que le trait de névrosisme aurait une influence négative. Enfin, selon Schneiderman, Ironson et Siegel (2005), la capacité d'adaptation au stress d'un individu peut en effet dépendre de déterminants biologiques, comme l'âge et la génétique.

### **5.1.2. Anxiété**

#### 5.1.2.1. Différence entre le stress et l'anxiété

Il est possible de dire que les participants ont de la difficulté à différencier le stress de l'anxiété. En effet, au moment de définir le stress, plusieurs ont parlé de caractéristiques de l'anxiété, comme mentionné dans la section sur la définition du stress, ou bien ont clairement nommé l'anxiété dans leur définition. Aussi, plusieurs athlètes n'ont pas osé donner de réponse pour les différencier. Cependant, malgré leur difficulté à distinguer les deux concepts séparément, la définition des participants sur l'anxiété n'est pas loin de ce qui peut être retrouvé dans la littérature scientifique.

#### 5.1.2.2. Définition de l'anxiété

Les participants définissent l'anxiété comme étant un sentiment d'appréhension ou d'incertitude, qui s'accompagne d'un discours interne négatif, pouvant provoquer de la panique ou une perte de contrôle. Certains ajoutent qu'elle est vue comme une maladie qui peut être difficile à gérer. Dans la littérature scientifique, il est effectivement possible de retrouver des études qui définissent l'anxiété comme un sentiment d'appréhension et

d'incertitude par rapport au futur (Cheng et al., 2009), qui est associé à la panique et à la perte de contrôle (Gregor & Zvolensky, 2008). Cependant, l'American Psychological Association (2022) ne décrit pas l'anxiété comme une maladie, mais plutôt un trouble qui peut être traité de manière efficace à l'aide de médication, de psychothérapie sous l'approche cognitivo-comportementale ou même d'une combinaison des deux (American Psychological Association, 2016). Cette approche cognitivo-comportementale a notamment pour but de changer les pensées ou les discours internes négatifs, qui viennent alimenter l'anxiété, pour ainsi la réduire (American Psychological Association, 2016).

#### 5.1.2.3. Effets de l'anxiété sur la performance

Comme soutenu dans la littérature, les participants sont d'avis que l'anxiété peut nuire aux performances (Jones, 1995; Lazarus, 2000; Moran, 2016). Les raisons qu'ils mentionnent sont que l'anxiété nuit en augmentant le nombre d'erreurs, en diminuant le niveau de confiance et en provoquant de l'insomnie. D'abord, tel que relevé par Ashcraft (2002), une personne qui ressent beaucoup d'anxiété a en effet tendance à produire davantage d'erreurs. Ensuite, contrairement à ce qui est proposé par les participants, c'est plutôt le niveau de confiance qui influence comment l'anxiété va affecter la performance (Hardy, 1999; Jones, 1995). Enfin, la présence d'insomnie en comorbidité de problèmes d'anxiété a été présentée dans de nombreuses études (Mellman, 2006; Ohayon, Caulet, & Lemoine, 1998).

#### 5.1.2.4. Niveau d'anxiété optimal pour bien performer

Comme mentionné par Lazarus (2000), un niveau optimal d'anxiété permet d'améliorer la performance. Ce niveau optimal se trouve être une anxiété modérée (Hanin,

2000). Cependant, les participants ne partagent pas tous cet avis, puisque seulement trois d'entre eux (1 athlète et 2 entraîneurs) sont en accord avec cette théorie. Puisque ce résultat diffère de la théorie, il pourrait être intéressant qu'une étude se penche sur ce sujet.

La plupart des participants proposent plutôt que pour bien performer, le niveau d'anxiété devrait être soit faible ou entre faible et modéré. Ces explications sont cependant contredites par Lazarus (2000), disant qu'à ces niveaux, le niveau d'éveil ne serait pas suffisamment élevé. D'autres sont aussi d'avis que le niveau d'anxiété dépend de la capacité de l'athlète à la gérer. Ceci est notamment proposé par Jones (1995), voulant qu'un même niveau d'anxiété peut avoir une influence différente sur la performance de deux athlètes différents, en fonction de la gestion qu'ils vont en faire, dépendamment de leur perception de l'anxiété.

### **5.1.3. État d'éveil**

#### **5.1.3.1. Définition de l'état d'éveil**

Les participants, plus particulièrement les athlètes, ont eu de la difficulté à définir l'état d'éveil, car plusieurs n'ont donné aucune définition. Sinon, quelques entraîneurs ont référé au fait d'être prêt mentalement ou bien d'être dans le moment présent. La littérature définit plutôt l'état d'éveil comme le niveau d'activation physiologique d'un individu, provoquant de la somnolence en étant faible et de l'agitation en étant élevé (Kerr, 1985). Quelques participants se sont tout de même rapprochés du concept, en mentionnant que l'état d'éveil est en lien avec la période d'échauffement ou d'activation, ainsi que le niveau de concentration ou de vigilance.

#### 5.1.3.2. L'éveil élevé peut nuire à la performance

La plupart des participants sont d'avis qu'un état d'éveil élevé peut nuire à la performance, suivant ainsi ce qui est proposé par Yerkes et Dodson (1908). Les participants expliquent qu'à un niveau élevé, l'état d'éveil peut nuire aux performances ou causer des erreurs en raison d'une mauvaise attention, de l'impulsivité, ou bien de ne pas être au même niveau que les coéquipiers. D'abord, selon Landers (1980), un niveau d'éveil élevé viendrait nuire aux ressources attentionnelles d'un individu, pouvant ainsi détériorer sa performance. Ensuite, le fait que des erreurs d'impulsivité soient causées par un niveau d'éveil élevé avait notamment été souligné par Anderson et Revelle (1982). Enfin, Acharya et Morris (2014) expliquent que les membres d'une équipe qui ont un éveil élevé, vont aider leurs coéquipiers qui ont un éveil plus faible à l'augmenter, afin que tous les membres de l'équipe soient à un niveau d'éveil semblable. Cependant, les auteurs précisent que certains individus, comme les introvertis, ont besoin de moins de stimulation pour atteindre leur éveil optimal. Il pourrait donc être intéressant de vérifier si les membres d'une équipe avec un éveil élevé, peuvent réellement nuire aux performances de leurs coéquipiers qui ont un niveau d'éveil optimal nécessitant moins de stimulation.

#### 5.1.3.3. Niveau d'éveil optimal pour bien performer

La littérature propose que pour une performance optimale, le niveau d'éveil devrait être modéré, puisque que si l'éveil est trop faible ou trop élevé, la performance serait diminuée (Gould et al., 2002; Yerkes & Dodson, 1908). Cependant, cette théorie rejoint seulement quatre athlètes. La plupart des participants croient plutôt qu'il faut un niveau d'éveil élevé, malgré le fait qu'à la question précédente, ils ont mentionné que cela peut nuire.

Puisque ce résultat diffère de ceux d'autres recherches sur le sujet et que les participants se contredisent eux-mêmes dans leurs réponses, il serait intéressant dans le futur d'étudier davantage le sujet de l'état d'éveil dans le sport.

## **5.2. Utilisation de stratégies de préparation mentale**

### **5.2.1. Relaxation**

#### 5.2.1.1. Utilité de la relaxation

Les participants sont unanimes sur le fait que la relaxation peut aider à mieux performer. Cependant, plusieurs entraîneurs ont précisé que son utilisation varie dépendamment des athlètes ou du sport qu'ils pratiquent. Des études sur le sujet ont expliqué qu'effectivement l'utilisation de la relaxation peut varier chez les athlètes, mais plus en fonction de leurs habiletés ou de leur niveau de performance contrairement au sport pratiqué (Kudlackova, Eccles & Dieffenbach, 2013; Kumar, 2019). Aussi, certains participants n'en ont jamais fait l'usage malgré qu'ils pensent que cela peut aider. Les raisons pouvant expliquer que certains participants n'osent pas utiliser la relaxation même s'ils la croient utile, pourraient être par exemple le manque d'agréabilité et les difficultés rencontrées dans l'initiation à cette méthode. Ces raisons seront abordées davantage dans la section sur les inconvénients à pratiquer la relaxation.

#### 5.2.1.2. Façons d'utiliser la relaxation

Pour pratiquer la relaxation, un grand nombre de participants ont dit avoir utilisé la relaxation en effectuant de l'imagerie mentale, combinaison jugée bénéfique par Zakrajsek et Blanton (2017). Ils ont également été nombreux à l'utiliser avec le contrôle de la

respiration, technique visant à aider la gestion des émotions et de l'éveil selon Gould, Eklund et Jackson (1993). Quelques-uns mentionnent la méditation, notamment utilisée pour aider au contrôle de l'attention, ce qui est confirmé par la littérature (Ainsworth, Eddershaw, Meron, Baldwin & Garner, 2013). Le yoga, les étirements et la massothérapie ont également été proposés par des participants, toutes des techniques de relaxation jugées utiles par Smith, Amutio, Anderson et Aria (1996). Un athlète a même mentionné avoir une application mobile sur son téléphone qui lui permet de pratiquer sa relaxation. Kizakevich et ses collaborateurs (2018) avaient notamment réalisé une étude sur l'utilisation de l'application mobile *Personal Health Intervention Toolkit*, qui vise à aider les gens à gérer certains troubles de santé mentale. Ils ont souligné que cela s'avérait bénéfique pour diminuer le stress, pour améliorer le sommeil et pour modérer la consommation d'alcool. Enfin, pour quelques athlètes, la relaxation consiste à ne rien faire. Étant donné que cela ne représente pas une technique de relaxation en préparation mentale, il est possible d'expliquer que cette réponse donnée par quelques athlètes soit le résultat du manque de connaissance des jeunes athlètes dans le domaine de la psychologie du sport, tel que soulevé par Bell et ses collaboratrices (2020).

#### 5.2.1.3. Les avantages à pratiquer la relaxation

Plusieurs participants abondent dans le même sens que les études voulant que la relaxation aide à mieux gérer le stress et les émotions (Kudlackova et al., 2013; Kumar, 2019). Aussi, comme expliqué par Leite et ses collaborateurs (2010), les participants sont d'avis que la relaxation permet d'améliorer la capacité de concentration. L'amélioration de la qualité du sommeil a également été mentionnée par certains, ce qui avait effectivement été relevé dans d'autres études par le passé (Kizakevich et al., 2018; Özlü, Öztürk, Karaman

Özlü, Tekin & Gür, 2021). Enfin, plusieurs entraîneurs proposent l'amélioration du processus de réhabilitation aux blessures. Zakrajsek et Blanton (2017) avaient notamment expliqué que la combinaison de la relaxation avec l'imagerie mentale aidait à accélérer le processus de réhabilitation suite à une blessure.

#### 5.2.1.4. Les inconvénients à pratiquer la relaxation

Certains participants ont expliqué que d'effectuer de la relaxation peut avoir l'effet d'être trop détendu pendant une performance. Ceci est explicable par un état d'éveil qui serait trop faible, pouvant ainsi nuire aux performances (Gould et al., 2002; Lazarus, 2000). Un participant a aussi ajouté que cela peut être une technique difficile à apprendre. Les raisons qui peuvent expliquer la difficulté que représente l'apprentissage de la relaxation, peuvent venir du manque d'agrément de sa pratique (Kumar, 2019) ou des difficultés à rester concentrer dans les premières pratiques (Leite et al., 2010). Enfin, quelques participants ne voient toutefois aucun inconvénient à la relaxation.

### **5.2.2. Imagerie mentale**

#### 5.2.2.1. Utilité de l'imagerie mentale dans le sport

Les participants ont mentionné que l'imagerie mentale permet d'améliorer les performances à l'unanimité. Certains ont précisé que c'est en augmentant la confiance, en réduisant le stress et en favorisant l'apprentissage. L'augmentation de la confiance par le biais de l'imagerie mentale avait notamment été soulevé par Lee (2020), en expliquant que de pratiquer de l'imagerie mentale permettait d'améliorer la confiance lors d'un retour au jeu suite à une blessure. Ensuite, le fait que l'imagerie mentale aide à l'apprentissage avait quant

à lui été étudié par Kraeutner, MacKenzie, Westwood et Boe (2016), qui soulignent que son utilisation facilite l'apprentissage d'habiletés motrices. Enfin, la diminution du stress par l'utilisation de l'imagerie mentale est aussi appuyée par Coelho et ses collaborateurs (2012).

#### 5.2.2.2. Façons d'utiliser l'imagerie mentale

Bien que tous croient aux bienfaits de l'imagerie mentale, quelques-uns ne l'ont jamais utilisé. Du côté de ceux qui en ont déjà fait l'usage, son utilisation se fait en se voyant dans des situations de jeu, soit avant une performance ou avant de se coucher la veille de celle-ci, en incluant les sensations ou émotions ressenties dans les situations imaginées. Gould, Voelker, Damarjian et Greenleaf (2014) ont notamment souligné l'importance de l'utilisation de l'imagerie mentale avant une performance ou la nuit qui la précède. Ils ajoutent que l'athlète devrait se représenter des situations incluant les cinq sens, donc la vision, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Comme mentionné dans la littérature, les participants expliquent également que l'imagerie mentale peut être jumelée à d'autres techniques, comme la fixation d'objectifs (Paivio, 1985), la relaxation et le discours interne positif (Zakrajsek & Blanton, 2017). Un athlète ajoute que de se référer à des photographies facilite sa pratique d'imagerie mentale. Par contre, il n'y a pas d'étude qui s'est penchée sur l'utilisation de photographies, à des fins d'entraînement mental, dans la pratique de l'imagerie mentale. Cependant, cela pourrait être bénéfique puisque comme soulevé par Holmes, Mathews, Mackintosh et Dalglish (2008), la réponse émotionnelle est supérieure en présence de photographies d'une situation précise, comparé à la simple description de la même situation. Enfin, un entraîneur précise que pour lui, l'imagerie mentale c'est de se voir gagner. Cependant, cela ne représente pas une manière d'utiliser l'imagerie mentale pour

améliorer les performances. Il se peut donc que la réponse donnée par cet entraîneur, s'explique par le fait que plusieurs entraîneurs ont un faible niveau de connaissance dans le domaine de la psychologie du sport (Ottley, 2000; Scully & Hume, 1995).

#### 5.2.2.3. Utilités de l'imagerie mentale autres que pour le sport

Les participants ont proposé que l'imagerie mentale peut aussi être pratiquée dans un contexte scolaire, de travail ou pour toutes autres situations de la vie en général. D'abord, pour des enfants de 4 à 7 ans, Guarnera, Pellerone, Commodari, Valenti et Buccheri (2019) relèvent que l'imagerie mentale serait en effet bénéfique aux apprentissages à l'école. À un niveau universitaire, la pratique régulière de l'imagerie mentale permet de réduire l'anxiété pouvant être générée par un examen (Maghaminejad, Adib-Hajbaghery, Nematian & Akhavan Armaki, 2020). Ensuite, instaurer des pratiques d'imagerie mentale au travail permettrait aussi d'améliorer la performance (Neck & Manz, 1992). C'est notamment le cas dans le cadre d'emplois relevant du domaine financier, puisque l'utilisation de l'imagerie mentale faciliterait l'encodage d'informations financières, ce qui améliorerait la mémoire des employés (Ryack & Kida, 2006). Les candidats qui doivent se préparer pour passer une entrevue tireraient également des bénéfices de l'imagerie mentale, puisque selon Knudstrup, Segrest et Hurley (2003), ces candidats livreraient une meilleure performance en entrevue, tout en percevant moins de stress avant celle-ci. Enfin, pour ce qui en est de l'utilisation de l'imagerie mentale dans toutes autres situations de la vie en général, cela permettrait notamment d'aider dans les traitements de la dépression, en réduisant les images mentales négatives (Weßlau & Steil, 2014). De manière plus générale, cela serait également bénéfique

dans la planification et la réalisation des tâches au quotidien (Burke, Shanahan & Herlambang, 2014).

### **5.2.3. Discours interne**

#### **5.2.3.1. Effets du discours interne sur la performance et sur l'anxiété**

Quelques entraîneurs n'ont aucune idée de ce que représente le discours interne. Pour les autres participants, leurs pensées suivent le même courant de pensées que les théories expliquant que le discours interne positif ou négatif peut influencer la performance (Kumar, 2019). Bien que près de l'ensemble des athlètes ont avoué avoir déjà été aux prises avec un discours interne négatif au moment de performer, peu ont ressenti un soutien de la part de leur entraîneur. C'est également le résultat qu'avaient obtenu Zourbanos et ses collaborateurs (2011), voulant que les athlètes qui ont un discours interne négatif ont tendance à percevoir moins de soutien de la part de leurs entraîneurs. Enfin, pour ce qui en est de l'influence du discours interne sur l'anxiété, les participants sont d'avis que l'anxiété peut être créée par un discours interne négatif, mais que l'anxiété peut également être réduite par un discours interne positif. Cette proposition a notamment été étudiée par le passé et il s'avérerait en effet que le discours interne positif peut aider à réduire l'anxiété (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki & Theodorakis, 2009) et que le discours interne négatif peut l'augmenter (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008).

## **5.2.4. Fixation d'objectifs**

### 5.2.4.1. Utilisation des objectifs et leur influence sur l'anxiété

Tous les participants ont mentionné qu'ils fixent des objectifs. Il s'agit d'objectifs de performance, de maîtrise des habiletés et de résultat, qui sont répertoriés comme étant les objectifs les plus communs (Kingston & Hardy, 1997).

Bien que quelques participants croient que la fixation d'objectifs ne peut pas créer d'anxiété, la plupart de ceux-ci croient le contraire, donc que cela peut amener de l'anxiété, ce qui est notamment inscrit dans la littérature (Bell et al., 2020). D'après ces participants, l'anxiété serait causée par la fixation d'objectifs irréalistes ou inatteignables, ce qui a également été relevé par Bell et ses collaboratrices (2020). Certains croient aussi que les objectifs vont créer de l'anxiété, seulement si l'athlète possède un faible niveau de confiance. En effet, d'après Li (2013), l'adoption d'objectifs d'évitement contribuerait à un faible niveau de confiance, qui peut occasionner une augmentation de l'anxiété. Enfin, des entraîneurs sont d'avis que pour empêcher les objectifs de générer de l'anxiété, les athlètes devraient être accompagnés de leurs entraîneurs pour les établir. En effet, Clark et ses collaborateurs (2016) expliquent que l'aide d'un entraîneur dans la fixation d'objectifs pouvait contribuer à une meilleure gestion du stress.

## **5.2.5. Stratégies supplémentaires ou autres choses à se concentrer en préparation mentale**

Comme techniques ou pratiques supplémentaires, les participants ont proposé le maintien du bien-être et du plaisir, les routines ou les *resets*, la cohésion d'équipe, la gestion

d'imprévis, la motivation, la prise de décision par le *neurotracking* et l'éducation de la psychologie du sport. Les recommandations effectuées par les participants s'avèrent être cohérentes, d'abord parce que tel que proposé par Jetzke et Mutz (2020), la pratique d'activités sportives représentant une source de motivation intrinsèque, contribue à améliorer le sentiment de bien-être, en étant influencée notamment par le plaisir et la cohésion d'équipe. Ensuite, malgré qu'elle ne soit mentionnée que par un entraîneur, l'éducation de la psychologie du sport devrait effectivement être mise davantage de l'avant, notamment en raison du manque de connaissances des jeunes athlètes sur le sujet soulevé par Bell et ses collaboratrices (2020). L'utilisation de routines ou de *resets* peut en effet être bénéfique, en servant d'échauffement, en aidant l'athlète à garder une bonne concentration, en ne s'attardant pas sur le négatif, tout en facilitant la sélection de schémas moteurs appropriés lorsque nécessaire (Cotterill, 2010). Cotterill (2010) soulève également que les techniques de relaxation et d'imagerie mentale vont souvent être utilisées lors de routines ou de *resets*. Comme proposé par un entraîneur, le processus de prise de décision de l'athlète peut effectivement être amélioré en suivant un entraînement en *neurotracking*, permettant de prendre de meilleures décisions par rapport aux passes à effectuer à un coéquipier (Romeas, Guldner & Faubert, 2016). Enfin, l'entraîneur d'athlétisme a proposé une technique de gestion d'imprévis, en imposant des simulations de faux départs lors d'entraînement au sprint, dans le but que ses athlètes puissent bien performer en état de fatigue suite à un faux départ lors d'une compétition. Cette technique n'a pas été étudiée de la manière dont elle est employée par cet entraîneur. Cependant, les simulations sont une pratique courante en entraînement mental, puisqu'elles ont déjà été répertoriées (Martin, 2021).

## 5.3. La pandémie de COVID-19

### 5.3.1. Difficultés causées par la pandémie

Presque tous les participants ont difficilement vécu la pandémie. Pour les athlètes, ce qui a été le plus difficile était de faire moins de sport ou de toujours s'entraîner à la maison, les cours en ligne scolaire et un athlète pour qui c'était d'avoir contracté la COVID-19. Cet athlète a notamment mentionné que comme vu dans la littérature, la COVID-19 lui avait causé des dommages au cœur et aux poumons (Jain, 2020). Outre les symptômes physiques, cet athlète avait expliqué que cela lui avait causé de l'anxiété et beaucoup de changements et de problèmes dans sa vie. Une étude menée auprès d'athlètes ayant contracté la COVID-19, présente que leur bien-être en général était diminué en raison du virus (Wagemans et al., 2021). Les auteurs de l'étude ne parlent cependant pas d'anxiété, mais expliquent tout de même que de contracter la COVID-19 a augmenté le stress des athlètes. Ensuite, l'évolution du bien-être pendant la pandémie a notamment été étudiée par Brand, Timme et Nosrat (2020), qui décrivent justement que la diminution de la fréquence du conditionnement physique chez les sportifs pouvait réduire le sentiment de bien-être. Ensuite, d'après l'étude de Walters, Simkiss, Snowden et Gray (2021), l'apprentissage fait lors de cours en ligne aurait tendance à être moins élevé que lors de cours en présence. Aussi, cela aurait pour effet de diminuer l'estime personnelle des étudiants. Étonnamment, peu de participants ont mentionné le manque de relation sociale comme difficulté. Ceci peut être expliqué par l'utilisation des réseaux sociaux, dans la recherche de contacts sociaux auprès d'amis et de membres de la famille qui ne peuvent être vus en raison de la pandémie (Cauberghe, Van Wesenbeeck, De Jans, Hudders & Ponnet, 2021). Du côté des entraîneurs, plusieurs ont avoué que c'était de faire face à l'incertitude qui a été difficile pour eux, et ils ont été

nombreux à remarquer une baisse de motivation chez leurs athlètes. Rettie et Daniels (2021) expliquent qu'effectivement, l'incertitude entourant la pandémie est difficile pour un grand nombre de personnes. De leur côté, Morbée, Haerens, Waterschoot et Vansteenkiste (2021), ont identifié que la pandémie pourrait nuire à la motivation, en menaçant directement les besoins psychologiques de base, soit l'autonomie, la compétence et l'affiliation. Les auteurs précisent cependant qu'il existe des différences chez les athlètes, en fonction de leur capacité à mettre en place des stratégies leur permettant de conserver une routine d'entraînement et d'entretenir un discours interne positif.

Parmi les participants qui n'ont pas vécu de difficulté pendant la pandémie, il y a un athlète qui explique qu'il avait déjà une offre pour aller jouer dans une équipe universitaire l'année suivante. Pour les entraîneurs, il y en a un qui explique que cela lui a permis de passer plus de temps en famille. Les autres ont avoué qu'ils étaient déjà en arrêt de travail un an avant la pandémie. D'abord, pour l'athlète qui explique qu'avoir l'opportunité d'aller jouer dans une équipe universitaire l'année suivante l'avait aidé à mieux vivre la pandémie, il s'agit d'une donnée n'ayant jamais été étudiée. Il pourrait donc être intéressant que de futures études se penchent sur le sujet, en étudiant les difficultés rencontrées pendant la pandémie, en fonction des opportunités perdues ou non. Ensuite, l'étude d'Evans et ses collaborateurs (2020), relève que les relations familiales peuvent s'être améliorées pendant la pandémie. Les auteurs expliquent que les relations familiales pourraient donc être plus positives, par des communications constructives et une meilleure résolution de conflits liés au stress de la pandémie. Enfin, il est possible de croire que les participants qui étaient déjà en arrêt de travail un an avant la pandémie, ont vécu la situation plus aisément car ils n'ont pas eu à vivre avec les répercussions de la perte d'un emploi en raison de celle-ci. D'après Mojtahedi

et ses collaborateurs (2021), les répercussions de la perte d'emploi causée par la pandémie seraient un niveau plus élevé de dépression, d'anxiété et de stress, de même qu'un plus faible niveau de force mentale, comparé à ceux qui ont gardé leur emploi.

### **5.3.2. Proximité des entraîneurs et moyens de communication**

Tous les entraîneurs ont mentionné être resté en contact avec leurs athlètes pendant la pandémie, ce qui n'est pas le cas pour l'ensemble des athlètes. Pour ceux qui ont gardé contact, le moyen le plus souvent utilisé était les rencontres en visioconférence. Aussi, en suivant les mesures sanitaires, des entraînements en présence ont été réalisés par les participants, en plus des rencontres récurrentes en visioconférence. Cependant, la bimodalité des rencontres ou des entraînements en présence et en visioconférence pourrait ne pas être une méthode à privilégier d'après Branquinho, Santos, Ramiro et Gaspar de Matos (2021). Les résultats de leur étude démontrent que les étudiants qui doivent gérer deux méthodes d'enseignement font plus souvent mention de leur sentiment d'anxiété, comparé aux étudiants qui n'ont seulement que des cours en présence.

### **5.3.3. Effets de la pandémie sur l'anxiété**

Pour plusieurs athlètes, la pandémie a occasionné une augmentation de leur anxiété, comme expliqué par l'étude de Meira Jr, Meneguelli, Leopoldo et Florindo (2020). Cela peut notamment être difficile à déceler en visioconférence d'après quelques entraîneurs. Pour les aider à remarquer quels sont les athlètes qui pourraient avoir des problèmes liés à l'anxiété, il serait bien que les organisations sportives puissent mettre des outils à la disposition des entraîneurs. Par exemple, un outil facile à utiliser qui permet de déceler les problèmes

d'anxiété serait la version française du *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7; Micoulaud-Franchi et al., 2016).

D'après les participants, les raisons expliquant l'augmentation de l'anxiété sont : le manque de relation sociale, l'incertitude, le retour à l'école en présence et le fait de recommencer le sport. D'abord, l'étude de Ypsilanti, Mullings, Hawkins et Lazuras (2021) relève que l'augmentation du sentiment de solitude contribue à augmenter l'anxiété des participants. Aussi, Rettie et Daniels (2021) ont expliqué que l'intolérance à l'incertitude liée à la pandémie pouvait générer de l'anxiété chez certains. Ensuite, le fait que l'anxiété soit causée par le retour à l'école et par le recommencement des sports est très intéressant, puisque cela n'avait jamais été proposé auparavant dans le cadre d'études. De futures études pourraient notamment se pencher sur l'explication d'un athlète, qui propose l'intimidation à l'école comme source d'anxiété. Une autre hypothèse serait que les athlètes qui ont été contraint d'arrêter leur sport pendant plusieurs mois, pourraient craindre la perte de certaines habiletés. Enfin, des entraîneurs ont avoué que certains de leurs athlètes ont abandonné le sport ou leurs études en raison de l'augmentation de l'anxiété pendant la pandémie. Plusieurs inquiétudes au sujet de la rétention des jeunes athlètes et des membres d'organisations sportives mineures ont en effet été relevées depuis le début de la pandémie (Elliott et al., 2021; Jackman & Way, 2020). Il serait donc important que de futures études se penchent sur le sujet, d'abord dans le but de constater l'impact de la pandémie sur l'abandon dans le sport, mais aussi sur le développement de solutions permettant la rétention des jeunes athlètes et de membres d'organisations sportives mineures. Pour ce qui en est de l'abandon scolaire, une étude d'envergure nationale dans les collèges américains a relevé qu'au cours des deux dernières années, la pandémie a causé une chute de 4,9% de la rétention des étudiants (Howell

et al., 2021). Au Canada à la fin de l'année 2020, la présence d'étudiants internationaux au collégial a diminué de 30% et au niveau universitaire, ce taux a diminué de 37% (Buckner, Zhang & Blanco, 2021). Il pourrait donc être intéressant d'éventuellement étudier si l'anxiété a joué un rôle dans la chute du taux d'étudiants aux niveaux supérieurs.

Du côté de ceux qui n'ont pas remarqué de hausse de l'anxiété pendant la pandémie, il y a quelques athlètes qui ont plutôt expérimenté une réduction de celle-ci, notamment en raison des cours scolaire à la maison en visioconférence. Il s'agit d'une affirmation intéressante de la part des athlètes, qui pourrait être étudiée dans le futur en se basant par exemple sur l'explication d'un athlète, mentionnant que la présence des autres étudiants, ainsi que la comparaison sociale au niveau des résultats de travaux et examens, serait une source d'anxiété scolaire.

#### **5.3.4. Stratégies ou autres choses à se concentrer en préparation mentale pendant une pandémie**

Dans le but d'aider pendant une pandémie, plusieurs participants ont indiqué qu'il serait bien de se concentrer sur le fait de rester en contact, la relaxation, le discours interne, la fixation d'objectifs, ainsi que l'imagerie mentale. D'abord, l'étude de di Fronso et ses collaborateurs (2020) présente elle aussi que beaucoup d'entraîneurs vont tenter de rester en contact avec leurs athlètes, dans le but de réduire la distance créée par le confinement, ainsi que pour s'assurer qu'ils restent en bonne santé, tant physiquement que psychologiquement. Ensuite, les techniques de relaxation sont en effet utiles en situation de pandémie, puisque les personnes atteintes de la maladie de la COVID-19 peuvent en faire usage dans le but de

réduire leur anxiété et d'améliorer la qualité de leur sommeil (Özlü et al., 2021). Cela peut également être utilisé par les travailleurs de la santé tout en portant de l'équipement de protection médicale, afin de diminuer leur niveau de stress (Zhang et al., 2020). Même des techniques de biofeedback ont pu être adaptées pendant la pandémie afin d'être réalisées en visioconférence avec un spécialiste, en étant connecté dans un monde de réalité virtuelle (Schaefer, Iskander, Tams & Butz, 2021). L'étude de Candra, Sumirta et Mustika (2021), ajoute qu'en combinant le discours interne positif à une technique de relaxation, cela aurait des bienfaits sur la réduction du niveau de stress causé par la pandémie. La fixation d'objectifs serait également une stratégie de préparation mentale utile pendant une pandémie, puisque le simple fait d'établir des objectifs, permet de motiver et renforcer les individus à réaliser des tâches simples, comme augmenter le nombre de pas fait dans une journée, nombre qui est réduit en raison du confinement causé par la pandémie (Arnn, 2021). Enfin, une façon intéressante d'utiliser l'imagerie mentale pendant la pandémie a été proposée par Pellas, Renner, Ji et Damberg (2021), qui expliquent que de réaliser des séances d'imagerie mentale par appels téléphoniques, serait bénéfique dans le traitement de la dépression chez les personnes âgées en isolement.

#### **5.4. Synthèse de la discussion**

Il est possible de constater de nombreux faits saillants qui ressortent du présent chapitre de discussion. D'abord, concernant leur connaissance en lien avec la psychologie du sport, les résultats démontrent que même si les athlètes et les entraîneurs sont d'avis que le stress pourrait améliorer la performance, ils ne parviennent pas à bien le différencier de l'anxiété. Cependant, ils expliquent bien que le stress peut influencer la performance de

manière positive ou négative, en fonction de la capacité ou l'incapacité de l'athlète à s'y adapter, du type de personnalité, du niveau de confiance ou de causes biologiques. Pour ce qui est de l'anxiété, les participants sont unanimes à l'idée que cela ne peut pas aider aux performances, donc que son niveau devrait être faible pour bien performer, ce qui est différent de ce qui peut être retrouvé dans les études précédentes sur le sujet. Enfin, le concept d'éveil est plus difficilement explicable par les athlètes, mais malgré cela, les entraîneurs ont tout de même une incompréhension sur ce terme, puisque même si la majorité des participants sont d'avis qu'un éveil élevé peut nuire à la performance, ils expliquent que le niveau optimal d'éveil pour bien performer se trouve être élevé, alors ils se contredisent.

Ensuite, en ce qui concerne les stratégies d'entraînement mental, les participants sont d'avis que la relaxation, l'imagerie mentale, le discours interne positif et la fixation d'objectifs, peuvent toutes aider à mieux performer si l'utilisation est faite de manière appropriée. La stratégie de la fixation d'objectifs est notamment la plus commune, puisque l'ensemble des participants y ont recours, mais la majorité des participants ont cependant déjà utilisé la relaxation et l'imagerie mentale. Le discours interne semble être la stratégie la moins connue chez les participants. Ils précisent également que la relaxation, l'imagerie mentale et le discours interne positif sont vus comme des réducteurs de l'anxiété, tandis que le discours intérieur négatif et la fixation d'objectifs en généreraient. Enfin, parmi les stratégies supplémentaires proposées par les participants, la plus intéressante reste le maintien du bien-être et du plaisir.

Enfin, la pandémie de COVID-19 a été difficile pour presque l'ensemble des participants, mais plus particulièrement pour les athlètes, notamment en raison de la

diminution de la pratique de leur sport, mais aussi à cause des entraînements et de l'école à la maison. Les difficultés des entraîneurs sont davantage liées à l'incertitude entourant la pandémie. Ceux-ci assurent qu'ils sont restés en contact avec leurs athlètes tout au long de la pandémie à l'aide de visioconférences, jumelées avec des entraînements en présence dans certains cas si les mesures sanitaires le voulaient. Pour finir, l'anxiété générée par la pandémie serait quant à elle causée par l'isolement, l'incertitude et le retour à l'école ou au sport. Les cours en visioconférence auraient cependant permis à certains de réduire leur anxiété.

### **5.5. Les forces et les limites de l'étude**

Cette étude bénéficie de plusieurs forces à retenir. Tout d'abord, comme mentionné plus tôt, cette étude originale a permis de directement donner la parole aux athlètes et aux entraîneurs qui sont touchés par les impacts qu'a la pandémie sur leur sport, ce qui leur a permis de transmettre leurs perceptions variées de la situation. Ensuite, faire les entrevues par visioconférences a permis de recruter des gens de partout au Québec sans avoir à les faire déplacer pour participer à l'étude. Cela amène plus de flexibilité pour ce qui est de la fixation du moment des entrevues, qui sont établies en fonction des disponibilités des participants, en même temps d'agrandir la portée de l'étude. Enfin, tous les critères de rigueur scientifique ont été atteints, soit la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la confirmabilité. Cela a été possible grâce à la triangulation des données, l'utilisation d'un journal de bord, ainsi que par la description détaillée de la méthodologie employée.

Cette étude possède tout de même quelques limites. D'abord, puisqu'il y avait des participants provenant de diverses régions du Québec, ils n'ont pas tous été touchés de la même manière par les mesures sanitaires imposées par la santé publique. En effet, certaines régions possédaient plus de restrictions que d'autres, et celles-ci s'assouplissaient ou s'aggravaient au fil du temps selon l'évolution des cas de COVID-19 dans ces régions. Il est donc possible que les participants aient vécu différemment la pandémie, en fonction de la région dans laquelle ils résident. Enfin, il est toujours possible dans le cas d'entrevues qu'il y ait la présence du biais de désirabilité sociale. Ce biais implique que les participants répondent aux questions en fonction de ne pas être vus négativement par les autres, au détriment d'expliquer la réalité (Sandal, Musson, Helmreich & Gravdal, 2005).

## CONCLUSION

Pour débiter la conclusion, il importe de se rappeler les trois questions de recherche de base de ce mémoire, qui ont toutes été répondues.

1. Quelles sont les perceptions (pensées, émotions, sentiments) des entraîneurs et des athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil ?
2. Quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil ?
3. Comment les entraîneurs et les athlètes croient-ils que l'anxiété a été affectée par la pandémie de COVID-19 ?

D'abord, les entrevues avec les athlètes et les entraîneurs ont révélé que ceux-ci ne parviennent pas à bien différencier les concepts de stress et d'anxiété. Aussi, du côté des athlètes, le concept de l'état d'éveil semble être assez nébuleux. Même si les participants savent que le stress peut autant être bénéfique que néfaste pour la performance, ils ne comprennent pas tout à fait les impacts que peuvent avoir l'anxiété et l'état d'éveil sur celle-ci. Ces informations viennent donc justifier que les organisations sportives doivent investir davantage dans les ressources disponibles en psychologie du sport, dans le but d'améliorer les connaissances que vont avoir les athlètes et les entraîneurs dans ce domaine pour les aider à être mieux outillés.

Ensuite, il est étonnant de constater que la majorité des participants ont déjà bénéficié de l'usage de la relaxation, de l'imagerie mentale et de la fixation d'objectifs. Les participants

sont cependant plus nombreux à être confus à propos de ce qu'est le discours interne, concept qu'ils ont compris à la suite des explications du chercheur. Cela vient de nouveau confirmer la nécessité d'agrandir la place de la psychologie du sport dans les organisations sportives. Ceci permettrait aussi aux athlètes et aux entraîneurs d'apprendre à utiliser de manière adéquate les différentes stratégies d'entraînement mental, puisque les entrevues soulignent que ceux-ci n'en font pas toujours usage de façon convenable.

Enfin, il n'est pas anormal de constater que les sentiments de solitude et d'incertitude vécues par les athlètes et les entraîneurs en raison de la pandémie, aient produit une augmentation de leur anxiété. Ce qui est surprenant cependant, ce sont les athlètes pour lesquels leur anxiété était liée à l'idée de retourner à l'école en présence ou au fait de recommencer le sport. Pour ces athlètes, un suivi avec un consultant en psychologie du sport leur serait justement bénéfique dans le but de préparer le retour à la réalité après la pandémie, justifiant encore une fois l'importance de l'investissement dans les services de psychologie du sport de la part des organisations sportives.

De nombreuses retombées pourraient découler de la présente étude. La première est d'ordre pratique, incitant les organisations sportives à accorder plus d'importance au domaine de la psychologie du sport, étant donné ses bienfaits au niveau de la performance et du bien-être, ainsi qu'en raison de l'opinion positive qu'elle reçoit de la part des athlètes et des entraîneurs. Une deuxième retombée possible est davantage d'ordre théorique, en aidant la population à élargir leurs connaissances, puisque la revue de littérature regroupe de nombreuses informations pertinentes concernant la psychologie du sport et les stratégies d'entraînement mental, de même qu'à propos de la récente pandémie de COVID-19 et ses

impacts dans le monde du sport. Enfin, une troisième retombée pourrait être d'ordre méthodologique, puisque des chercheurs pourraient s'inspirer de la méthode utilisée dans ce projet afin de bâtir de futures études qualitatives, notamment en reprenant le guide d'entrevue conçu ici pour mener des entrevues semi-dirigées.

Afin d'inspirer certains chercheurs, voici quelques avenues de recherches possibles inspirées de quelques questionnements toujours présents suite à ce projet. D'abord, comme mentionné dans le chapitre de discussion, les athlètes et les entraîneurs avaient de la difficulté avec le concept de l'état d'éveil. Une étude pourrait donc se concentrer uniquement sur ce sujet, afin d'avoir une meilleure compréhension de ce que la population comprend de ce concept. Il est possible que l'incompréhension entourant l'état d'éveil soit liée au nom du concept, qui en anglais se traduit par *arousal*. Une étude visant à comparer les connaissances liées à ce concept pourrait donc être réalisée, en comparant ce qu'en comprennent une population francophone et une population anglophone. Aussi, une donnée intéressante qui pourrait être explorée davantage est que la pandémie a eu comme répercussion chez certains athlètes, d'augmenter leur sentiment d'anxiété par rapport au retour à l'école en présence ou bien le recommencement de leur sport. Il pourrait donc être intéressant d'étudier ce phénomène dans la population en générale, en ne se limitant pas seulement aux athlètes et aux entraîneurs, mais en incluant également les gens qui doivent retourner travailler en présence au lieu d'en visioconférence.

## RÉFÉRENCES

- Acharya, J., & Morris, T. (2014). Psyching up and psyching down. Dans A. Papaioannou, et D. Hackfort (Éds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*, (386-401). London: Routledge.
- Ainsworth, B., Eddershaw, R., Meron, D., Baldwin, D. S., & Garner, M. (2013). The effect of focused attention and open monitoring meditation on attention network function in healthy volunteers. *Psychiatry research*, 210(3), 1226-1231.
- American Psychological Association. (2016, 1er octobre). Beyond worry: How psychologists help with anxiety disorders. Repéré le 19 février 2022 à <https://www.apa.org/topics/anxiety/disorders>
- American Psychological Association. (2022, 14 février). What's the Difference between Stress and Anxiety. Repéré le 19 février 2022 à <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference#:~:text=People%20under%20stress%20experience%20mental,the%20absence%20of%20a%20stressor>.
- Anderson, K. J., & Revelle, W. (1982). Impulsivity, caffeine, and proofreading: a test of the Easterbrook hypothesis. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 8(4), 614-624. doi: 10.1037//0096-1523.8.4.614
- April, J., & Larouche, H. (2006). L'adaptation et la flexibilité d'une chercheuse dans l'évolution de sa démarche méthodologique. *Recherches qualitatives*, 26(2), 145-168.
- Arnn, C. C. (2021). *Effects of Escalating Schedules of Reinforcement, Self-Monitoring and Incremental Goal Setting on the Number of Daily Steps Taken During the COVID-19 Pandemic*. (Thèse de doctorat, The Chicago School of Professional Psychology, Chicago, Illinois). Accessible par ProQuest Dissertations & Theses. (28542909)
- Arora, S., Sevdalis, N., Aggarwal, R., Sirimanna, P., Darzi, A., & Kneebone, R. (2010). Stress impairs psychomotor performance in novice laparoscopic surgeons. *Surgical endoscopy*, 24(10), 2588-2593. doi: 10.1007/s00464-010-1013-2
- Ashcraft, M. H. (2002). Math anxiety: Personal, educational, and cognitive consequences. *Current directions in psychological science*, 11(5), 181-185. doi: 10.1111/1467-8721.00196
- Association canadienne des entraîneurs, (2013). *Habilités mentales de base : Document de référence*. Repéré le 20 février 2020 à [https://www.coach.ca/files/Basic\\_Mental\\_Skills\\_RefMat\\_FR\\_Version\\_1\\_3.pdf](https://www.coach.ca/files/Basic_Mental_Skills_RefMat_FR_Version_1_3.pdf)
- Avery, A. R., Tsang, S., Seto, E. Y., & Duncan, G. E. (2020). Stress, anxiety, and change in alcohol use during the COVID-19 pandemic: findings among adult twin pairs. *Frontiers in psychiatry*. doi: 10.3389/fpsyt.2020.571084

- Bahramizade, H., & Besharat, M. A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 764-769. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.181
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Dans V. S. Ramachaudran (dir.), *Encyclopedia of human behavior (4e éd.) (71-81)*. New York, NY: Academic Press.
- Barker, S., & Winter, S. (2014). The practice of sport psychology: A youth coaches' perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 379-392.
- Baribeau, C. (2005). L'instrumentation dans la collecte de données. Le journal de bord du chercheur. *Recherches qualitatives, Hors Série(2)*, 98-114.
- Bell, A. F., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Shearer, C. (2020). Understanding Elite Youth Athletes' Knowledge and Perceptions of Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*. doi: 10.1080/10413200.2020.1719556
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2020.570567
- Branquinho, C., Santos, A. C., Ramiro, L., & Gaspar de Matos, M. (2021). #COVID# BACKTOSCHOOL: Qualitative study based on the voice of Portuguese adolescents. *Journal of Community Psychology*, 49(7), 2209-2220. doi: 10.1002/jcop.22670
- Buckner, E., Zhang, Y., & Blanco, G. L. (2021). The impact of COVID-19 on international student enrolments in North America: Comparing Canada and the United States. *Higher Education Quarterly*, Publication en ligne devancée. doi: 10.1111/hequ.12365
- Burke, A., Shanahan, C., & Herlambang, E. (2014). An exploratory study comparing goal-oriented mental imagery with daily to-do lists: Supporting college student success. *Current Psychology*, 33(1), 20-34. doi: 10.1007/s12144-013-9193-2
- Camiré, M. & Trudel, P. (2013). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 617-634.
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of Health Sciences*, 5(3), 441-448.
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during

- COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250-257. doi: 10.1089/cyber.2020.0478
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence*, 25(3), 327-339. doi: 10.1006/yjado.475
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.08.001
- Clark, M. M., Bradley, K. L., Jenkins, S. M., Mettler, E. A., Larson, B. G., Preston, H. R., ... & Douglas, K. S. V. (2016). Improvements in health behaviors, eating self-efficacy, and goal-setting skills following participation in wellness coaching. *American Journal of Health Promotion*, 30(6), 458-464. doi: 10.4278/ajhp.140627-QUAL-304
- Coelho, R. W., Keller, B., Kuczynski, K. M., Ribeiro Jr, E., Lima, M. C. D. A. M., Grebogg, D., & Stefanello, J. M. F. (2012). Use of multimodal imagery with precompetitive anxiety and stress of elite tennis players. *Perceptual and motor skills*, 114(2), 419-428. doi: 10.2466/02.05.15.PMS.114.2.419-428
- Coiro, M. J., Watson, K. H., Ciriegio, A., Jones, M., Wolfson, A. R., Reisman, J., & Compas, B. E. (2021). Coping with COVID-19 stress: Associations with depression and anxiety in a diverse sample of US adults. *Current Psychology*, 1-13.
- Corbin, C. B. (1967a). The effects of covert rehearsal on the development of a complex motor skill. *The Journal of General Psychology*, 76(2), 143-150. doi: 10.1080/00221309.1967.9710383
- Corbin, C. B. (1967b). Effects of mental practice on skill development after controlled practice. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(4), 534-538. doi: 10.1080/10671188.1967.10616493
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 3(2), 132-153.
- Cox, R. H. (2013). *Psychologie du sport*. (2e éd.). Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Dayas, C. V., Buller, K. M., Crane, J. W., Xu, Y., & Day, T. A. (2001). Stressor categorization: acute physical and psychological stressors elicit distinctive recruitment patterns in the amygdala and in medullary noradrenergic cell groups. *European Journal of Neuroscience*, 14(7), 1143-1152.
- Degroote, C., Schwaninger, A., Heimgartner, N., Hedinger, P., Ehlert, U., & Wirtz, P. H. (2020). Acute Stress Improves Concentration Performance. *Experimental Psychology*, 67(2), 88-98. doi: 10.1027/1618-3169/a000481

- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13. doi: 10.1080/1612197X.2020.1802612
- Dozois, D. J. A., & Mental Health Research Canada. (2020). Anxiety and Depression in Canada During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 136-142. doi: 10.1037/cap0000251
- Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC public health*, 21(1), 1-16. doi: 10.1186/s12889-021-10505-5
- ESPN. (2018, 20 août). *Kevin Love details his battles with mental illness* | ESPN [Vidéo en ligne]. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?v=k-ov9XZzByA&feature=emb\\_title&ab\\_channel=ESPN](https://www.youtube.com/watch?v=k-ov9XZzByA&feature=emb_title&ab_channel=ESPN)
- Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., & Westrupp, E. M. (2020). From “It has stopped our lives” to “Spending more time together has strengthened bonds”: The varied experiences of Australian families during COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.588667
- Fazey, J., & Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. British Association of Sports Sciences and the National Coaching Foundation.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). Fondements et étapes du processus de recherche. *Méthodes quantitatives et qualitatives*. (3e éd.). Montréal, QC: Chenelière éducation.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93. doi: 10.1080/02701367.1993.10608782
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. Dans T. S. Horn (dir.), *Advances in sport psychology* (2e éd.) (207–236). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28–50. doi: 10.1080/10413209908402949
- Gould, D., Voelker, D. K., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2014). Imagery training for peak performance. Dans J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Éds.), *Exploring sport and*

- exercise psychology*, (pp. 55–82). Washington, DC : American Psychological Association.
- Gratton, C., & Jones, I. (2015). *Research methods for sports studies*. (3e éd). New York, NY: Routledge.
- Gregor, K. L., & Zvolensky, M. J. (2008). Anxiety sensitivity and perceived control over anxiety-related events: Evaluating the singular and interactive effects in the prediction of anxious and fearful responding to bodily sensations. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 1017-1025. doi: 10.1016/j.brat.2008.06.003
- Guarnera, M., Pellerone, M., Commodari, E., Valenti, G. D., & Buccheri, S. L. (2019). Mental images and school learning: a longitudinal study on children. *Frontiers in Psychology*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02034
- Guillot, A., & Collet, C. (2005). Duration of mentally simulated movement: a review. *Journal of Motor Behavior*, 37(1), 10-20. doi: 10.3200/JMBR.37.1.10-20
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. doi: 10.1123/tsp.15.3.306
- Hardy, J., Hall, C. R. & Hardy, L. (2004). A Note on Athletes' Use of Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257. doi: 10.1080/10413200490498357
- Hardy, L. (1999). Stress, anxiety and performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(3), 227-233.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163-178. doi: 10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2008). Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Hird, J. S., Landers, D. M., Thomas, J. R., & Horan, J. J. (1991). Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 281-293. doi: 10.1123/jsep.13.3.281

- Holmes, E. A., Mathews, A., Mackintosh, B., & Dalgleish, T. (2008). The causal effect of mental imagery on emotion assessed using picture-word cues. *Emotion, 8*(3), 395-409. doi: 10.1037/1528-3542.8.3.395
- Howell, J., Hurwitz, M., Ma, J., Pender, M., Perfetto, G., Wyatt, J., & Young, L. (2021). *College enrollment and retention in the era of COVID*. The College Board. Repéré à <https://research.collegeboard.org/media/pdf/enrollment-retention-covid2020.pdf>
- Jackman, F., & Way, R. (2020) *Impact de la COVID-19 sur les organisations sportives locales : Résultats du sondage national*. Société du sport pour la vie. Repéré à <https://sportpurlavie.ca/wp-content/uploads/2020/06/Rapport-national-Impact-de-la-COVID-19-sur-les-organisations-sportives-locales.pdf>
- Jackson, J. J. (2011). *The effects of educational experiences on personality trait development*. (Thèse de doctorat, University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois). Saisi de <http://hdl.handle.net/2142/26149>
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation* (1ère éd.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Jain, U. (2020). Effect of COVID-19 on the Organs. *Cureus, 12*(8). doi: 10.7759/cureus.9540
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia, 33*(11), 1419-1432. doi: 10.1016/0028-3932(95)00073-c
- Jetzke, M., & Mutz, M. (2020). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life, 15*(5), 1519-1534. doi: 10.1007/s11482-019-09753-w
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology, 86*(4), 449-478.
- Jones, S. R., Torres, V., & Arminio, J. (2014). *Negotiating the Complexities of Qualitative Research in Higher Education* (2éd.). New York, NY: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of sports sciences, 3*(3), 169-179.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist, 11*(3), 277-293. doi: 10.1123/TSP.11.3.277
- Kizakevich, P. N., Eckhoff, R., Brown, J., Tueller, S. J., Weimer, B., Bell, S., ... & King, L. A. (2018). PHIT for duty, a mobile application for stress reduction, sleep improvement,

- and alcohol moderation. *Military medicine*, 183(suppl\_1), 353-363. doi: 10.1093/milmed/usx157
- Knudstrup, M., Segrest, S. L., & Hurley, A. E. (2003). The use of mental imagery in the simulated employment interview situation. *Journal of Managerial Psychology*, 18(6), 573-591. doi: 10.1108/02683940310494395
- Kraeutner, S. N., MacKenzie, L. A., Westwood, D. A., & Boe, S. G. (2016). Characterizing skill acquisition through motor imagery with no prior physical practice. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 42(2), 257-265. doi: 10.1037/xhp0000148
- Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 468-475. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.01.007
- Kumar, V. (2019). *Mental skills training: Development of a practical model for coaches to use mental skills training to enhance psychological strengths for athletes*. (Thèse de doctorat, Australian Catholic University, North Sydney). doi: 10.26199/5de040f3b8d6d
- La Presse. (2020, 27 octobre). Des inquiétudes à l'égard des étudiants-athlètes. *La Presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/sports/2020-10-27/pandemie-et-sport-etudes/des-inquietudes-a-l-egard-des-etudiants-athletes.php>
- La Presse. (2021, 26 février). « On a besoin d'air ». *La Presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/covid-19/2021-02-26/jeunes-sportifs/on-a-besoin-d-air.php>
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for exercise and sport*, 51(1), 77-90. doi: 10.1080/02701367.1980.10609276
- Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5(1). doi: 10.1123/jsp.5.1.25
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263-282. doi: 10.1080/10413209908404204
- Landon, A. (2015). *Acquisition and effectiveness of coping strategies used by professional baseball players to manage anxiety and attentional control: A qualitative study*. (Thèse de doctorat, Alliant International University, San Diego, Californie). Accessible par ProQuest Dissertations & Theses. (3686930)
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.

- Leclerc, M. (2020, 17 avril). Trois DG et la réunion qui pourrait changer le sport mineur québécois. *Société Radio-Canada*. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/sports/1694735/sport-mineur-quebecois-baseball-hockey-soccer>
- Lee, K. J. (2020). *Effects of Sport-Specific Mental Imagery on College Athletes' Confidence Levels after an Orthopedic Injury*. (Thèse de doctorat, Grand Canyon University, Phoenix, Arizona). Accessible par ProQuest Dissertations & Theses. (28263941)
- Leite, J. R., Ornellas, F. L. D. M., Amemiya, T. M., de Almeida, A. A. F., Dias, A. A., Afonso, R., ... & Kozasa, E. H. (2010). Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety, and depression scores. *Perceptual and motor skills*, *110*(3), 840-848. doi: 10.2466/PMS.110.3.840-848
- Leontaridi, R., & Ward-Warmedinger, M. E. (2002). *Work-Related Stress, Quitting Intentions and Absenteeism* (Rapport no 493). IZA Institute of Labor Economics. Saisi de <https://www.iza.org/publications/dp/493/work-related-stress-quitting-intentions-and-absenteeism>
- Li, C. H. (2013). Predicting precompetitive state anxiety: Using the 2×2 achievement goal framework. *Perceptual and Motor Skills*, *117*(2), 339-352. doi: 10.2466/06.30.PMS.117x18z5
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, *57*(9), 705-717.
- Loehr, J.E. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. New York, NY : Plume.
- Maghaminejad, F., Adib-Hajbaghery, M., Nematian, F., & Akhavan Armaki, M. (2020). The effects of guided imagery on test anxiety among the 1st-year nursing students: A randomized clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, *9*(3), 130-134. doi: 10.4103/nms.nms\_65\_18
- Martin, É. (2021). *La pratique actuelle et les obstacles à la pratique de l'entraînement mental selon la perception d'entraîneurs et d'athlètes en natation*. (Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi, Québec). Saisi de <https://constellation.uqac.ca/8099/>
- Maxwell, J. (2013). *Qualitative Research Design: An Interactive Approach* (3<sup>éd.</sup>). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mayer, R., & Deslauriers, J.-P. (2000). Quelques éléments d'analyse qualitative. Dans R. Mayer, F. Ouellet & M.-C. Saint-Jacques (Éds), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 159-189). Montréal, QC: Gaëtan Morin éditeur.

- Mayer, R., & Saint-Jacques, M.-C. (2000). L'entrevue de recherche. Dans R. Mayer, F. Ouellet & M.-C. Saint-Jacques (Éds), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (p. 115- 131). Montréal, QC: Gaëtan Morin éditeur.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., ... & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. *Journal of athletic training*, *56*(1), 11-19.
- McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. F. (1992). Profile of Mood States manual. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meira Jr, C. M., Meneguelli, K. S., Leopoldo, M. P., & Florindo, A. A. (2020). Anxiety and leisure-domain physical activity frequency, duration, and intensity during covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *11*. doi: 10.3389/fpsyg.2020.603770
- Mellman, T. A. (2006). Sleep and anxiety disorders. *Psychiatric Clinics*, *29*(4), 1047-1058. doi: 10.1016/j.psc.2006.08.005
- Micoulaud-Franchi, J. A., Lagarde, S., Barkate, G., Dufournet, B., Besancon, C., Trébuchon-Da Fonseca, A., ... & McGonigal, A. (2016). Rapid detection of generalized anxiety disorder and major depression in epilepsy: validation of the GAD-7 as a complementary tool to the NDDI-E in a French sample. *Epilepsy & Behavior*, *57*, 211-216. doi: 10.1016/j.yebeh.2016.02.015
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. (2e éd.) Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Hull, S., Canning, D., ... & Papageorgiou, K. A. (2021). The relationship between mental toughness, job loss, and mental health issues during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, *11*. doi: 10.3389/fpsyg.2020.607246
- Mon-López, D., García-Aliaga, A., Bartolomé, A. G., et Solana, D. M. (2020). How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players?. *Physiology & behavior*, *227*. Saisi de <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113148>
- Moran, T. P. (2016). Anxiety and working memory capacity: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, *142*(8), 831-864. doi: 10.1037/bul0000051
- Morbée, S., Haerens, L., Waterschoot, J., & Vansteenkiste, M. (2021). Which cyclists manage to cope with the corona crisis in a resilient way? The role of motivational profiles. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-19. doi: 10.1080/1612197X.2021.1940241

- Neck, C. P., & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of organizational behavior*, 13(7), 681-699. doi: 10.1002/job.4030130705
- Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in sports coaching: theory and practice*. (2e éd.). New York, NY: Routledge.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404. doi: 10.1037/0022-3514.34.3.394
- Ohayon, M. M., Caulet, M., & Lemoine, P. (1998). Comorbidity of mental and insomnia disorders in the general population. *Comprehensive psychiatry*, 39(4), 185-197. doi: 10.1016/s0010-440x(98)90059-1
- Organisation mondiale de la santé. (2020, 11 mars). Allocution liminaire du Directeur général de l'OMS lors du point presse sur la COVID-19 - 11 mars 2020. Repéré le 4 février 2021 à <https://www.who.int/fr/director-general/speeches/detail/who-director-general-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Ottley, M. (2000). *Knowledge, attitudes, and perceptions of selected Trinidad and Tobago coaches and athletes regarding sport psychology consultation*. (Thèse de doctorat, Temple University, Philadelphie, Pennsylvanie). Accessible par ProQuest Dissertations & Theses. (9966001)
- Özgül, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlü, Z., Tekin, E., & Gür, A. (2021). The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Perspectives in psychiatric care*, 57(4), 1791-1797. doi: 10.1111/ppc.12750
- Paillé, P. (2009). Recherche qualitative. Dans A. Mucchielli (Éd.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. (3e éd., pp. 218-220). Paris, France: Armand Colin.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian journal of applied sport sciences*, 10(4), 22S-28S.
- Pellas, J., Renner, F., Ji, J. L., & Damberg, M. (2021). Telephone-based behavioral activation with mental imagery for depression: A pilot randomized clinical trial in isolated older adults during the Covid-19 pandemic. *International journal of geriatric psychiatry*, 37(1), 1-11. doi: 10.1002/gps.5646
- Pitney, W. A., & Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health professions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Plouffe, J. (2010). *La théorisation du concept de l'attitude gagnante des élèves-athlètes d'un programme sport-études au Québec sous une approche longitudinale et qualitative*. (Thèse

de doctorat, Université de Sherbrooke, Québec). Saisi de <http://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/878>

- Proios, M., Athanailidis, I., & Giannitsopoulou, E. (2010). The impact of physical activities on the development of the females' character. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(3), 485-494. doi: 10.4100/jhse.2010.53.18
- Provost, M.-A., Alain, M., Leroux, Y., & Lussier, Y. (2016). *Normes de présentation d'un travail de recherche* (5e éd.). Trois-Rivières, QC: Les Éditions SMG.
- Radio-Canada. (2020, 24 mars). Les Jeux olympiques de Tokyo sont reportés à 2021. *Société Radio-Canada*. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/sports/1684328/jeux-olympiques-tokyo-report-2021-coronavirus-cio>
- RDS. (2021, 20 septembre). Jonathan Drouin s'est confié à Chantal Machabée et a fait le point sur les raisons de son absence. *RDS*. Repéré à <https://www.rds.ca/hockey/canadiens/jonathan-drouin-a-fait-le-point-sur-les-rumeurs-1.14636591>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427-437. doi: 10.1037/amp0000710
- Roel, G. et Boudreau, S. (2020, 27 mars). COVID-19 : Le RSEQ annule ses activités prévues au calendrier jusqu'au 30 juin. Repéré le 5 février 2021 à <http://rseq.ca/lerseq/manchettes/covid-19-le-rseq-annule-ses-activit%C3%A9s-pr%C3%A9vues-au-calendrier-jusquau-30-juin/>
- Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2016). 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 1-9. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.06.002
- Ross-Stewart, L., Short, S. E., & Kelling, M. (2014). Characteristics affecting how college basketball coaches advise their athletes to use imagery. *International Journal of Coaching Science*, 8(2), 3-23.
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193. doi: 10.1037/a0026628
- Ryack, K., & Kida, T. (2006). Recall of financial information for investment decisions: The impact of encoding specificity and mental imagery. *The Journal of Behavioral Finance*, 7(4), 214-221. doi: 10.1207/s15427579jpfm0704\_4
- Ryan, E. D., & Simons, J. (1981). Cognitive demand, imagery, and frequency of mental rehearsal as factors influencing acquisition of motor skills. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 35-45. doi: 10.1123/jsp.3.1.35

- Sandal, G. M., Musson, D., Helmreich, R. L., & Gravdal, L. (2005). Social desirability bias in personality testing: Implications for astronaut selection. *Acta astronautica*, 57(2-8), 634-641. doi: 10.1016/j.actaastro.2005.03.011
- Savoie-Zajc L. (2003). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Éds), *Recherche sociale: de la problématique à la collecte des données*. (4e éd., pp. 193-316). Québec, QC: Presses de l'Université du Québec.
- Savoie-Zajc, L. (2007). Comment peut-on construire un échantillonnage scientifiquement valide?. *Recherches qualitatives, Hors Série*(5), 99-111.
- Savoie-Zajc, L. (2009a). Saturation. Dans A. Mucchielli (Éd.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. (3e éd., pp. 226-227). Paris, France: Armand Colin.
- Savoie-Zajc, L. (2009b). Triangulation (technique de validation par). Dans A. Mucchielli (Éd.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. (3e éd., pp. 285-286). Paris, France: Armand Colin.
- Savoie-Zajc, L. (2018). Dans T. Karsenti (Éd.), *La recherche en éducation : étapes et approches* (4e éd., pp. 191-218). Montréal, QC: Les Presses de l'Université de Montréal.
- Schaefer, M., Iskander, J., Tams, S., & Butz, C. (2021). Offering biofeedback assisted relaxation training in a virtual world: Considerations and future directions. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 9(4), 405-411. doi: 10.1037/cpp0000391
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3). doi: 10.1080/1612197X.2020.1754616
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Schultz, J. H., & Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiological approach to psychotherapy*. New York, NY: Grune and Stratton.
- Scully, D., & Hume, A. (1995). Sport psychology: Status, knowledge and use among elite level coaches and performers in Ireland. *The Irish Journal of Psychology*, 16(1), 52-66. doi: 10.1080/03033910.1995.1010558042
- Sharp, L. A., & Hodge, K. (2011). Sport psychology consulting effectiveness: The sport psychology consultant's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 360-376.

- Sharp, L. A., & Hodge, K. (2014). Sport psychology consulting effectiveness: The athlete's perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 91-105.
- Sheinin, D. (2020, 14 mars). The week the coronavirus ground the sports world to a halt. *The Washington Post*. Repéré à <https://www.washingtonpost.com/sports/2020/03/14/sports-cancellations-timeline-coronavirus/?arc404=true>
- Simmons, S. (2017, 4 juillet). Former NHL player Shayne Corson opens up about anxiety problem: 'It took over my life'. *National Post*. Repéré à <https://nationalpost.com/sports/baseball/mlb/former-nhl-player-shayne-corson-opens-up-about-anxiety-problem-it-took-over-my-life>
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141, 105-130. doi: 10.1196/annals.1441.030
- Smith, B., & C. Sparkes, A. (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92. doi: 10.1080/10413200600944132
- Smith, J. C., Amutio, A., Anderson, J. P., & Aria, L. A. (1996). Relaxation: Mapping an uncharted world. *Biofeedback and Self-regulation*, 21(1), 63-90. doi: 10.1007/BF02214150
- Solberg, E. E., Ingjer, F., Holen, A., Sundgot-Borgen, J., Nilsson, S., & Holme, I. (2000). Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British journal of sports medicine*, 34(4), 268-272.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3), 3-20.
- Spittin' Chiclets. (2021, 7 avril). *NHL Legend Shayne Corson Joined The Show - Spittin' Chiclets 327*. [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://youtu.be/lOxbxPPcQ2w>
- Stefan, S., & David, D. (2013). The Functions of Worry in Uncontrollable Situations-- Perceived Effects of Worry and the Feeling of Being in Control. *Transylvanian Journal of Psychology*, 14(1), 3-17. doi: 10.1080/02699931.2012.722075
- Szameitat, A. J., Shen, S., & Sterr, A. (2007). Motor imagery of complex everyday movements. An fMRI study. *Neuroimage*, 34(2), 702-713. doi: 10.1016/j.neuroimage.2006.09.033
- Taku, K., et Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games.

*Journal of loss and trauma*, 25(8), 623-630. Repéré à 10.1080/15325024.2020.1777762

- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2010). A meta-study of qualitative research examining stressor appraisals and coping among adolescents in sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1563-1580.
- Tedesqui, R. A., & Glynn, B. A. (2013). “Focus on What?”: applying research findings on attentional focus for elite-level soccer coaching. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 122-132.
- Thelwell, R. C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., & Van Raalte, J. L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 131-142.
- The New York Times. (2021, 14 septembre). *Simone Biles Rejects a Long Tradition of Stoicism in Sports*. Repéré à <https://www.nytimes.com/2021/07/28/sports/olympics/simone-biles-mental-health.html>
- The Players' Tribune. (2018, 22 mars). Bleeding out. *The Players' Tribune*. Repéré à <https://www.theplayerstribune.com/articles/clint-malarchuk-bleeding-out>
- TODAY. (2017, 19 octobre). *Michael Phelps Opens Up About Struggles With Anxiety: 'I Didn't Want To Be Alive Anymore' | TODAY* [Vidéo en ligne]. Repéré à [https://www.youtube.com/watch?v=ao4fEglWqms&feature=emb\\_rel\\_pause&ab\\_channel=TODAY](https://www.youtube.com/watch?v=ao4fEglWqms&feature=emb_rel_pause&ab_channel=TODAY)
- Trudel, P., & Gilbert, W. (1999). Compléter la formation des chercheurs avec le logiciel NUD\*IST. *Recherches qualitatives*, 20, 87-111.
- TSN. (2022, 24 mai). *Osaka's mental health discussion resonates at Roland-Garros*. Repéré à <https://www.tsn.ca/osaka-s-mental-health-discussion-resonates-at-french-open-1.1804063>
- USA TODAY Sports. (2017, 24 juin). Blue Jays closer Roberto Osuna cites anxiety for unavailability. *USA TODAY*. Repéré à <https://www.usatoday.com/story/sports/mlb/2017/06/24/blue-jays-closer-roberto-osuna-anxiety-unavailability/426127001/>
- Useche, S. A., Gómez Ortiz, V. G., & Cendales, B. E. (2017). Stress-related psychosocial factors at work, fatigue, and risky driving behavior in bus rapid transport (BRT) drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 104, 106-114. doi: 10.1016/j.aap.2017.04.023
- Van der Maren, J. -M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation*. Montréal, QC : Presses de l'Université de Montréal.

- Van der Maren, J.-M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie: des modèles pour l'enseignement*. Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4, 247-272.
- Wagemans, J., Catteeuw, P., Vandenhouten, J., Jansen, J., De Corte, X., Ceusters, C., & Vissers, D. (2021). The Impact of COVID-19 on Physical Performance and Mental Health—A Retrospective Case Series of Belgian Male Professional Football Players. *Frontiers in sports and active living*, 3. doi: 10.3389/fspor.2021.803130
- Walters, T., Simkiss, N. J., Snowden, R. J., & Gray, N. S. (2021). Secondary school students' perception of the online teaching experience during COVID-19: The impact on mental wellbeing and specific learning difficulties. *British Journal of Educational Psychology*, Publication en ligne devancée. doi: 10.1111/bjep.12475
- Wanlin, P. (2007). L'analyse de contenu comme méthode d'analyse qualitative d'entretiens: une comparaison entre les traitements manuels et l'utilisation de logiciels. *Recherches qualitatives*, 3(3), 243-272.
- Ward, D. G., & Cox, R. H. (2004). The Sport Grid-Revised as a Measure of Felt Arousal and Cognitive Anxiety. *Journal of sport behavior*, 27(1), 93-113.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18(6), 406-418.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. (7<sup>e</sup> éd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weßlau, C., & Steil, R. (2014). Visual mental imagery in psychopathology—Implications for the maintenance and treatment of depression. *Clinical psychology review*, 34(4), 273-281. doi: 10.1016/j.cpr.2014.03.001
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.
- Ypsilanti, A., Mullings, E., Hawkins, O., & Lazuras, L. (2021). Feelings of Fear, Sadness, and Loneliness During the COVID-19 Pandemic: Findings from two studies in the UK. *Journal of affective disorders*, 295, 1012-1023. doi: 10.1016/j.jad.2021.08.031
- Zakrajsek, R. A., & Blanton, J. E. (2017). Evaluation of psychological interventions in sport and exercise settings. Dans *Oxford research encyclopedia of psychology*. Repéré à <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-223>

- Zakrajsek, R. A., Steinfeldt, J. A., Bodey, K. J., Martin, S. B., & Zizzi, S. J. (2013). NCAA Division I coaches' perceptions and preferred use of sport psychology services: A qualitative perspective. *The Sport Psychologist*, 27(3), 258-268.
- Zhang, H., Li, A., Zhu, B., Niu, Y., Ruan, Z., Liu, L., ... & Wang, H. (2020). COVID-19 pandemic: study on simple, easy, and practical relaxation techniques while wearing medical protective equipment. *Psychological Medicine*, 1-7. doi: 10.1017/S0033291720003220
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 407-414. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.03.001

## Annexe 1 – Lettre de recrutement des participants



### PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S

**TITRE DU PROJET :** Stratégies de préparation mentale des entraîneurs et des athlètes en lien avec l'anxiété en temps de pandémie (COVID-19).

**RESPONSABLE(S) DU PROJET :**

**Responsable :** Félix Gaudreault, Étudiant à la Maîtrise en sciences cliniques et biomédicales

**Direction de recherche :** Jacques Plouffe, Ph. D., Professeur agrégé au module d'études kinésiologie

Nous sommes présentement à la recherche d'entraîneur(se)s et d'athlètes (âgé(e)s de 16 ans et plus), intéressé(e)s à participer à une étude portant sur la perception de la préparation mentale. Plus précisément, la participation à ce projet de recherche consiste en la réalisation d'une seule entrevue par visioconférence (Zoom institutionnel – licence UQAC) ou par appel téléphonique, d'une durée d'environ 45 minutes. Le but de l'étude est tout d'abord de connaître les définitions qu'ont les entraîneurs et les athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil. Ensuite, de savoir comment les entraîneurs et les athlètes pensent que l'anxiété se manifeste en contexte de pandémie. Enfin, les stratégies de préparation mentale utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil seront répertoriées.

Pour participer à cette recherche vous devez respecter les critères d'inclusion qui suivent :

- Être âgé d'au moins 16 ans;
- Être francophone;
- Avoir entraîné ou pratiqué un sport provincial au Québec (civil, collégial, universitaire) au cours des années 2020 ou 2021;
- Avoir à votre disposition une connexion Internet avec du matériel électronique donnant accès à des plateformes de visioconférence (Zoom institutionnel – licence UQAC) ou d'avoir accès à un appareil téléphonique.

**Si vous êtes intéressé à participer à cette étude ou si vous avez des questions,** veuillez contacter le responsable du projet :

- **Par courriel :** [REDACTED]
- **Par téléphone :** 4 [REDACTED]

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la recherche et espérons vous compter parmi nos participant(e)s!

---

Approuvé le 10 mars 2021 par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC). No de référence : 2021-678.

## **Annexe 2 - Formulaires d'information et de consentement verbal concernant la participation (Athlètes et entraîneurs)**

**UQAC**

Université du Québec  
à Chicoutimi

### **FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT VERBAL CONCERNANT LA PARTICIPATION**

*N.B. Une copie de ce document sera transmise au participant par courrier ou courriel pour qu'il puisse avoir l'information. Cependant, le participant n'a pas à retourner de copie signée au chercheur puisque le consentement verbal a été consigné.*

#### **1 TITRE DU PROJET**

Stratégies de préparation mentale des entraîneurs et des athlètes en lien avec l'anxiété en temps de pandémie (COVID-19).

#### **2 RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE**

##### **2.1 Responsable**

Félix Gaudreault, Étudiant à la Maîtrise en sciences cliniques et biomédicales

##### **2.2 Direction de recherche**

Jacques Plouffe, Ph. D., Professeur agrégé au module d'études kinésiologie

#### **3 FINANCEMENT**

Ce projet n'est pas financé.

#### **4 PRÉAMBULE**

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet toutes les informations pertinentes vous seront données. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles et à demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Si vous désirez participer à ce projet, votre consentement verbal sera recueilli avant de procéder à l'entrevue.

#### **5 NATURE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

##### **5.1 Description du projet de recherche**

L'objectif de cette recherche est d'explorer la perception qu'ont les entraîneurs et les athlètes de l'anxiété causée par leur sport. Il est également question de stratégies de préparation mentale, plus

précisément des moyens qu'ils utilisent pour faire face à l'anxiété. Considérant le contexte de la pandémie de la COVID-19 et que peu d'études traitent de ce sujet dans un tel contexte, cela vient justifier sa pertinence comme étude des sciences cliniques et biomédicales.

### **5.2 Objectif(s) spécifique(s)**

Le but de l'étude est tout d'abord de connaître les définitions qu'ont les entraîneurs et les athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil. Ensuite, de savoir comment les entraîneurs et les athlètes pensent que l'anxiété se manifeste en contexte de pandémie. Enfin, les stratégies de préparation mentale utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil seront répertoriées.

### **5.3 Déroulement**

Votre participation à ce projet de recherche consistera à participer à une entrevue individuelle de type semi-structurée, d'une durée d'environ 45 minutes. Le chercheur vous posera certaines questions en lien avec vos expériences en tant qu'entraîneur/entraîneuse ou athlète; votre expérience de la récente pandémie; votre perception du stress, de l'anxiété, de l'état d'éveil, de l'entraînement mental et des consultants en psychologie du sport; ainsi que de l'utilisation de la préparation mentale. Les entrevues seront réalisées par visioconférences (Zoom institutionnel – licence UQAC). S'il vous est impossible de participer à l'entrevue par visioconférence, celle-ci se fera par appel téléphonique. Les entrevues seront enregistrées et transcrites en verbatims. Pour les visioconférences, l'audio et le vidéo seront enregistrés (seul l'audio peut être enregistré à la demande du participant), tandis que les entrevues téléphoniques auront seulement un enregistrement de l'audio. Le chercheur sollicite dix entraîneurs et dix athlètes pour les entrevues.

## **6 AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE**

Les risques envisageables dû à la participation à l'étude sont attribués à la réalisation d'une entrevue, qui peut pour certains, générer du stress, de l'anxiété ou de l'inconfort. Pour cela, des pauses pourront être prises et vous avez la possibilité de ne pas répondre à toutes les questions. Voici quelques services d'aide psychologique qui peuvent vous aider en cas de besoin :

- Centre de prévention du suicide 02 : 1-866-277-3553
- Tel-Aide Saguenay-Lac-St-Jean/Côte-Nord : 418-545-9110
- Sport' Aide : 1-833-211-2433

Il se peut que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche, mais on ne peut vous l'assurer. Par ailleurs, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances dans ce domaine des sites web et numéros de téléphone d'organismes qui traitent de l'anxiété en temps de pandémie vous seront donnés.

## **7 CONFIDENTIALITÉ, DIFFUSION ET CONSERVATION**

### **7.1 Confidentialité**

Pour s'assurer du respect des critères de confidentialité, les données recueillies sous formes écrites, visuelles et auditives se feront de manière strictement confidentielle. Pour se faire, les noms et les informations personnelles des candidats ne seront pas divulgués et des codes alphanumériques seront utilisés. La liste de

codes ne sera pas conservée au même endroit que les données recueillies. Les seules personnes ayant accès aux données sont le chercheur et le directeur de recherche.

## **7.2 Diffusion**

Les résultats de l'étude ne seront diffusés que dans le mémoire de maîtrise du chercheur et les articles scientifiques qui en découleront. Il assure que rien ne permettra d'identifier les participants. Le participant pourra faire une demande au chercheur par courriel, dans le but d'avoir accès à ses données. Celui-ci pourra lui transmettre par courriel : l'entrevue sous forme de fichier audio, ainsi que le verbatim et l'analyse de l'entrevue en question sous forme de document PDF. Aussi, les résultats de cette recherche seront accessibles, après l'acceptation du mémoire de maîtrise, à partir du dépôt institutionnel de l'UQAC nommé Constellation (<https://constellation.uqac.ca/view/>).

## **7.3 Conservation**

Les informations recueillies sous formes manuscrites, visuelles et auditives seront conservées à l'UQAC, dans le bureau de la direction de recherche. Une transcription du verbatim des entrevues sera réalisée à partir des enregistrements, après quoi ces enregistrements seront détruits dès la transcription, soit trois mois suivants la date de l'entrevue. Les participants auront donc trois mois pour demander l'enregistrement de leur entrevue. Pour ce qui est de la conservation des verbatims des entrevues, des analyses faites de chaque entrevue et de la liste de codes permettant d'identifier les participants, ils seront conservés pendant sept ans, après quoi ils seront détruits. Les données en version papier seront déchiquetées, puis celles enregistrées en version informatique seront supprimées définitivement. Les participants auront donc sept ans pour faire la demande du verbatim de leur entrevue et des analyses faites de leur entrevue.

## **8 PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT**

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur responsable du projet, et ce, sans qu'il y ait de préjudices. En cas de retrait, les données recueillies seront détruites, à condition que la liste de codes d'identification des participants n'ait pas encore été détruite, après quoi vous pourrez vous retirer, mais les données recueillies ne pourront être rejetées. Enfin, toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement du projet qui pourrait affecter votre décision de continuer d'y participer vous sera communiquée sans délai selon les modalités qui suivent, étant par téléphone ou par courriel.

## **9 INDEMNITÉ COMPENSATOIRE**

Aucune rémunération ou compensation n'est offerte.

## **10 PERSONNES-RESSOURCES**

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche aux coordonnées suivantes :

Jacques Plouffe Ph. D. et Félix Gaudreault M Sc. c  
Université du Québec à Chicoutimi

555 Boulevard de l'Université  
Chicoutimi, Québec  
G7H 2B1

Tél : [REDACTED] (Jacques Plouffe)

Tél : [REDACTED] (Félix Gaudreault)

Courriel : [REDACTED]

Courriel : [REDACTED]

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la [REDACTED] poste 4704 ou la ligne s [REDACTED] poste [REDACTED]).

## **11 CONSENTEMENT DU PARTICIPANT**

Dans le cadre du projet intitulé Stratégies de préparation mentale des entraîneurs et des athlètes en lien avec l'anxiété en temps de pandémie (COVID-19), votre consentement verbal sera enregistré et retranscrit dans le verbatim de l'entrevue. Votre acceptation à participer à ce projet de recherche implique que vous avez pris connaissance du formulaire d'information et de consentement, avez obtenu les réponses à vos questions, s'il y a lieu, et comprenez suffisamment bien le projet pour que votre consentement soit éclairé. Également, vous comprenez que vous êtes libre d'accepter de participer et que vous pourrez vous retirer de la recherche, sans aucun préjudice ni justification de votre part.

Consentez-vous à participer à ce projet de recherche aux conditions qui sont énoncées dans le présent formulaire d'information et de consentement?

Un seul choix :

- Consentez-vous à ce qu'il y ait un enregistrement audio et vidéo de l'entrevue?
- Désirez-vous qu'il y ait seulement un enregistrement audio de l'entrevue?

## Annexe 3 – Guides d’entrevue (Athlètes et entraîneurs)

### GUIDE GÉNÉRAL D’ENTREVUE QUALITATIVE SUR L’ANXIÉTÉ ET L’ENTRAÎNEMENT MENTAL LORS D’UNE PANDÉMIE

#### ATHLÈTES

---

#### OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L’ÉTUDE :

Mieux comprendre l’anxiété, l’entraînement mental, les pandémies et leurs effets du point de vue d’entraîneurs et d’athlètes.

---

#### QUESTIONS DE RECHERCHE :

- 1- Quelles sont les perceptions (pensées, émotions, sentiments) des entraîneurs et des athlètes du stress, de l’anxiété et de l’état d’éveil ?
- 2- Comment les entraîneurs et les athlètes croient-ils que le stress, l’anxiété et la variation de l’état d’éveil se manifestent dans un contexte de pandémie?
- 3- Quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l’anxiété et la variation de l’état d’éveil ?

#### **Parcours et cheminement**

##### **1. Quelle est votre expérience en tant que sportif/sportive?**

- 1.1. Quels sports avez-vous pratiqués par le passé ou que vous pratiquez présentement?
- 1.2. Qu’est-ce qui vous a poussé à pratiquer ce ou ces sports?
- 1.3. Quel est le plus haut niveau auquel vous avez pratiqué?
- 1.4. Depuis combien d’années pratiquez-vous ce ou ces sports?

##### **2. En tant qu’athlète, comment avez-vous vécu la récente pandémie (COVID-19)?**

- 2.1. Si votre sport a dû cesser ses activités, est-ce que vos entraîneurs ont gardé contact avec vous?
  - 2.1.1. Si oui, comment ont-ils fait?
  - 2.1.2. Sinon, auriez-vous aimé qu’ils le fassent? De quelle manière?

### **Le stress (Dayas, Buller, Crane, Xi & Day, 2001; Weinberg & Gould, 2019)**

#### **3. Comment décririez-vous ce qu'est le stress?**

- 3.1. Comment pensez-vous que le stress affecte la performance sportive?
- 3.2. Une même source de stress peut nuire à la performance d'un athlète et améliorer la performance d'un autre, comment pouvez-vous expliquer cela?

### **L'anxiété (Cox, 2013; Gall, 1997; Lazarus, 2000; Weinberg & Gould, 2019)**

#### **4. Selon vous, qu'est-ce que l'anxiété?**

- 4.1. Considérez-vous être une personne anxieuse?
  - 4.1.1. Si oui, dans quelles situations?
- 4.2. Quels seraient les effets de l'anxiété sur la performance sportive?
- 4.3. Dans le sport, qu'est-ce qui peut générer de l'anxiété chez un athlète?
- 4.4. Qu'est-ce qui différencie l'anxiété du stress?
- 4.5. Comment est-ce qu'on peut identifier qu'un athlète est anxieux?
- 4.6. Comment la pandémie a-t-elle affecté votre anxiété?

### **L'état d'éveil et l'activation (Cox, 2013; Yerkes & Dodson, 1908)**

#### **5. Si je vous parle d'état d'éveil ou d'activation, à qu'est-ce que cela vous fait penser?**

- 5.1. Si vous êtes extrêmement éveillé ou très alerte lors d'une performance, comment est-ce que vous allez performer? Pour quelle raison?
- 5.2. Quels aspects du sport peuvent augmenter ou diminuer votre niveau d'activation?

### **Interaction entre l'anxiété et l'état d'éveil (Cox, 2013, Weinberg & Gould, 2019)**

#### **6. Pour que vous performiez de façon optimale, à quels niveaux devraient être votre anxiété et votre état d'éveil? (faible, modéré, élevé) Pourquoi?**

### **L'entraînement mental (ACE, 2013; Nicholls, 2017)**

#### **7. D'après vous, quelle est l'importance de la psychologie dans le sport?**

#### **8. Selon vous, à quoi sert l'entraînement mental?**

- 8.1. Avez-vous déjà utilisé ce type d'entraînement?
  - 8.1.1. Si oui, quelles méthodes d'entraînement mental utilisez-vous? En connaissez-vous d'autres? Dans quelles situations en faites-vous usage? Qu'en pensent vos entraîneurs?
  - 8.1.2. Sinon, pour quelles raisons ne l'utilisez-vous pas? Connaissez-vous des techniques d'entraînement mental? Si oui, lesquelles? Pensez-vous que vos entraîneurs seraient prêts à utiliser l'entraînement mental?

#### **9. À quoi vous fait penser les termes flow ou performance optimale?**

#### **10. Que représente la force mentale selon vous?**

## **Relaxation (Cox, 2013; Kumar, 2019)**

### **11. Pensez-vous que la relaxation peut aider dans le sport?**

- 11.1. Quels seraient les avantages ou les inconvénients d'utiliser cette technique pour vous?
- 11.2. Vos entraîneurs vous ont-ils déjà fait pratiquer la relaxation?
  - 11.2.1. Si oui, à quel moment? Quelle technique ont-ils utilisé? Qu'en pensez-vous?
  - 11.2.2. Sinon, est-ce que vous aimeriez qu'ils vous fassent utiliser cette technique? Pourquoi?

## **Imagerie mentale (Cox, 2013; Kumar, 2019; Nicholls, 2017)**

### **12. Est-ce que l'imagerie mentale (ou la visualisation) pourrait aider à votre performance? Pour quelles raisons?**

- 12.1. Est-ce que vos entraîneurs vous ont déjà proposé d'utiliser l'imagerie mentale?
  - 12.1.1. Si oui, comment ont-ils procédé? Qu'en avez-vous pensé?
  - 12.1.2. Sinon, avez-vous déjà utilisé l'imagerie mentale par vous-même?
    - 12.1.2.1. Si oui, de quelle manière l'avez-vous utilisé?
- 12.2. Pourriez-vous bénéficier de l'imagerie mentale pour autre chose que la performance?
  - 12.2.1. Si oui, comment est-ce que cela vous serait utile?

## **Discours interne et contrôle des pensées (ACE, 2013; Cox, 2013; Kumar, 2019)**

### **13. Croyez-vous que votre discours interne ou vos pensées puissent avoir un impact sur votre performance?**

- 13.1. Si oui, comment est-ce que votre performance peut être influencée par votre discours interne?
  - 13.1.1. Et est-ce que c'est seulement positif (ou négatif)? Pourquoi?
- 13.2. Avez-vous déjà éprouvé des difficultés avant, pendant ou après une compétition importante, à cause de votre discours interne ou de vos pensées?
  - 13.2.1. Si oui, est-ce que vos entraîneurs vous ont aidé à contrôler vos pensées à ce moment-là?
    - 13.2.1.1. Si oui, comment ont-ils fait? Qu'est-ce que vous pensez de cette intervention?
    - 13.2.1.2. Sinon, comment est-ce qu'ils auraient pu vous aider?
- 13.3. De quelle manière l'anxiété peut être influencée par le discours interne de l'athlète?

## **Fixation d'objectifs (Cox, 2013; Kumar, 2019; Lazarus, 2000)**

### **14. Tout au long d'une saison, est-ce que vos entraîneurs établissent des objectifs?**

- 14.1. Si oui, que pensez-vous de ces objectifs?

- 14.1.1. Quels genres d'objectifs est-ce qu'ils établissent?
- 14.2. Pensez-vous que l'établissement d'objectifs peut influencer l'anxiété? Comment?

**Les consultants en psychologie du sport (Bell, Knight, Lovett et Sheary, 2020; Thelwell, Wood, Harwood, Woolway & Van Raalte, 2018; Zakrajsek & Blanton, 2017; Zakrajsek, Steinfeldt, Bodey, Martin & Zizzi, 2013)**

**15. Quelle est votre opinion des consultants en psychologie du sport?**

- 15.1. En quoi consiste leur rôle selon vous?
- 15.2. Seriez-vous prêt à en consulter un? Pourquoi?

**16. On a discuté des techniques d'entraînement mental de relaxation, d'imagerie mentale, de discours interne et de fixation d'objectifs, est-ce qu'il y a d'autres techniques que vos entraîneurs utilisent avec vous qui pourraient être considérées comme de l'entraînement mental?**

- 16.1. Si oui, quelles sont ces techniques?
- 16.2. Personnellement est-ce que vous en utilisez d'autres?
- 16.3. À quels moments est-ce qu'on devrait utiliser l'entraînement mental selon vous?

## GUIDE GÉNÉRAL D'ENTREVUE QUALITATIVE SUR L'ANXIÉTÉ ET L'ENTRAÎNEMENT MENTAL LORS D'UNE PANDÉMIE

### ENTRAÎNEURS

---

#### OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L'ÉTUDE :

Mieux comprendre l'anxiété, l'entraînement mental, les pandémies et leurs effets du point de vue d'entraîneurs et d'athlètes.

---

#### QUESTIONS DE RECHERCHE :

- 1- Quelles sont les perceptions (pensées, émotions, sentiments) des entraîneurs et des athlètes du stress, de l'anxiété et de l'état d'éveil ?
- 2- Comment les entraîneurs et les athlètes croient-ils que le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil se manifestent dans un contexte de pandémie?
- 3- Quelles stratégies de préparation mentale sont utilisées par les entraîneurs et les athlètes, pour aider à contrôler le stress, l'anxiété et la variation de l'état d'éveil ?

#### **Parcours et cheminement**

##### **1. Quelle est votre expérience en tant qu'entraîneur/entraîneuse?**

- 1.1. Depuis combien de temps êtes-vous entraîneur/entraîneuse?
- 1.2. Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir entraîneur/entraîneuse?
- 1.3. Entraînez-vous ou avez-vous entraîné d'autres sports?
  - 1.3.1. Si oui, lesquels? Et quelles seraient les différences dans votre manière d'entraîner les différents sports?
- 1.4. Quels sont les niveaux que vous avez entraînés?
  - 1.4.1. S'il y en a d'autres, remarquez-vous que votre façon d'entraîner change selon le niveau? Si oui, comment?

##### **2. En tant qu'entraîneur/entraîneuse, comment avez-vous vécu la récente pandémie (COVID-19)?**

- 2.1. Si votre sport a dû cesser ses activités, avez-vous gardé contact avec vos athlètes?
  - 2.1.1. Si oui, comment avez-vous gardé contact?
  - 2.1.2. Sinon, pensez-vous que cela leur aurait été bénéfique?

### **Le stress (Davas, Buller, Crane, Xi & Day, 2001; Weinberg & Gould, 2019)**

#### **3. Comment décririez-vous ce qu'est le stress?**

- 3.1. Comment pensez-vous que le stress affecte la performance sportive?
- 3.2. Une même source de stress peut nuire à la performance d'un athlète et améliorer la performance d'un autre, comment pouvez-vous expliquer cela?

### **L'anxiété (Cox, 2013; Gall, 1997; Lazarus, 2000; Weinberg & Gould, 2019)**

#### **4. Selon vous, qu'est-ce que l'anxiété?**

- 4.1. Quels seraient les effets de l'anxiété sur la performance sportive?
- 4.2. Dans le sport, qu'est-ce qui peut générer de l'anxiété chez un athlète?
- 4.3. Qu'est-ce qui différencie l'anxiété du stress?
- 4.4. Comment est-ce qu'on peut identifier qu'un athlète est anxieux?
- 4.5. Comment la pandémie a-t-elle affecté l'anxiété de vos athlètes?

### **L'état d'éveil et l'activation (Cox, 2013; Yerkes & Dodson, 1908)**

#### **5. Si je vous parle d'état d'éveil ou d'activation, à qu'est-ce que cela vous fait penser?**

- 5.1. Si un athlète est extrêmement éveillé ou très alerte lors d'une performance, comment est-ce qu'il va performer? Pour quelle raison?
- 5.2. Quels aspects du sport peuvent augmenter ou diminuer l'activation de l'athlète?

### **Interaction entre l'anxiété et l'état d'éveil (Cox, 2013, Weinberg & Gould, 2019)**

#### **6. Pour qu'un athlète performe de façon optimale, à quels niveaux devraient être son anxiété et son état d'éveil? (faible, modéré, élevé) Pourquoi?**

### **L'entraînement mental (ACE, 2013; Nicholls, 2017)**

#### **7. D'après vous, quelle est l'importance de la psychologie dans le sport?**

#### **8. Avez-vous déjà suivi une formation portant sur l'entraînement mental?**

#### **9. Selon vous, à quoi sert l'entraînement mental?**

- 9.1. Avez-vous déjà utilisé ce type d'entraînement avec vos athlètes?
  - 9.1.1. Si oui, quelles méthodes d'entraînement mental utilisez-vous? En connaissez-vous d'autres? Dans quelles situations en faites-vous usage? Qu'en pensent vos athlètes?
  - 9.1.2. Sinon, pour quelles raisons ne l'utilisez-vous pas? Connaissez-vous des techniques d'entraînement mental? Si oui, lesquelles? Pensez-vous que vos athlètes seraient prêts à utiliser l'entraînement mental?

#### **10. À quoi vous fait penser les termes flow ou performance optimale?**

#### **11. Que représente la force mentale selon vous?**

### **Relaxation (Cox, 2013; Kumar, 2019)**

#### **12. Pensez-vous que la relaxation peut aider dans le sport?**

- 12.1. Quels seraient les avantages ou les inconvénients d'utiliser cette technique avec vos athlètes?
- 12.2. Avez-vous déjà eu à utiliser des techniques de relaxation avec vos athlètes?
  - 12.2.1. Si oui, à quel moment? Quelle technique avez-vous utilisé?
  - 12.2.2. Sinon, comment est-ce que vous procéderiez pour utiliser la relaxation avec vos athlètes?

**Imagerie mentale (Cox, 2013; Kumar, 2019; Nicholls, 2017)**

**13. Est-ce que l'imagerie mentale (ou la visualisation) pourrait aider à la performance de vos athlètes? Pour quelles raisons?**

- 13.1. Avez-vous déjà eu à utiliser l'imagerie mentale avec vos athlètes?
  - 13.1.1. Si oui, de quelle manière l'avez-vous utilisé?
- 13.2. Pensez-vous que vos athlètes pourraient bénéficier de l'imagerie mentale pour autre chose que la performance?
  - 13.2.1. Si oui, comment est-ce que cela leur serait utile?

**Discours interne et contrôle des pensées (ACE, 2013; Cox, 2013; Kumar, 2019)**

**14. Croyez-vous que le discours interne de vos athlètes puisse avoir un impact sur leur performance?**

- 14.1. Si oui, comment est-ce que leur performance peut être influencée par leur discours interne?
  - 14.1.1. Et est-ce que c'est seulement positif (ou négatif)? Pourquoi?
- 14.2. Est-il déjà arrivé que vous ayez eu à aider vos athlètes à contrôler leurs pensées avant, pendant ou après une compétition importante?
  - 14.2.1. Si oui, comment avez-vous fait?
  - 14.2.2. Sinon, comment est-ce qu'on pourrait aider les athlètes à contrôler leurs pensées avant, pendant ou après une compétition?
- 14.3. De quelle manière l'anxiété peut être influencée par le discours interne de l'athlète?

**Fixation d'objectifs (Cox, 2013; Kumar, 2019; Lazarus, 2000)**

**15. Tout au long d'une saison, est-ce que vous établissez des objectifs avec vos athlètes? Pour quelles raisons?**

- 15.1. Si vous le faites, quels genres d'objectifs est-ce que vous établissez?
- 15.2. Pensez-vous que l'établissement d'objectifs peut influencer l'anxiété d'un athlète? Comment?

**Les consultants en psychologie du sport (Bell, Knight, Lovett et Sheary, 2020; Thelwell, Wood, Harwood, Woolway & Van Raalte, 2018; Zakrajsek & Blanton, 2017; Zakrajsek, Steinfeldt, Bodev, Martin & Zizzi, 2013)**

**16. Quelle est votre opinion des consultants en psychologie du sport?**

- 16.1. En quoi consiste leur rôle selon vous?
- 16.2. Seriez-vous prêt à référer vos athlètes ou à travailler en collaboration avec un consultant en psychologie du sport? Pourquoi?

**17. On a discuté des techniques d'entraînement mental de relaxation, d'imagerie mentale, de discours interne et de fixation d'objectifs, est-ce qu'il y a d'autres techniques que vous utilisez avec vos athlètes qui pourraient être considérées comme de l'entraînement mental?**

- 17.1. Si oui, quelles sont ces techniques?
- 17.2. À quels moments est-ce qu'on devrait utiliser l'entraînement mental avec les athlètes?

#### **Annexe 4 – Certification éthique**

Ce mémoire a fait l'objet d'une certification éthique. Le numéro du certificat est le 2021-678.