





**L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience (MSPE) sur les perceptions de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien**

**par Marc-André Boudreault-Rasmussen**

Sous la direction de :

Jacques Plouffe, directeur de recherche

**Mémoire présenté 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

© Marc-André Boudreault-Rasmussen, 2023

## SOMMAIRE

Le monde du sport est un environnement exigeant qui nécessite une préparation, chez l'athlète, de différents aspects ; physique, mental, technique et tactique. Au cours des dernières décennies, l'approche de la pleine conscience a attiré l'attention de la communauté scientifique dans le but de préparer mentalement les athlètes aux demandes du sport. Cependant, cette nouvelle stratégie de préparation mentale nécessite davantage de support de nature scientifique pour gagner en crédibilité. Ainsi, ce mémoire a pour objectif d'identifier les effets de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale et la performance de 11 athlètes de jiu-jitsu brésilien, de définir la pleine conscience selon les perceptions de ces athlètes et de déterminer les obstacles rencontrés, par ceux-ci, à la pratique de la pleine conscience. Pour ce faire, les athlètes ont participé à un programme d'entraînement de la pleine conscience développé pour le monde du sport, pendant six semaines, le *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE). Des entrevues semi-structurées ont été effectuées avant et après la participation des athlètes au programme MSPE, afin de procéder à la récolte des données. Les réponses de ces derniers ont été analysées par l'entremise d'une approche qualitative inductive générale ce qui a permis de répondre aux objectifs de la recherche. Les résultats suggèrent que la perception des athlètes, envers la définition de la pleine conscience, ont changé entre les entrevues avant et après le programme MSPE. De plus, les athlètes ont partagé que l'entraînement de la pleine conscience a eu un effet positif sur leur force mentale et leurs performances, particulièrement par l'amélioration de leur concentration et de leur gestion des émotions. Enfin, l'analyse des réponses des participants a permis de cibler les principaux obstacles à la pratique de la pleine conscience, soit la gestion du temps pour la pratique des exercices à la maison et la difficulté à pratiquer les exercices de longues durées.

Les retombées de ce mémoire sont à point, car elles permettront d'aider à la compréhension et à la pratique de la pleine conscience chez les athlètes afin de les appuyer dans leur préparation mentale, notamment en favorisant une amélioration de la force mentale. Également, il fut possible de cibler les obstacles rencontrés par les participants durant le programme MSPE, ce qui pourra permettre à de futurs intervenants de ce programme d'apporter des ajustements dans l'intention de faciliter l'intégration de la pratique de la pleine conscience chez les athlètes.

## SUMMARY

The world of sports is a demanding environment that requires athletes to prepare in various aspects: physical, mental, technical, and tactical. In recent decades, the approach of mindfulness has attracted the attention of the scientific community with the aim of preparing athletes for the demands of sports. However, this new strategy of mental preparation requires more scientific support to gain credibility. Thus, the nature of this thesis aims to identify the effects of mindfulness training on mental strength and performance of 11 Brazilian jiu-jitsu athletes, define mindfulness according to the perceptions of these athletes, and determine the obstacles encountered by them in the practice of mindfulness. To do this, athletes participated in a mindfulness training program developed for the world of sports, the Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). Then, semi-structured interviews were conducted before and after the athletes' participation in the MSPE program to collect data. The responses of the athletes were analyzed using a general qualitative inductive approach, which allowed for achieving the research objectives. The results suggest that athletes' perceptions of the definition of mindfulness progressed between the interviews conducted before and after the MSPE program. Furthermore, the athletes shared that mindfulness training has a positive effect on their mental strength and performance, particularly by improving their concentration and emotional management. Finally, the analysis of the participants' responses identified the main obstacles to the practice of mindfulness, including time management for at-home exercises and difficulty practicing exercises of long duration. The findings of this thesis are significant as they will contribute to understanding and practicing mindfulness among athletes to support their mental preparation, particularly by promoting improvement in mental strength. Additionally, it was possible to identify the obstacles encountered by the

participants during the MSPE program, which will allow future program facilitators to make adjustments to facilitate the integration of mindfulness practice among athletes.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>SOMMAIRE</b> .....	<b>ii</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>vi</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX</b> .....	<b>xi</b>
<b>LISTE DES FIGURES</b> .....	<b>xii</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE</b> .....	<b>8</b>
1.1 Mise en contexte .....	8
1.2 La force mentale, la performance et la pleine conscience dans le monde du sport ...	12
1.3 Le but de la recherche .....	16
1.4 Les questions et objectifs de la recherche .....	18
<b>CHAPITRE 2 : REVUE DE LITTÉRATURE</b> .....	<b>22</b>
2.1 L'origine et la provenance de la pleine conscience en occident .....	22
2.2 Le contexte de la pleine conscience .....	23
2.3 Contextualisation et fonctionnement de la pleine conscience.....	23
2.4 Le contexte, le processus et le contenu de la pleine conscience .....	24
2.5 Description de la pleine conscience .....	26
2.6 Description de la méditation .....	28
2.6.1 Explication des principales méditations .....	30
2.6.1.1 La méditation concentrative .....	30
2.6.1.2 La méditation contemplative .....	30
2.6.1.3 La méditation de la pleine conscience.....	30
2.6.1.4 La méditation Vipassana .....	31
2.6.1.5 La méditation marchée .....	31
2.7 Théorie et fonctionnement de la pleine conscience .....	33
2.7.1.1 La composante physiologique .....	33
2.7.1.2 La composante des tendances d'actions comportementales.....	35
2.7.1.3 La composante cognitive.....	35

2.8 Les stratégies de régulation des émotions.....	36
2.8.1.1 Les stratégies centrées sur l'antécédent.....	36
2.8.1.2 Les stratégies centrées sur la réponse.....	37
2.9 Les impacts de la pratique de la méditation sur la santé psychologique.....	37
2.10 Les approches de la pleine conscience et de l'entraînement mental dans le sport...39	
2.10.1 L'entraînement des habiletés mentales .....	40
2.10.1.1 Mindfulness-Acceptance-Commitment.....	42
2.10.1.2 Mindful Sport Performance Enhancement .....	48
2.11 L'intégration de la pleine conscience dans le sport .....	50
2.12 La pleine conscience et le stress.....	52
2.12.1 L'effet de la pleine conscience sur la gestion du stress.....	53
2.12.2 La pleine conscience et le stress dans le domaine sportif .....	54
2.13 La pleine conscience et le <i>flow</i> .....	55
2.14 La pleine conscience et la performance de pointe .....	58
2.14.1 La pleine conscience et la performance de pointe.....	59
2.15 La force mentale et la pleine conscience.....	61
2.15.1 Les courants de pensée et les définitions de la force mentale dans le sport.....	61
2.15.2 Les attributs caractérisant les athlètes forts mentalement .....	65
2.16 Le développement de la force mentale.....	68
2.16.1 L'effet de la pleine conscience sur la force mentale .....	72
<b>CHAPITRE 3 : MÉTHODOLOGIE.....</b>	<b>75</b>
3.1 La méthodologie qualitative et la psychologie du sport.....	75
3.2 Un enjeu essentiel de la recherche qualitative : la rigueur scientifique .....	77
3.3 Les participants .....	80
3.3.1 La sélection des participants .....	80
3.3.2 La taille de l'échantillon et la saturation des données.....	81
3.3.3 Les critères de sélection des participants .....	84
3.3.4 Le recrutement des participants.....	84
3.4 La collecte de données .....	85
3.4.1 L'entrevue semi-dirigée .....	85
3.4.1.1 Les buts de l'entrevue semi-structurée .....	87



3.4.1.2	Les compétences pour mener une entrevue semi-dirigée.....	88
3.4.1.3	Élaboration d'un plan pour la structure de l'entrevue semi-dirigée .....	90
3.5	Mise en place du guide d'entrevue.....	96
3.5.1.1	Ne pas influencer la réponse de l'enquête : .....	96
3.5.1.2	Faire attention au choix des mots : .....	97
3.6	Le déroulement de l'entrevue.....	98
3.6.1.1	L'ouverture .....	99
3.6.1.2	Le cœur de l'entrevue .....	99
3.6.1.3	La clôture.....	101
3.6.1.4	Le cahier de notes.....	102
3.7	Le processus d'analyse des données qualitatives.....	103
3.7.1	L'analyse inductive générale.....	103
3.7.2	Une définition de la notion de « sens » avant de débiter .....	103
3.7.3	L'interprétation des données qualitatives.....	103
3.7.4	L'analyse du contenu .....	104
3.7.5	La triangulation des données .....	106
3.8	Résumé périodique de la méthodologie .....	109
3.9	Résumé du programme MSPE.....	109
<b>CHAPITRE 4 : PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....</b>		<b>111</b>
4.1	Perceptions des participants envers la pleine conscience .....	112
4.1.1	Description de la pleine conscience .....	112
4.1.1.1	Préprogramme .....	112
4.1.1.2	Postprogramme.....	113
4.1.2	L'influence de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien .....	115
4.1.2.1	Préprogramme .....	115
4.1.2.2	Postprogramme.....	116
4.2	La force mentale, les habiletés mentales et la pleine conscience.....	117
4.2.1	Description et qualités associées à force mentale .....	117
4.2.1.1	Préprogramme .....	117
4.2.1.2	Postprogramme.....	119
4.2.2	L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale.....	120
4.2.2.1	Préprogramme .....	120

4.2.2.2 Postprogramme.....	121
4.2.3 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la confiance .....	122
4.2.3.1 Préprogramme .....	122
4.2.3.2 Postprogramme.....	123
4.2.4 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la concentration.....	124
4.2.4.1 Préprogramme .....	124
4.2.4.2 Postprogramme.....	126
4.2.5 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la motivation .....	127
4.2.5.1 Préprogramme .....	127
4.2.5.2 Postprogramme.....	128
4.2.6 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la gestion des émotions .....	129
4.2.6.1 Préprogramme .....	129
4.2.6.2 Postprogramme.....	130
4.3 L'état de <i>flow</i> , la performance de pointe et la pleine conscience.....	132
4.3.1 Description de l'état de <i>flow</i> .....	132
4.3.1.1 Préprogramme .....	132
4.3.1.2 Postprogramme.....	134
4.3.2 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des états de <i>flow</i> .....	135
4.3.2.1 Préprogramme .....	135
4.3.2.2 Postprogramme.....	136
4.3.3 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des performances de pointe .....	136
4.3.3.1 Préprogramme .....	136
4.3.3.2 Postprogramme.....	138
4.4 Perceptions relatives au programme MSPE (postprogramme) .....	139
4.4.1 Appréciations du programme MSPE.....	139
4.4.2 Limitations du programme MSPE.....	141
4.4.2.1 Pratique formelle des exercices pendant le programme MSPE.....	142
4.4.2.2 Obstacles et limitations rencontrés pendant le programme MSPE .....	142
4.4.2.3 Retombées positives de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien.....	143
4.4.2.4 Retombées négatives de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien .....	144
<b>CHAPITRE 5 : DISCUSSION.....</b>	<b>146</b>
5.1 Compréhension de la pleine conscience .....	147
5.1.1 Description et perception de la pleine conscience .....	147

5.1.2 L'influence de la pleine conscience sur la pratique du jiu-jitsu brésilien .....	148
5.2 La pleine conscience et la force mentale.....	149
5.2.1 Perceptions et description de la force mentale .....	149
5.2.2 L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale.....	151
5.2.3 Les habiletés mentales et l'entraînement de la pleine conscience .....	154
5.3 Effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la performance.....	157
5.3.1 Description de l'état de <i>flow</i> .....	157
5.3.2 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des états de <i>flow</i> .....	158
5.3.3 Description de la performance de pointe.....	159
5.3.4 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des performances de pointe .....	160
5.3.5 La pleine conscience et les performances en jiu-jitsu brésilien .....	161
5.4 Obstacles rencontrés durant le programme MSPE.....	162
5.5 Forces et limitations de cette étude .....	163
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>165</b>
<b>CERTIFICATION ÉTHIQUE .....</b>	<b>182</b>
<b>ANNEXE 1 - Description détaillée des séances du programme MSPE.....</b>	<b>183</b>
<b>ANNEXE 2 – Guide général d'entrevue qualitative .....</b>	<b>213</b>
<b>ANNEXE 3 – Lettre d'explication pour les organisations.....</b>	<b>222</b>
1.1 Lettre d'explication pour les organisations.....	222
<b>ANNEXE 4 – Lettre de consentement au recrutement dans une organisation .....</b>	<b>224</b>
1.1 Lettre de consentement au recrutement dans une organisation .....	224
<b>ANNEXE 5 – Formulaire de consentement concernant la participation.....</b>	<b>225</b>
<b>ANNEXE 6 – Synthèse des principaux résultats .....</b>	<b>232</b>

## LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 - CARACTERISTIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE SELON L'APPROCHE BOUDDHISTE ET OCCIDENTALE.....	25
TABLEAU 2 - DESCRIPTION DE LA PLEINE CONSCIENCE SELON DIFFERENTS AUTEURS .	27
TABLEAU 3 - L'IMPACT DE LA PLEINE CONSCIENCE SUR LA SANTE PSYCHOLOGIQUE.....	38
TABLEAU 4 - CONTENU DES SESSIONS DU PROGRAMME MAC .....	46
TABLEAU 5 - LES ATTRIBUTS DE LA FORCE MENTALE SELON LEUR RANG D'IMPORTANT	66
TABLEAU 6 - LES ATTRIBUTS CARACTERISANT LES ATHLETES FORTS MENTALEMENT ...	67
TABLEAU 7 - MODELE BIOECOLOGIQUE DE LA FORCE MENTALE.....	70
TABLEAU 8 - LES COMPETENCES REQUISES CHEZ UN CHERCHEUR POUR MENER UNE ENTREVUE SEMI-DIRIGEE .....	89
TABLEAU 9 - INVENTAIRE DES QUALITES ASSOCIES A LA FORCE MENTALE PAR LES PARTICIPANTS PREPROGRAMME.....	118
TABLEAU 10 - INVENTAIRE DES QUALITES ASSOCIEES A LA FORCE MENTALE POSTPROGRAMME.....	119
TABLEAU 11 - DIMENSIONS ASSOCIEES A L'ETAT DE <i>FLOW</i> PAR LES PARTICIPANTS PREPROGRAMME .....	133
TABLEAU 12 - DIMENSIONS ASSOCIEES A L'ETAT DE <i>FLOW</i> DES PARTICIPANTS POSTPROGRAMME.....	134

## **LISTE DES FIGURES**

<i>FIGURE 1.</i> RESUME PERIODIQUE DE LA METHODOLOGIE .....	109
<i>FIGURE 2.</i> SCHEMATISATION DE L'EFFET DU PROGRAMME MSPE SUR LA FORCE MENTALE SELON LES ATHLETES DE JIU-JITSU BRESILIEN. ....	153

## REMERCIEMENTS

La réalisation de ce mémoire fut un défi agréable et ardu à accomplir, autant d'un point de vue temporelle par la gestion de l'horaire de travail et les activités sportives, qu'au niveau de la gestion de l'énergie personnelle. Durant les deux dernières années, j'ai investi de nombreuses heures, pratiquement à chacune des journées, et toute mon attention sur cette recherche. Ainsi la réalisation de ce marathon fut possible, en grande partie, grâce aux magnifiques personnes qui m'ont entouré, encouragé et soutenu.

Je souhaite, tout d'abord, remercier les participants de cette étude qui ont été les acteurs principaux de celle-ci, par le partage de leur temps, de leurs connaissances et de leur intérêt. De plus, la réalisation de ce mémoire n'aurait pas été possible sans l'implication et le soutien des propriétaires du club de Jiu-Jitsu Saguenay, Charles Roy et Maggie Ayotte. Votre ouverture d'esprit a permis à ce mémoire de prendre forme. Je vous en remercie infiniment. Il en va de même pour Valérie Boudreault par son expertise en tant que kinésiologue et professeur de yoga. Son implication pendant le programme de la pleine conscience a été un élément clé à la réussite de ce dernier.

Je tiens à remercier énormément mon directeur de recherche et ami, Jacques Plouffe. Sa passion, sa détermination et son implication sont des incontournables à la réussite de ce mémoire. Je suis extrêmement reconnaissant pour le temps investi et les judicieux conseils partagés pendant mon parcours. Par ailleurs, outre l'implication académique, Jacques est un modèle de vie par son expérience, ses valeurs et sa personnalité attachante. Je suis reconnaissant envers la vie d'avoir pu côtoyer cet

humain extraordinaire. Merci pour tout. J'espère pouvoir entretenir cette relation dans l'avenir et, qui sait, voyager conjointement à l'international, que ce soit de manière professionnelle ou récréative.

Un énorme merci à mon ami de longue date, Marc-Antoine Roussel, qui fut d'une aide précieuse par ses conseils et son support moral. Il a été un modèle par sa rigueur professionnelle en tant que préparateur mental.

Je ne peux passer sous silence le support des deux femmes les plus importantes de ma vie. Tout d'abord, ma mère, Sylvie Boudreault, qui, par son appui inconditionnel pendant ce parcours, a su me motiver, me reconforter et me soutenir dans le meilleur comme dans le pire. Ce mémoire est une réalisation qui lui revient en grande partie. Ensuite, mon amoureuse et ma conjointe de vie, Noémie Grenier, qui a contribué directement et indirectement à l'aboutissement de ce projet par son support émotif, intellectuel et motivationnel. Ta simple présence à mes côtés fut d'une importance capitale, en plus, de toutes les heures consacrées à m'aider dans l'élaboration et l'écriture de ce mémoire. Je vous aime et merci à vous !

Enfin, mes pensées vont aussi à mon père, Marc Rasmussen, qui nous a quitté dernièrement, et à mes sœurs, Dominique, Manuelle et Audrey Rasmussen. Vous êtes des personnes indispensables à ma vie. Je vous aime.

## INTRODUCTION

### **La genèse de ce mémoire**

En préambule, cette mise en contexte concerne l'histoire d'un jeune sportif provenant du Saguenay pour qui le monde du sport a toujours été une fascination par sa complexité et son influence sur les acteurs y prenant part. Cette fascination a nourri son amour pour l'ensemble des sports qu'il a eu la chance de pratiquer, ainsi que de contribuer à façonner l'humain unique qu'il est aujourd'hui. Ainsi, c'est à l'âge de cinq ans que celui-ci débuta sa carrière sportive, en tant que joueur de hockey. Au fil des années, jusqu'au début de l'adolescence, il a rapidement constaté que sa petite taille allait être un défi à surmonter en comparaison avec la grande majorité des hockeyeurs pratiquant à des niveaux compétitifs. Il était le petit dans un univers de grand. Le monde du hockey le lui faisait savoir lorsqu'il venait le temps de participer à un camp de sélection où les entraîneurs et les parents lui rétorquaient cet inconvénient ou lorsque l'entraîneur préférait faire confiance à un coéquipier plus colosse que lui, lors de parties où le jeu était robuste. Pourtant, celui-ci était persuadé qu'il méritait un meilleur sort. Il a rapidement constaté qu'il devait développer d'autres habiletés. En ce sens, il avait l'impression que l'aspect mental avait un rôle capital à jouer, s'il voulait rivaliser à des niveaux supérieurs. À cette époque, il avait accès à peu d'informations, alors il a développé quelques stratégies personnelles, par essai-erreur, qui ont contribué à développer une certaine résilience envers les obstacles et les défis auxquels il faisait face. Cependant, ce dernier a rapidement remarqué que son approche de l'entraînement mental avait des limitations. Il lui manquait des connaissances et un encadrement afin de parfaire cette habileté.



Quelques années plus tard, le monde du sport lui ouvrait ses portes en tant qu'entraîneur de hockey. Par le fait même, il a pu observer des problématiques similaires, soit que les athlètes et les entraîneurs aient aisément accès à du contenu sur les aspects techniques, tactiques et physiques du sport, mais que le développement des habiletés mentales était rarement abordé. Pourtant, il côtoyait des athlètes qui parlaient régulièrement de l'importance d'être dans un bon état d'esprit, d'être concentré totalement sur la tâche, ainsi que d'être fort mentalement, autant dans la victoire que dans les revers.

Ensuite, après plus de 20 ans dans le milieu du hockey, ce jeune homme a transitionné vers les sports de combat, où il est tombé amoureux du jiu-jitsu brésilien. Dès la première année de pratique, il fut initié à l'aspect compétitif de ce sport, ce qui a contribué à le questionner davantage sur l'aspect mental. Une fois de plus, il pouvait constater un manque à ce niveau. Pourtant, s'il y a bien un sport qui nécessite de la force mentale sur cette planète, c'est le jiu-jitsu brésilien !

Parallèlement, durant son parcours universitaire, il eut la chance d'être initié à la préparation mentale, par l'entremise d'un professeur en kinésiologie. Au fur et à mesure qu'il acquérait de nouvelles connaissances sur le sujet, un intérêt particulier murissait pour la pleine conscience. À cet égard, il se remémore la première fois où il s'est assis, les yeux fermés, pour simplement observer sa respiration dans le but de pratiquer une méditation d'une minute, une minuscule minute. Le constat fut frappant. Son esprit partait dans toutes les directions, sans crier gare. Il n'en fallait pas plus pour

piquer sa curiosité. Quelque chose pouvait être amélioré par la pratique de la pleine conscience. Son instinct, ainsi que ses nouvelles connaissances, lui indiquaient que cette pratique pouvait avoir une influence positive sur ses performances sportives. De plus, il lui serait possible d'utiliser l'entraînement de la pleine conscience pour aider les athlètes et les clients avec qui il collaborait, en tant que kinésiologue.

Conjointement à ce cheminement sportif et scolaire s'ajoute une rencontre fortuite, lors d'un voyage dans l'Ouest canadien, avec un homme vénérable du nom de Richard. Son séjour chez cet humain unique a poussé sa réflexion sur le sens de la vie, de même que sur l'importance du moment présent. À la suite de nombreuses heures de pratique de la pleine conscience, pendant ce séjour de trois mois chez Richard, il a été convaincu que la prochaine étape était de partager cet entraînement mental avec davantage de gens, en plus de contribuer à l'avancement des connaissances scientifiques sur le sujet. Il fut naturel, à ses yeux, d'opter pour une approche orientée sur le monde du sport afin de conduire une recherche. En conséquence, l'ensemble de ces expériences partagées précédemment ont mené, ce jeune sportif, à l'élaboration d'un mémoire dans le but de recenser les pensées, les sentiments, les sensations et les émotions d'athlètes de jiu-jitsu brésilien envers l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la performance sportive, ainsi que sur la force mentale. En effet, l'utilisation de la pleine conscience pour améliorer les performances des athlètes et leur bien-être, est un concept relativement récent dans le monde du sport et de la psychologie de la performance ce qui a propulsé la motivation, de ce dernier, à mener la présente étude.

## **Présentation des chapitres**

Tout d'abord, le premier chapitre de ce mémoire, celui de la problématique, met la table sur le contexte de la pleine conscience, de la force mentale et de la performance dans le monde du sport. Il est pertinent d'établir les nuances différenciant chacun de ces thèmes pour faciliter la compréhension, ainsi que de contextualiser la nature de ce mémoire. De plus, les objectifs et les questions de cette recherche seront mis de l'avant afin de comprendre adéquatement les enjeux sur lesquels cette étude se penche. En ce sens, ce chapitre mettra en lumière la nécessité et l'importance de cette recherche.

Par la suite, au sein du deuxième chapitre, il sera question du cadre théorique dont le but est de procéder à l'inventaire des travaux scientifiques au sujet de la pleine conscience et du monde du sport. Dans cette perspective, il sera abordé un large éventail de concepts relatifs à la pleine conscience. Entre autres, il sera question de concepts, tels que les principaux programmes d'entraînement mental de la pleine conscience conçus pour aider les athlètes, les liens entre la pleine conscience et la performance, ainsi que les principales théories sur le fonctionnement de la pleine conscience chez les athlètes.

La méthodologie sera au cœur du troisième chapitre. Tout d'abord, les différentes étapes assujetties à la sélection des participants seront abordées, suivies par le processus de collecte des données. Principalement, ce sont les entrevues semi-dirigées qui ont permis de récolter les données relatives aux perceptions, sensations et pensées des athlètes interviewés. Ensuite, il fut possible de procéder à la fastidieuse tâche qui consiste en la transcription des verbatims, ce qui a rendu possible une analyse

des données qualitatives par triangulation. De cette manière, il est possible de mesurer et de dégager les principaux thèmes évoqués par les athlètes de jiu-jitsu brésilien impliqués dans cette recherche.

Ainsi, le chapitre quatre sera celui des résultats. Il se concentrera sur la divulgation de l'ensemble des résultats et des faits saillants émergents des entrevues avec les athlètes, ainsi que de leurs témoignages. Une synthèse des résultats se retrouve à la fin du chapitre dans le but de rendre accessibles sommairement les principaux résultats de cette recherche.

Enfin, le cinquième et dernier chapitre sera celui de la discussion et de l'analyse des résultats. L'objectif ciblé sera de répondre aux questions de recherche de cette étude en les reliant avec la littérature scientifique actuelle et les principaux thèmes et concepts qui se sont manifestés lors du processus d'analyse des résultats

## CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE

La présente recherche a pour but d'étudier l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur les performances et la force mentale d'athlètes de Jiu-jitsu Brésilien. Dans ce chapitre de la problématique, il sera question, en premier lieu, d'une mise en contexte, partant d'un aperçu global sur l'état actuel du niveau d'attention dans chez l'humain jusqu'à l'utilisation de la pleine conscience dans le milieu sportif, dans le but de préciser l'origine de la réflexion derrière ce mémoire. Ensuite, les questions et les objectifs de recherche seront évoqués. Enfin, la dernière partie de ce chapitre décrira les perspectives scientifiques et sociales de cette recherche dans l'optique de déterminer les possibles retombés.

### 1.1 Mise en contexte

L'humain est de nature facilement distrait et sa capacité d'attention peut avoir des effets sur sa qualité de vie (Braboszcz & Delorme, 2011; Killingsworth & Gilbert, 2010; Mason et al., 2007). Par le fait même, la capacité d'attention est, aujourd'hui, en régression chez l'humain et le phénomène peut s'expliquer, entre autre, par l'utilisation des médias sociaux et de la technologie (Subramanian, 2018). Dans cette optique, il est souligné dans un article scientifique de Subramanian (2018) que la capacité d'attention moyenne de l'humain a diminué de 12 secondes à 8 secondes, entre 2008 et 2013. D'ailleurs, une étude menée en 2010 (Killingsworth & Gilbert, 2010) est arrivée à la constatation que les gens sont fréquemment distraits. Les chercheurs ont contacté aléatoirement, par messagerie cellulaire, les participants volontaires pour l'étude, afin qu'ils évaluent et transmettent leurs pensées, leurs sensations et leurs émotions vécues, ainsi que l'activité auxquelles ils prenaient part, à tout moment de la journée. Les

résultats ont démontré que les pensées des participants étaient errantes 46,9% du temps de l'expérimentation. En d'autres mots, pratiquement la moitié du temps les participants pensaient à autre chose qu'à l'activité pratiquée sur le moment présent. En ce sens, les données actuelles suggèrent que les pensées errantes peuvent influencer la capacité à maintenir l'attention dirigée sur la tâche (Mason et al., 2007; Smallwood & Schooler, 2006), réduire la vigilance, diminuer la performance pendant le traitement cognitif (Braboszcz & Delorme, 2011) et qu'un esprit submergé par les pensées errantes est un esprit malheureux (Killingsworth & Gilbert, 2010). Ces constats rappellent que l'attention et ses contreparties, en l'occurrence les pensées errantes, sont impliquées dans notre activité mentale quotidienne. Prenons l'exemple d'un joueur de basketball qui doit diriger l'ensemble de son attention sur le panier lors d'un lancer franc. Si ce joueur est distrait par le jeu de la séquence précédente ou la foule qui tente de le distraire, il pourra avoir des pensées le menant à développer un type d'attention inappropriée qui est propice à lui faire manquer son tir (Jackson, 1995).

Cela étant dit, quel type d'outil peut améliorer l'attention et diminuer la fréquence des pensées errantes ? Pour fournir une piste de réflexion, une recherche menée par Jha et ses collègues (2007) a tenté de répondre à ce questionnement. Les chercheurs ont réalisé une expérience sur l'entraînement par la méditation pleine conscience et son potentiel à améliorer l'habileté à être attentif. À la suite des programmes de méditation pleine conscience administrés aux athlètes de jiu-jitsu brésilien, ceux-ci ont amélioré leurs réponses comportementales liées à l'attention. Plus précisément, il s'agit de sous-composantes spécifiques de l'attention, soit la capacité à orienter l'attention de manière endogène, ce qui signifie que l'individu est en mesure

de diriger son attention volontairement (Lithfous, Després, & Dufour, 2018), ainsi que l'orientation de l'attention exogène, ce qui signifie que l'attention est animée par des stimuli provenant de l'extérieur de l'individu (Lithfous et al., 2018). Autrement dit, les résultats de cette recherche suggèrent qu'un programme d'entraînement de la méditation pleine conscience structuré se doit d'être considéré comme un protocole d'entraînement pour l'attention. C'est dans cette perspective que la mise en place de cette recherche prend toute son importance, car elle est un jet dans la bonne direction afin d'ajouter des connaissances au sujet de l'entraînement de la pleine conscience et son effet chez des athlètes de jiu-jitsu brésilien.

Dans le but d'éclaircir le concept de la pleine conscience, il est essentiel de débiter en définissant ce dernier. Pour ce faire, le docteur Jon Kabat-Zinn (1994) est sans aucune doute un incontournable sur le sujet. Ainsi, celui-ci définit la pleine conscience de la manière suivante : « faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements ». Lorsque le sujet de la pleine conscience est abordé, il est pratiquement toujours associé à la méditation qui est décrite comme un type d'entraînement de l'attention afin d'atteindre un état de pleine conscience (Kabat-Zinn, 2003). En d'autres mots, l'entraînement par la méditation peut permettre à quelqu'un de développer une plus grande capacité à diriger son attention sur le moment présent. En guise d'illustration, il est possible d'imaginer qu'un athlète de jiu-jitsu brésilien pourrait s'entraîner mentalement à l'aide de la méditation afin d'améliorer son aptitude à diriger son attention sur le moment présent lors de compétitions ou pendant les entraînements.

Dans cette optique, le monde du sport cherche constamment à trouver des outils pour améliorer les performances et la force mentale des athlètes. De ce fait, l'habileté à se concentrer est un atout pour les athlètes lorsque vient le temps d'atteindre des standards de performance élevés et afin de vivre des moments de *flow* (pour davantage d'information sur le flow, consulter le paragraphe 2.13, p.57) (Jackson, 1995; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Moran, 2009b). Des études (Cote, Baltzell, & Diehl, 2019; Minkler, Glass, & Hut, 2021) ont préalablement investigué l'effet de programmes d'entraînement de la pleine conscience sur l'habileté à se concentrer, ainsi que sur les performances sportives des athlètes. À titre d'illustration, une étude (Cote et al., 2019) s'est penchée sur l'impact d'un programme de la pleine conscience chez des joueurs de tennis. À la suite d'un programme d'entraînement de la pleine conscience, les résultats ont démontré une amélioration de la concentration chez les joueurs durant la pratique du tennis. Également, selon Minkler et ses collègues (2021), leur protocole de recherche a démontré qu'un programme d'entraînement de la pleine conscience peut améliorer l'habileté à se concentrer sur le moment présent et augmenter les performances des athlètes.

Dans le cadre de ce mémoire, l'intérêt est porté sur l'entraînement de la pleine conscience et la pratique du jiu-jitsu brésilien. Actuellement, il n'existe aucune littérature scientifique sur la combinaison de ces sujets, ce qui renforce l'importance de cette recherche. Malgré ce constat, un athlète notoire dans le monde des arts martiaux et du Jiu-Jitsu Brésilien, Rickson Gracie, a jadis utilisé des exercices fortement similaires à ceux pratiqué dans le contexte d'entraînement mental de la pleine conscience, lorsqu'il était un compétiteur actif. Ce dernier attribuait une grande



importance à l'aspect mental. Dans son livre, « Breathe : A life in flow » (Gracie & Maguire, 2021), il mentionne avoir reçu des enseignements de son maître de Yoga, Orlando Cari, sur des exercices respiratoires, qu'il compare à une forme de méditation. Selon lui, ces exercices de respiration ont joué un rôle primordial au niveau de sa gestion de l'anxiété, de sa confiance en soi et de sa capacité à maintenir sa concentration sur le moment présent. Comme il est décrit dans son livre, Rickson Gracie a intégré ces exercices de respirations dans sa routine de préparation avant ses compétitions, afin d'être pleinement concentré sur ses objectifs et pour performer au meilleur de ses capacités (Gracie & Maguire, 2021).

À la lumière de cette anecdote, il est maintenant temps que la littérature scientifique se penche sur le sujet de l'entraînement mental de la pleine conscience et ses possibles bénéfices sur la pratique du jiu-jitsu brésilien. C'est cette situation actuelle de la littérature scientifique qui motive le chercheur de ce mémoire à mettre en place la présente étude. Cela étant dit, la table est mise pour la prochaine section qui aura pour but d'élaborer, à partir de la littérature scientifique actuelle, sur la relation entre la force mentale, la performance et la pleine conscience dans l'univers sportif.

## **1.2 La force mentale, la performance et la pleine conscience dans le monde du sport**

La psychologie du sport étudie depuis de nombreuses années l'effet de l'entraînement des habiletés psychologiques sur la force mentale qui est décrite comme : « une capacité personnelle à fournir régulièrement des performances élevées malgré divers degrés d'exigences situationnelles » (Gucciardi & Hanton, 2016a, p.

442). Le concept de la force mentale est divisé en quatre sous-catégories soit la concentration, la confiance, la gestion des émotions ou la capacité à gérer le stress et la motivation (Jones, 2002; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Plouffe, 2010). Comme il a été mentionné précédemment, des études ont examiné l'influence de l'entraînement de la méditation pleine conscience sur la concentration dans un contexte sportif. Qu'en est-il de son effet sur les autres composantes de la force mentale et les performances des athlètes ? Des études récentes (Kee & John Wang, 2008; Walker, 2016; Wu et al., 2021) se sont intéressées à la relation entre la pleine conscience, l'entraînement des habiletés psychologiques et la force mentale. Les chercheurs ont démontré que le niveau de pleine conscience dispositionnelle, qui est décrite comme la tendance à agir en pleine conscience dans la vie de tous les jours (Birrer, Rothlin, & Morgan, 2012), est corrélée positivement avec la force mentale et ses sous-composantes, soit la motivation, la concentration, la confiance et la capacité à performer sous pression ou à faire face à l'adversité. Parallèlement, sur le terrain de jeu, certains sportifs ont déjà recouru à l'utilisation de la pleine conscience pour être fort mentalement. À titre d'exemple, les membres des Bulls de Chicago de la « National Basketball Association (NBA) » des années 1990, menée par le réputé entraîneur Phil Jackson et par le joueur étoile Michael Jordan, ont usé de la pleine conscience pour les aider à gagner de nombreux championnats (Mumford, 2016). Par le biais de l'expert en pleine conscience et performance, George Mumford, les joueurs des Bulls de Chicago ont intégré une routine de préparation mentale axée sur la pleine conscience. Cet ajout fût fructifiant pour l'équipe. Durant la sixième partie de la finale de championnat de la NBA, en 1998, à la suite d'une séquence spectaculaire, Michael Jordan a récupéré le ballon des mains de Byron Russel pour aller marquer le panier de

la victoire et mener les Bulls de Chicago à remporter leur sixième championnat, le 3<sup>ème</sup> consécutif. À la suite de cet exploit, Michael Jordan a mentionné : « La foule est devenue silencieuse, le moment a commencé à devenir le moment pour moi. C'est ce que j'ai essayé de faire, ce truc Bouddhiste Zen », en faisant référence à l'approche orientée vers la pleine conscience enseigné par George Mumford (Mumford, 2016).

Par ailleurs, des recherches ont démontré que le niveau de pleine conscience dispositionnelle est lié à la capacité à gérer les émotions négatives et diminue les moments de rumination chez les athlètes. Ces dispositions favorisent la performance (Torbjörn et al., 2017). Il en va de même pour la diminution de l'anxiété de compétition et l'amélioration des performances athlétiques à la suite d'un protocole basé sur la pleine conscience (Dehghani, Saf, Vosoughi, Tebbenouri, & Zarnagh, 2018; Vidic, Martin, & Oxhandler, 2017). Aussi, il est suggéré que la pratique de la pleine conscience est efficace pour améliorer le niveau de confiance des athlètes. Des athlètes ayant participé à des études fondées sur l'utilisation d'un programme d'entraînement de la pleine conscience pour le sport, ont rapporté avoir une meilleure confiance à pouvoir gagner, peu importe les demandes de la situation (Cote et al., 2019; Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011). Dans le même ordre d'idées, des chercheurs (Ruffault, Bernier, Juge, & Fournier, 2016; Vidic et al., 2017) ont investigué l'association entre la pleine conscience et la motivation. Selon les résultats d'une recherche menée auprès d'étudiants, Ruffault et ses collègues (2016) suggèrent que la pleine conscience est positivement corrélée avec la motivation intrinsèque et négativement corrélée avec la motivation extrinsèque. De plus, par le biais d'un programme d'entraînement de la pleine conscience, échelonné sur 10 sessions, conduit

auprès d'athlètes féminins de basketball de la NCAA, Vidic et ses collègues (2017) ont rapporté une corrélation positive entre la motivation à réussir et la pratique de la pleine conscience. Enfin, les résultats de Wu et ses collègues (2021) supportent l'hypothèse que la pleine conscience dispositionnelle a un effet sur le niveau de motivation chez les athlètes. Néanmoins, bien que la littérature scientifique actuelle soit prometteuse, davantage d'études doivent être réalisées afin de supporter une relation positive entre la pleine conscience et la force mentale (Walker, 2016). Une plus grande diversité d'athlètes, provenant de différents milieux sportifs, pourrait augmenter la crédibilité et la fiabilité des recherches existantes (Wu et al., 2021). Ce manque de diversité sportive au cœur de la recherche sur la force mentale et de l'entraînement mentale de la pleine conscience est un aspect ciblé dans ce mémoire par le biais de la sélection du sport étudié. Effectivement, depuis l'avenue du jiu-jitsu brésilien dans le milieu des Arts Martiaux Mixtes (AMM), le sport gagne en popularité et le nombre de pratiquants a augmenté considérablement dans les dernières années (Faro et al., 2020). Ce tremplin de popularité envers le jiu-jitsu brésilien combiné au manque de littérature scientifique met la table pour l'introduction de ce sport dans le monde de la psychologie sportive.

Pour donner suite à ces propos, il est primordial de mentionner que le milieu scientifique a examiné les retombées de l'entraînement mental de la pleine conscience sur la performance et le *flow* dans le monde sportif. Plusieurs études scientifiques ont démontré la relation entre l'état de *flow* et la pleine conscience chez les athlètes (Cathcart, McGregor, & Groundwater, 2014; Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009; Kee & John Wang, 2008), ainsi que l'effet de l'entraînement mental de la pleine conscience sur la disposition à vivre des moments de *flow* (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011;

Kaufman et al., 2009). Cependant, la littérature scientifique compte une maigre quantité de recherche ciblant la liaison entre l'état de *flow* et la pratique du jiu-jitsu brésilien (Kohoutkova, Pavol, & Reguli, 2018). En outre, des méta-analyses récentes (Bühlmayer, Birrer, P., Faude, & Donath, 2017; Sappington & Longshore, 2015) ont révélé que les avancements récents sur la pleine conscience sont prometteurs en ce qui concerne son influence sur la performance sportive et les caractéristiques qui y sont rattachées. Or, les données existantes doivent être approfondies afin de solidifier la validité de celles-ci, puis dans le but d'améliorer la compréhension de la pleine conscience à l'égard de la performance et la force mentale dans le monde du sport (Birrer et al., 2012; Bühlmayer et al., 2017; Cathcart et al., 2014; Noetel, Ciarrochi, Van Zanden, & Lonsdale, 2019; Wu et al., 2021). C'est dans ce contexte que cette recherche prend toute son importance. La mise à terme de ce mémoire contribuera à l'avancement de la recherche scientifique par le biais d'une approche qualitative, afin de greffer davantage d'informations et de réflexion en lien avec la force mentale et la performance sportive, dans la sphère du jiu-jitsu brésilien qui manque cruellement de ressources pour aider les athlètes à guider leur processus de préparation mentale. En ce sens, il est primordial de déterminer le but de la recherche dans l'intention de clarifier le processus de réflexion et l'approche du problème qui ont motivé le chercheur à mieux comprendre le phénomène de l'entraînement de la pleine conscience chez les athlètes de jiu-jitsu brésilien (Mongeau, 2008).

### **1.3 Le but de la recherche**

Jusqu'à présent, le monde de la psychologie sportive fait face à un manque de support scientifique, surtout de nature qualitative, afin de soutenir les progrès actuels

au sujet de la pleine conscience dans le monde du sport (Bühlmayer et al., 2017; Noetel et al., 2019). D'une part, la mise en place de ce mémoire vient ajouter des connaissances au domaine de la psychologie du sport. Il met en relief l'effet de la pratique de la pleine conscience sur les perceptions, les émotions et les pensées relativement à la performance et la force mentale des athlètes de jiu-jitsu brésilien. Peu d'études ont opté pour une approche méthodologique qualitative inductive exploratoire concernant l'entraînement mental de la pleine conscience dans le milieu sportif. Ainsi, les participants auront l'opportunité de prendre la parole et de mettre en avant-plan leurs réflexions envers le sujet. De surcroît, la quantité d'ouvrages en français est peu abondant, la présente recherche viendra bonifier ce manque à la littérature scientifique. Également, le manque de documentations scientifiques est flagrant au niveau du sport étudié dans cette recherche, le jiu-jitsu brésilien. Particulièrement en ce qui a trait à l'aspect psychologique chez les athlètes. En plus, cette étude viendra diversifier la banque de sports ciblé par les recherches actuelles sur la pleine conscience, la force mentale et la performance dans le sport. Effectivement, selon la méta-analyse de Bühlmayer et ses collègues (2017), une plus grande variété de sports doivent être étudiés, afin de supporter la littérature scientifique existante.

D'une autre part, cette recherche est importante, car les athlètes participeront à un volet éducatif et à un volet pratique en lien avec l'entraînement mental de la pleine conscience. Les participants de l'étude bénéficieront des apprentissages éducatifs et pratiques enseignés, ce qui leur permettra de greffer des outils supplémentaires à leur éventail de techniques d'entraînement mental relatives à la psychologie du sport. En ce sens, les connaissances et les techniques seront transmises par l'entremise d'un

programme d'entraînement de la pleine conscience spécialement développé pour les sportifs, le « Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) » (Kaufman, Glass, & Pineau, 2018). Bien qu'il ait déjà été soumis à la rigueur de la communauté scientifique, ce programme est relativement nouveau dans le domaine de la psychologie du sport. Ainsi davantage de recherches sont nécessaires afin de supporter la validité de ce programme (Kaufman et al., 2009; Kaufman et al., 2018). Par le fait même, ce projet contribue à l'ajout de documents scientifiques relatif au programme MSPE.

#### **1.4 Les questions et objectifs de la recherche**

À la lumière de ce qui précède, des réflexions surgissent dans l'intention de faire avancer la littérature scientifique. Cette cogitation induit des questionnements qui nous aident à décortiquer notre processus d'analyse à propos du sujet concerné.

Pour ce mémoire, la question générale de recherche est la suivante :

- Quelles sont les effets de la pratique de l'entraînement mental de la pleine conscience sur les perceptions, les pensées et les émotions des athlètes de jiu-jitsu brésilien ?

Afin de préciser la question générale de la recherche, des questions spécifiques, ainsi que des objectifs spécifiques ont été élaborés. Tout d'abord, la première question de recherche est la suivante : comment l'entraînement de la pleine conscience est perçu et décrit par les athlètes de jiu-jitsu brésilien ? Celle-ci s'associe au premier objectif de recherche qui consiste à identifier les termes significatifs mentionnés par les athlètes de jiu-jitsu brésilien dans leur définition de la pleine conscience, ainsi que leurs perceptions envers l'intégration de l'entraînement de la pleine conscience comme technique d'entraînement mental. Ensuite, la deuxième question de recherche est la

suivant : comment l'entraînement de la pleine conscience influence-t-il la force mentale et la performance d'athlète de jiu-jitsu brésilien ? Cette dernière s'associe au deuxième objectif de recherche qui consiste à déterminer quel est l'effet de la pleine conscience sur la force mentale et la performance des athlètes de jiu-jitsu brésilien par l'analyse de leurs pensées, leurs perceptions et leurs émotions. Enfin, la troisième question de recherche est la suivante : quels sont les obstacles et les limitations vécus par les athlètes de jiu-jitsu brésilien à intégrer l'entraînement de la pleine conscience ? Cette question s'associe avec le dernier objectif de cette recherche qui consiste à déterminer les obstacles vécus par les athlètes de Jiu-Jitsu Brésilien à suivre le protocole MSPE et ses exigences temporelles, motivationnelles et d'engagement par l'analyse des réponses aux entrevues menées auprès des athlètes.

Par l'entremise d'une approche méthodologique qualitative, les athlètes seront interviewés avant et après avoir complété un programme d'entraînement de la pleine conscience développé pour le sport (MSPE). À la suite des entrevues, il sera possible d'analyser la progression des pensées, des sensations, des perceptions et des émotions des athlètes de jiu-jitsu brésilien par rapport à leurs performances et leur niveau de force mentale. De plus, la perception des athlètes face à l'entraînement de la pleine conscience sera analysée, afin d'évaluer la crédibilité de ce type d'entraînement mental chez les pratiquants de jiu-jitsu brésilien. Enfin, il sera nécessaire de déterminer les obstacles vécus par les athlètes par rapport à l'implantation du programme MSPE. Effectivement, le programme MSPE exige un engagement de la part des athlètes, afin de bénéficier au maximum des avantages liés à la pratique d'exercices de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Les principales exigences sont l'étalement du



programme sur plusieurs semaines, six séances étalées sur cinq semaines, la pratique personnelle d'exercices de la pleine conscience à la maison et l'implication des athlètes durant les séances de groupe hebdomadaire.

En ce qui concerne la pertinence scientifique de ce projet de recherche, le manque de littérature scientifique est la raison primaire. L'ajout de recherche, en lien avec la pleine conscience et le sport, augmente la crédibilité des théories et des découvertes récentes. Actuellement, il y a peu d'études dans ce domaine orientées vers une méthodologie qualitative laissant la parole aux athlètes, ainsi, la présente recherche vient bonifier cette carence dans la littérature scientifique. Pareillement, quant aux recherches qui abordent l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale et la performance des athlètes. La communauté scientifique manque de documentations afin de supporter les progrès existants en ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la force mentale et la performance sportive (Bühlmayer et al., 2017). C'est dans cette ligne de pensée que ce projet analyse l'effet de la pratique d'exercices de la pleine conscience sur la perception, les sensations, les pensées et les émotions des athlètes envers leur force mentale et leurs performances. Dans le même ordre d'idée, le programme (MSPE) utilisé pour cette étude est relativement récent. L'addition de documents scientifiques est primordiale afin de supporter son efficacité et sa crédibilité (Kaufman et al., 2018).

Deuxièmement, au niveau de la pertinence sociale, l'intégration d'un programme d'entraînement de la pleine conscience développé pour le sport (MSPE) est une nouveauté dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, ainsi que dans la

province de Québec. Ce programme sera un atout pour les participants à cette recherche, car les athlètes participeront à des ateliers pratiques et à des séances éducatives. De plus, ils seront informés sur les possibles répercussions à l'égard des performances, ainsi que sur l'aptitude à être fort mentalement en lien avec la pratique de la pleine conscience. Ainsi, les athlètes bénéficieront d'une stratégie de préparation mentale supplémentaire, ce qui pourra avoir des effets positifs sur leur vie quotidienne, autant d'un point de vue sportif que personnel.

## CHAPITRE 2 : REVUE DE LITTÉRATURE

La pleine conscience consiste à se focaliser sur le moment présent, d'être conscient de qui nous sommes et de notre impact sur le monde qui nous entoure, tout en développant des qualités humaines fondamentales (Kabat-Zinn, 1994). Elle peut être jugée comme un art pouvant être développé à l'aide d'une pratique régulière de la méditation. Elle tire son origine de la tradition bouddhiste, où elle fût nommée le « cœur » de la méditation bouddhiste. Plus précisément, elle provient de la tradition Theravada des pays de l'Asie du Sud-Est, du Vietnam et de ses écoles Mahayana (Zen), de la Chine, du Japon, de la Corée, ainsi que de la tradition Vajrayana au Tibet et de l'Inde (Kabat-Zinn, 2003). Pour les bouddhistes, l'esprit est considéré comme « un flot dynamique d'expériences, une succession d'instant de conscience » (Ricard, 2010). En ce sens, la vision du Bouddha, envers la méditation, consiste en un outil pouvant traiter le « mal-être », qui se caractérise par la cupidité, la haine et l'ignorance qui sont considérées comme des poisons pour l'âme chez les bouddhistes (Kabat-Zinn, 2003). Évidemment, l'intégration des théories et des recherches sur la pleine conscience en Occident fût influencée par la tradition bouddhiste. Pour comprendre la mince nuance entre l'approche bouddhiste et occidentale, il est nécessaire, pour débiter, d'identifier les différences entre les deux approches.

### 2.1 L'origine et la provenance de la pleine conscience en occident

Bien que l'origine de la pleine conscience provienne de l'Orient, elle fût introduite dans la psychologie et la médecine occidentale au courant des dernières décennies. Des chercheurs (Baer, 2003; Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 1994) se sont penchés sur l'utilité de la pleine conscience et de la méditation pour traiter

et aider les gens souffrant de problèmes psychologiques et physiques comme le trouble anxieux généralisé, le cancer, la colère excessive, les douleurs chroniques, etc. Malgré le fait que l'arrivée de la pleine conscience en Occident tire son origine de la tradition bouddhiste, des différences s'imposent dans la conceptualisation entre les deux courants de pensée, et ce, principalement au niveau de trois caractéristiques majeures : le contexte, le processus et le contenu (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Les différences, entre l'approche occidentale et bouddhiste de la pleine conscience, sont résumées dans le tableau 1 de ce mémoire.

## **2.2 Le contexte de la pleine conscience**

D'un point de vue bouddhiste et contextuel, la pleine conscience peut être atteinte par une pratique régulière d'exercices, comme la méditation, afin d'atteindre la libération de la souffrance, qui est le but ultime des pratiquants spirituels dans la tradition. D'autre part, les occidentaux conceptualisent, généralement, la pleine conscience indépendamment de toute philosophie, code d'éthique ou système de pratique. L'aspect spirituel est beaucoup moins prononcé pour eux (Keng et al., 2011).

## **2.3 Contextualisation et fonctionnement de la pleine conscience**

D'un point de vue du bouddhiste, la pleine conscience est pratiquée selon la réflexion et la contemplation des éléments clés des enseignements de Bouddha. Ces enseignements sont l'impermanence, le non-soi et la souffrance. La pratique en occident accorde généralement moins d'importance au non-soi et à l'impermanence. Toutefois, à l'image de la tradition bouddhiste, il y a un aspect de réflexion qui caractérise la pratique de la pleine conscience en occident (Keng et al., 2011).

## **2.4 Le contexte, le processus et le contenu de la pleine conscience**

Les bouddhistes approchent la pleine conscience comme une conscience introspective envers ses processus, ses expériences physiques et psychologiques. En revanche, la conceptualisation de la pleine conscience chez les occidentaux est formée d'une conscience axée vers les expériences internes et externes impliquant tous les sens du pratiquant (Keng et al., 2011).

Malgré ces différences entre la conceptualisation bouddhiste et occidentale de la pleine conscience (voir le tableau 1), il existe des points en communs entre les deux approches. Effectivement, ces deux conceptualisations se rapprochent sur le fait qu'elles recourent toutes les deux à la méditation, dans le même but, d'accroître le niveau de conscience. Elles peuvent être également rapprochées, car l'approche occidentale se base sur le savoir ancestral de l'approche orientale.

**Tableau 1 - Caractéristiques de la pleine conscience selon l'approche bouddhiste et occidentale**

<b>Caractéristiques</b>	<b>Approche bouddhiste de la pleine conscience</b>	<b>Approche occidentale de la pleine conscience</b>
<i><b>Le contexte</b></i>	La pleine conscience peut être atteinte par une pratique régulière d'exercices, comme la méditation, afin d'atteindre la libération de la souffrance.	La pleine conscience est conceptualisée indépendamment de toute philosophie, code d'éthique ou système de pratique.
<i><b>Le processus</b></i>	La pleine conscience est pratiquée selon la réflexion et la contemplation des éléments clés des enseignements du Bouddha.	La pratique de la pleine conscience est dirigée vers une réflexion sur soi-même.
<i><b>Le contenu</b></i>	La pleine conscience est approchée comme une conscience introspective envers ses processus, ses expériences physiques et psychologiques.	La pleine conscience est approchée comme une forme de conscience axée vers les expériences internes et externes impliquant tous les sens du pratiquant.

Étant donné la méconnaissance à l'égard de la différenciation entre la pleine conscience et la méditation, les paragraphes suivants viseront à définir spécifiquement ces deux termes. Ainsi fait, il sera plus simple, par la suite, d'intégrer et de

conceptualiser la pleine conscience et la méditation dans d'autres domaines, tel que celui du sport.

## **2.5 Description de la pleine conscience**

Bien que la pleine conscience prenne source de la tradition spirituelle du bouddhisme, de nombreux chercheurs occidentaux (Baer, 2003; Gardner & Moore, 2004; Moore, 2016), constatant ses bienfaits sur le corps et l'esprit, formulent leur propre définition. Un des pionniers occidentaux est, sans aucun doute, Jon Kabat-Zinn (1994). Ce dernier décrit la pleine conscience comme ceci : « faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent » (Kabat-Zinn, 1994). Baer (2003) renchérit en ce sens : « la pleine conscience est l'observation non critique du flux continu de stimuli internes et externes à mesure qu'ils surviennent ». Il s'ajoute à ces définitions, celle de Cottraux et ses collègues (2007) qui définissent la pleine conscience comme : « un état mental résultant du fait de concentrer volontairement son attention sur son expérience actuelle dans ses aspects sensoriels, mentaux, cognitifs et émotionnels, sans porter de jugement ». Le tableau 2 présente une vue d'ensemble des différentes descriptions de la pleine conscience.

Globalement, ces extraits résument la pleine conscience comme un état d'esprit orienté vers la gestion des émotions, afin d'éviter l'écartement de l'esprit vers des pensées axées sur le futur ou le passé et pour l'obtention d'un bien-être plus satisfaisant (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009). Pour ce faire, l'apprentissage de la

gestion des états internes et externes doit survenir dans le moment présent et sans jugement des événements. Cette attitude délibérée permet au corps et à l'esprit d'être plus alertes et d'agir en fonction des situations qui se présentent au moment même.

**Tableau 2 - Description de la pleine conscience selon différents auteurs**

<b>Auteurs</b>	<b>Description de la pleine conscience</b>
<b>Kabat-Zinn (1994)</b>	« Faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent »
<b>Baer (2003)</b>	« La pleine conscience est l'observation non critique du flux continu de stimuli internes et externes à mesure qu'ils surviennent »
<b>Crottaux (2007)</b>	« Un état mental résultant du fait de se concentrer volontairement son attention sur son expérience actuelle dans ses aspects sensoriels, mentaux, cognitifs et émotionnels, sans porter de jugement »

En résumé, les définitions ci-haut font comprendre que la pleine conscience est un état d'esprit dirigé vers le moment présent. Elle consiste en un mélange d'observation, de prise de conscience et de concentration sur la situation actuelle, comme vous qui lisez ce texte actuellement. Pour développer cet état d'esprit ou cette capacité, il est primordial d'identifier un outil permettant de l'atteindre. En ce sens, à



l'image d'un athlète qui enchaîne les séances de musculation dans le but d'améliorer ses performances physiques, ce dernier pourrait multiplier les séances de méditation afin d'atteindre un état mental orienté vers le moment présent et, ainsi, améliorer ses performances mentales avec une concentration totale (Moore, 2016).

## **2.6 Description de la méditation**

La méditation est une pratique permettant de développer la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1994). Dans cet ordre d'idées, Hölzel et ses collègues (2011) mentionnent que : « la pratique de la méditation consiste à focaliser l'attention sur l'expérience des pensées, des émotions et des sensations corporelles, simplement en les observant au fur et à mesure qu'elles se présentent et disparaissent ». Conséquemment à ce qu'il a été évoqué dans le dernier extrait, il est possible d'envisager la méditation comme un outil ciblant l'amélioration de l'attention. En ce sens, dans une étude de Awasthi (2012), elle est décrite comme étant : « le contrôle des fluctuations de l'esprit qui visent à calmer ces fluctuations. Lorsque les fluctuations de l'esprit sont contrôlées, le yogi atteint la concentration, c'est-à-dire, la méditation (samadhi ou nirvana) ». Cette définition est semblable, en plusieurs points, à la description de la pleine conscience élaborée par les chercheurs (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1994) qui intègrent dans leur description des extraits tels que : « l'observation non critique du flux continu de stimuli internes et externes » et « cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit ». Ces ressemblances entre les définitions de la méditation et les définitions de la pleine conscience, mettent en lumière toute la complicité entre les deux concepts. Ainsi, la méditation peut permettre d'accroître un état d'esprit pleinement conscient.

Dans un autre ordre d'idée, en ce qui a trait à l'approche neuroscientifique, un extrait provenant d'un article rédigé par Jaseja (2009), décrit la méditation comme étant : « une pratique neurale complexe induisant des changements dans la neurophysiologie et la neurochimie du cerveau entraînant une altération de la neurocognition et du comportement chez le praticien ». Dans cette perspective, selon Sedlmeier et ses collègues (2012), l'effet principal pourrait se définir comme étant : « une réponse de relaxation qui entraîne une diminution généralisée de l'activité du système nerveux sympathique et peut-être aussi une activité du système parasympathique accrue ».

Actuellement, il est difficile d'établir une définition claire, simple et précise de la méditation à partir de la littérature scientifique (Awasthi, 2012; Jaseja, 2009). Les définitions actuelles suggèrent que les effets sur le corps permettraient la réduction des émotions et des sentiments contre-productifs, tout en impliquant des modifications physiologiques. Somme tout, les définitions présentées précédemment, soit celles de la méditation et de la pleine conscience, favorisent une meilleure compréhension du concept de la pleine conscience ainsi que sa distinction par rapport à la méditation. Afin de poursuivre l'exploration de la méditation, les prochaines lignes se tourneront vers l'explication des principaux types de méditation pouvant être pratiqués.

## **2.6.1 Explication des principales méditations**

### **2.6.1.1 La méditation concentrative**

Dans cette pratique de la méditation, le pratiquant focalise son attention sur un objet ou une idée, tout en ignorant les stimuli internes et externes. La concentration peut être axée sur la respiration, un mantra, un mot, une phrase ou un son (Ivtzan, 2016). Il est alors possible d'enrayer les distractions, le but étant de s'identifier à l'objet (Bærentsen et al., 2010).

### **2.6.1.2 La méditation contemplative**

Pour ce type de méditation, l'attention est dirigée vers l'imploration d'un dieu ou vers une force supérieure. Elle consiste à chercher des réponses à ses questionnements par l'entremise d'une voix intérieure ou divine. Les pratiquants de cette méditation l'utiliseront afin de trouver des solutions à des grandes décisions de leur vie. Celle-ci exige des habiletés de concentration et de l'expérience dans la méditation de la pleine conscience. Elle implique, généralement, un aspect spirituel (Ivtzan, 2016).

### **2.6.1.3 La méditation de la pleine conscience**

Baer (2003) décrit brièvement la méditation de la pleine conscience comme l'action de se concentrer sur l'observation des stimuli internes et externes à mesure qu'ils se présentent. Par exemple, le pratiquant peut observer sa respiration, le flux de ses pensées, ses sensations corporelles (balayage corporel) ou ses cinq sens. Kabat-Zinn (1994) ajoute que: « La méditation n'implique pas que nous changions notre manière de penser en pensant davantage. Elle propose seulement que nous observions

le processus de notre pensée. Nous échappons ainsi aux modèles habituels de raisonnement – qui nous dominent si fortement – et qui sont la plupart du temps étroits, inexacts, narcissiques et faux ».

#### **2.6.1.4 La méditation Vipassana**

La méditation Vipassana tient ses racines de la tradition bouddhiste et elle consiste en un entraînement de la pleine conscience. Durant les dernières décennies, cette technique de méditation a été perpétuée par Mr. Satya Narayan Goenka qui fut un élève de Mr. Sayagyi U Ba Khin de Burma (Myanmar). Elle est basée sur le développement de la faculté à ressentir et comprendre les interactions entre l'esprit et les structures physiques. Pour apprendre les notions de base de cette technique, un cours de 10 jours est accessible, durant lequel les participants apprendront les fondements de la méthode par l'entremise de discours et d'ateliers, tout en pratiquant quotidiennement la méditation. Les techniques se focalisent, principalement, sur l'observation de la respiration et des sensations corporelles. Une entrevue fut menée par Alan AtKisson durant laquelle il a questionné M. Goenka à propos de la méditation Vipassana et les possibles corrélations avec un aspect religieux ou de culte. La réponse de ce dernier fut que les pratiquants n'ont pas à se convertir à aucune religion ou sectarisme particulier. La nature même de cette technique, selon M. Goenka, est l'observation de la pensée et des réactions internes propres à chacun (Goenka, 2002).

#### **2.6.1.5 La méditation marchée**

Durant la méditation marchée, l'attention est dirigée vers l'observation du corps et des pensées pendant cette activité physique. Habituellement, lorsque nous marchons, nous sommes absorbés dans nos pensées. Nous marchons pour une raison particulière.

Par exemple, vous vous rendez à la marche à l'épicerie du coin en vous remémorant votre liste d'articles à acheter, vous vous déplacez vers un autre lieu à votre travail en réfléchissant à votre prochaine tâche, etc. À l'opposé, pendant la méditation marchée, l'expérience implique de tourner son attention vers les sensations de ses pieds, de ses jambes ou toutes les autres parties de son corps, similairement au balayage corporel. Il est, aussi, possible de se concentrer sur la respiration, afin d'observer les variations de la respiration pendant l'exercice de la marche. Cette pratique combine la conscience corporelle, physique et la conscience des pensées, tout en impliquant une action physiologique, soit la marche (Kabat-Zinn, 2013).

À la suite de la lecture des résumés sur les différents types de méditations, nous pouvons établir que celles-ci sont des outils qui permettent au pratiquant d'observer le flux de ses états physiologiques, psychologiques et émotionnels. En conséquence, cela cultive la capacité à diriger son attention vers le moment présent (Baer, 2003). Un point commun, reliant les différents types de pratiques, est la découverte de soi-même par l'observation des interactions internes et externes. Cela étant dit, les différentes approches proviennent toutes d'une vieille tradition remplie de sagesse. Bien qu'il soit intéressant d'observer la pratique de la méditation sous différents angles, nous devons garder en tête que l'origine de la pratique reste la même : améliorer l'expérience de la vie par une conscience accrue du moment présent.

Comme il fût possible de le constater précédemment, il existe de nombreuses approches différentes en ce qui a trait à la méditation. Dans le cadre de ce mémoire, l'intérêt est porté sur la méditation pleine conscience. Les théories élaborées lors des

prochaines lignes représentent le contenu et le canal directeur relativement à la compréhension de la pleine conscience et de ses mécanismes. Vous aurez un aperçu des impacts de la méditation sur le développement de la pleine conscience, autant d'un point de vue physiologique, psychologique et cognitif.

## **2.7 Théorie et fonctionnement de la pleine conscience**

Saisir adéquatement la nature de la pleine conscience peut être parfois abstrait et complexe. Afin de faciliter notre imaginaire mental à mettre des notions concrètes sur le sujet, il est nécessaire d'aborder le fonctionnement de la pratique de la méditation. Grâce aux découvertes et à l'avancement technologique fleurissant des dernières décennies, la communauté scientifique a pu décortiquer les mécanismes associés aux composantes psychologiques, physiologiques, cognitives et leurs correspondances avec le développement de la pleine conscience. Ces composantes permettent à l'être humain de s'adapter aux situations quotidiennes. Par exemple, lorsque vous êtes en situation de stress, vous pouvez réagir en combattant la situation stressante, en la confrontant, la fuyant ou, tout simplement, en étant paralysé devant celle-ci. C'est à ce moment que les réponses physiologiques et comportementales facilitent la prise de décision et permettent d'affronter les défis. Voici un résumé de chacune de ces composantes relativement à la pratique de la pleine conscience et la méditation (Moore, 2016):

### **2.7.1.1 La composante physiologique**

La composante physiologique implique des sensations subjectives. Davidson et ses collègues (2003) allèguent que certaines structures et fonctions du cerveau peuvent être modifiées par la pratique de la pleine conscience. Ces altérations du cerveau

généreraient des différences de traits et de réactions lors de situations où il y a des stimuli inducteurs de stress (Gardner, 2016). Dans un article publié par Gardner (2016), des conclusions intéressantes ont été formulées à l'égard de zones cérébrales d'activation de l'attention entre des méditants expérimentés et novices. Les résultats ont démontré que les participants ayant une plus grande expérience de méditation disposaient d'une aptitude à maintenir leur attention sur une plus longue période, comparativement aux participants novices. Somme toute, les deux groupes de pratiquants de la méditation ont activé des régions du cerveau associées à l'attention, ce qui nous laisse croire que des impacts sur le cerveau et sur l'attention peuvent survenir dès le début de la pratique de la méditation.

Actuellement, les recherches scientifiques (Abbott, 2014) démontrant une forte corrélation des effets de la pratique de la méditation sur la physiologie, sont embryonnaires et évasives, mais certaines traces nous laissent croire à des hypothèses éminentes. La méta-analyse d'Abbott (2014) met en lumière des informations enrichissantes. Les chercheurs se sont penchés sur les interventions basées sur la pratique de la pleine conscience auprès de personnes aux prises avec des problèmes cardiovasculaires. Les résultats ont suggéré un effet limité de la pratique de la méditation sur l'hypertension et le diabète. Il en va de même pour les recherches actuelles concernant les interventions de la pleine conscience sur le cortisol, qui est l'hormone principalement secrétée lors de situation de stress (O'Leary & Dockray, 2015). L'obtention d'avancements à ce sujet permettra à la communauté scientifique de bénéficier convenablement des atouts reliés à la pratique d'exercice de la pleine conscience et de son utilisation dans le traitement de certaines maladies.

### **2.7.1.2 La composante des tendances d'actions comportementales**

La composante des tendances d'actions comportementales provoque une réponse précipitée comportementale envers une expérience émotionnelle. Pour appuyer ces affirmations, Gardner (2016) avance que : « à l'aide de l'entraînement de la méditation, les athlètes sont en mesure de bénéficier d'une amélioration du processus automatique sur la demande compétitive, sans l'utilisation des ressources cognitives qui détectent, réduisent ou contrôlent les autres sensations ou informations physiologiques ». Autrement dit, en intégrant l'entraînement de la pleine conscience, une personne en situation de stress, sera en mesure de gérer ses comportements plus efficacement pour les adapter aux demandes de la situation, sans altérer les composantes physiologiques favorisant l'activité sportive.

### **2.7.1.3 La composante cognitive**

La composante cognitive consiste aux pensées et aux images relatives aux émotions. Effectivement, Gardner (2016) mentionne que la mémoire de travail, qui consiste en la capacité à retenir des informations à court terme, est implicitement reliée avec l'attention et l'acceptation des expériences internes. En ce sens, ces dernières peuvent être développées par la pratique de la méditation. Pour soutenir ces propos, les travaux de Tang et ses collègues (2015) suggèrent que la pratique de la méditation influence le processus de régulation des émotions à trois niveaux. Soit par, l'attention (être attentif aux processus mentaux, dont les émotions), aux changements cognitifs (modifier les manières d'évaluer les émotions) et la modulation des réactions (diminuer la réactivité émotionnelle). Les chercheurs décrivent la régulation des émotions comme ceci (Tang et al., 2015): « La régulation des émotions fait référence à des stratégies qui



peuvent influencer quelles émotions surviennent et quand, pendant combien de temps, et comment ces émotions sont vécues et exprimées ». Il est possible de constater, à partir de ces énoncés, que la gestion des pensées et l'efficacité à être concentré sur la tâche peuvent être influencées par la pratique de la méditation, ce qui peut faciliter les prises de décisions lors de situations stressantes. À titre d'illustration, il est possible de penser à des athlètes qui participent à des événements compétitifs dont l'environnement occasionne souvent un stress accru. Pour ces derniers, la gestion des émotions devient primordiale afin de performer à la hauteur de leurs attentes.

## **2.8 Les stratégies de régulation des émotions**

De nombreux processus s'opèrent lorsque l'humain est confronté à des situations où le niveau de stress est élevé. Pour faire face aux situations stressantes, l'humain a développé des réflexes de régulation des émotions. Moore (2016) définit la régulation d'émotion comme : « un processus interne et externe qui causent l'expérimentation, l'expression et la modulation des émotions pour atteindre un objectif ». Selon sa théorie, deux catégories de stratégies de régulation d'émotion peuvent être adoptées (Moore, 2016):

### **2.8.1.1 Les stratégies centrées sur l'antécédent**

Elles surviennent avant que l'émotion se présente et elles ont pour objectif de moduler ou de complètement éliminer une expérience émotionnelle pouvant survenir. La sélection de la situation, la modification de la situation, le déploiement attentionnel et la modification cognitive sont tous des stratégies axées sur l'antécédent (Moore, 2016).

### **2.8.1.2 Les stratégies centrées sur la réponse**

Elles ont un impact sur les prédispositions des réponses physiologiques, comportementales et expérimentales associées avec des expériences émotionnelles précises. Il est possible de repérer deux différentes stratégies centrées sur la réponse, l'évitement expérientiel du contenu émotif qui est associé à des résultats négatifs et à l'acceptation des processus internes qui est associée à des résultats positifs (Moore, 2016).

Ces deux catégories de stratégies peuvent s'avérer efficaces lorsqu'elles sont utilisées lors de situations adéquates et favorables, mais elles peuvent être néfastes si leur utilisation est excessive ou incorrecte. Un abus de l'une de ces stratégies pourrait entraîner des conséquences nuisibles pouvant faire régresser l'aptitude à réguler les émotions. Pour conclure, une capacité d'adaptation de la régulation des émotions peut être un arsenal aidant les athlètes à modifier leur réponse aux demandes de l'environnement, comme lorsque ceux-ci sont dans un milieu de compétition où les facteurs de stress sont multiples.

## **2.9 Les impacts de la pratique de la méditation sur la santé psychologique**

Plusieurs effets de la pleine conscience agissant sur la santé psychologique ont été récapitulés dans la revue empirique de Keng, Smoski et Robbins (2011). Premièrement, le trait de la pleine conscience a été associé à des niveaux plus élevés de satisfaction dans la vie, de vitalité, d'estime de soi, d'empathie, de sens de l'autonomie, de compétence et d'optimisme. Deuxièmement, le trait de la pleine conscience fut négativement corrélé avec la dépression, la névrose, la distraction, la rumination, la

réactivité cognitive, l'anxiété sociale, la difficulté à réguler les émotions négatives, l'évitement expérientiel, l'alexithymie, l'intensité de l'expérience délirante dans le contexte de la psychose et les symptômes psychologiques généraux. En ce sens, une méta-analyse sur la méditation, menée par Sedlmeier et ses collègues (2012) rapporte que : « la méditation affecte les variables cognitives en réduisant les émotions et les sentiments contre-productifs ». Dans le cadre des travaux empiriques de Keng et ses collègues (2011), il est suggéré que les pratiquants de la méditation ont une diminution des pensées négatives et qu'ils sont en mesure de gérer leurs sentiments plus efficacement. Bien que certains de ces aspects psychologiques n'aient pas été implicitement mis en lien avec le sport, la majorité de ceux-ci peuvent être fréquemment vécues lors de la pratique d'activité sportive. Nous avons seulement à penser à l'estime de soi qui est primordiale lors de la réalisation de performance ou à l'empathie qui est élémentaire pour le bon fonctionnement d'un groupe d'individus formant une équipe sportive (Weinberg & Gould, 2024). Le tableau 3 présente les différents impacts de la pleine conscience sur la santé psychologique.

**Tableau 3 - L'impact de la pleine conscience sur la santé psychologique**  
(Keng et al., 2011; Sedlmeier, 2012)

<b>Le trait de la pleine conscience positivement corrélé avec :</b>	<b>Le trait de la pleine conscience négativement corrélé avec :</b>
Satisfaction de la vie ;	La dépression ;
D'agrément ;	La névrose ;
La vitalité ;	La distraction ;
L'estime de soi ;	La rumination ;
L'empathie ;	La réactivité cognitive ;

<p>Le sens de l'autonomie ;</p> <p>Le sentiment de compétence ;</p> <p>L'optimiste.</p>	<p>L'anxiété sociale ;</p> <p>La difficulté à réguler les émotions et les sentiments négatifs ;</p> <p>L'évitement expérientiel ;</p> <p>L'alexithymie ;</p> <p>L'intensité de l'expérience délirante dans le contexte de la psychose.</p>
---	--

## **2.10 Les approches de la pleine conscience et de l'entraînement mental dans le sport**

Dans le monde du sport, l'utilisation de stratégies d'entraînement mental peut aider les athlètes à atteindre leurs objectifs. Entre autres, en ce qui concerne la pleine conscience, de nombreux avantages ont été démontrés, tels qu'une meilleure disposition à l'état optimal (Jackson, 2016), un niveau de performance accru (Gooding & Gardner, 2009; Thompson et al., 2011), une meilleure gestion du stress (Kaiseler, Poolton, Backhouse, & Stanger, 2017), une plus grande attention sur la tâche (Jha, Morrison, Parker, & Stanley, 2017) et une protection contre la dégradation de la mémoire de travail (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010). Inversement, l'athlète ou l'individu peut rencontrer des inhibiteurs qui nuiront aux performances. Des attentes irréalistes provoquées par une personnalité perfectionniste ou une blessure, l'anxiété de compétition, la peur de l'échec, la pression perçue ou le comportement d'évitement sont tous des inhibiteurs pouvant interférer dans la réalisation d'une performance (Birrer et al., 2012). Pour bien comprendre la

manifestation des avantages et des inhibiteurs, il est nécessaire d'éclaircir l'évolution de la préparation mentale dans le sport au courant des dernières années. Globalement, le *Psychological Skills Training* (PST), le programme *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) et le programme *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE) sont les principales approches émergentes des dernières années ayant suscitées l'intérêt de la communauté scientifique (Gardner & Moore, 2004).

### **2.10.1 L'entraînement des habiletés mentales**

Tout d'abord, dans les 40 dernières années, l'entraînement des habiletés psychologiques ou le *Psychological Skills Training* a été mis de l'avant-plan dans le domaine de la psychologie du sport. Ce dernier est soutenu par la recherche (Holland, Woodcock, Cumming, & Duda, 2010; Weinberg & Gould, 2024) pour améliorer les performances et le bien-être des athlètes. L'entraînement des habiletés mentales vise la diminution des émotions négatives, comme l'anxiété de performance, dans le but d'améliorer le niveau de confiance de l'athlète et lui permettre d'atteindre des performances optimales par la force mentale (Gardner & Moore, 2004). L'origine du PST provient de plusieurs ressources, en particulier de la psychologie. L'approche de modification comportementale, la thérapie et la théorie cognitive, la théorie émotionnelle, la fixation d'objectifs, le contrôle attentionnel, la relaxation musculaire progressive et la désensibilisation systématique sont tous des outils ayant contribué à son développement (Weinberg & Gould, 2024). Le PST est construit en trois phases. En premier lieu, la phase d'éducation permet de reconnaître l'importance et l'efficacité des habiletés mentales. Par la suite, la phase d'acquisition se concentre sur les techniques et les stratégies à apprendre pour améliorer ses habiletés psychologiques.

Enfin, la phase de pratique comprend trois objectifs : l'automatisation des compétences grâce à l'apprentissage répété, l'apprentissage de l'intégration des habiletés psychologiques dans leurs situations de performance et la simulation des habiletés pour l'application en situation de compétition (Gill, Williams, & Reifsteck, 2017; Weinberg & Gould, 2024).

Bien que le programme d'entraînement des habiletés psychologiques ait été la référence pendant de nombreuses années, peu d'études ont démontré l'impact du programme sur le changement des états internes (Gardner & Moore, 2004)<sup>1</sup>.

Pour expliquer les difficultés rencontrées par les athlètes dans le contrôle des processus cognitifs par l'entraînement mental, il est possible de cibler deux théories. En premier lieu, la théorie des processus mentaux ironiques du contrôle mental (Wegner, 1994) qui se présente lorsqu'une personne pense et agit à contre-courant de ses réelles émotions. Des efforts sont déployés par l'individu pour contrôler ses pensées et ses processus psychologiques délibérément pour atteindre un objectif (Wegner, 1994). Deuxièmement, la théorie du réinvestissement est définie par Masters et Maxwell (2008) comme étant : « les processus moteurs relativement automatisés peuvent être perturbés s'ils sont exécutés en utilisant consciemment des connaissances déclaratives pour contrôler la mécanique des mouvements ». Ces deux théories mettent en lumière les limitations du programme d'entraînement des habiletés mentales qui consiste à utiliser des stratégies pour contrôler ses états psychologiques. De plus, des

---

<sup>1</sup> L'éventail de la bibliographie s'étend sur plusieurs années, car de nombreuses références sont toujours pertinentes et il y a peu de recherches récentes pertinentes.

chercheurs (Gardner & Moore, 2004) mentionnent que des études (Weinberg & Gould, 2024) s'opposent aux suppositions élaborées par le programme d'entraînement des habiletés psychologiques. Ces études suggèrent que la diminution des états négatifs et l'augmentation de la confiance n'ont pas un impact systématique sur les performances athlétiques. Inversement, des études suggèrent que le programme PST mène à des impacts positifs sur la performance (Gross et al., 2018). Une d'entre elles (Weinberg & Gould, 2024) a examiné 45 études dans lesquelles des composantes du programme PST ont été utilisées. En tout, 85% de ces études ont démontré un impact positif sur les performances. Ces résultats contradictoires ont poussé les chercheurs à explorer de nouvelles avenues pour compléter les lacunes du PST. Notamment, le programme *Mindfulness-Acceptance-Commitment* et le programme *Mindful Sport Performance Enhancement* furent initiés pour améliorer les performances sportives (Gardner & Moore, 2012).

### **2.10.1.1 Mindfulness-Acceptance-Commitment**

L'émergence du programme *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC) a été conceptualisée par Gardner et Moore en 2001, dans le but de comprendre et d'améliorer la performance athlétique des athlètes (Gardner & Moore, 2012). Gardner (2016) énumère deux facteurs ayant contribué au développement du *Mindfulness-Acceptance-Commitment*, soit les limitations empiriques de l'efficacité du programme de l'entraînement des habiletés psychologiques et les nouvelles idéologies de la psychologie clinique empirique à l'égard de la pleine conscience et l'acceptation. Gardner et Moore (2004) définissent donc le programme MAC comme étant:

Une approche de l'amélioration de la performance qui cible le développement d'une attention consciente et de non-jugement, l'acceptation des expériences internes comme naturelles à l'expérience humaine, la volonté de rester en contact avec ses expériences internes et l'attention portée aux performances, les éventualités et les actions appropriées en fonction de la situation au service de buts sportifs importants (Gardner & Moore, 2004).

L'approche du *Mindfulness-Acceptance-Commitment* est basée sur les recherches menées par Hayes et ses collègues (1999) sur le comportement (Gardner & Moore, 2004). Cette approche comprend trois composantes principales qui sont la pleine conscience, l'acceptation et l'engagement. L'accent est grandement dirigé sur les valeurs de l'individu qui sont considérées comme un maillon essentiel aux prises de décisions quotidiennes et aux objectifs significatifs (Rees, 2011). Le but de cette approche est de permettre aux athlètes d'améliorer leur performance, mais aussi d'améliorer leur bien-être psychosocial global qui aura un impact dans leur quotidien (Gross et al., 2018). Le programme MAC est d'une durée de huit semaines où les participants assistent à un total de huit séances, à une fréquence d'une séance hebdomadaire. Tout d'abord, les participants apprennent les fondements de la pleine conscience par la discussion de groupe et la psychoéducation. L'objectif est que ceux-ci soient en mesure de mieux comprendre les réactions internes auxquelles ils sont confrontés. Ensuite, ceux-ci ont accès à des séances d'exercices favorisant le développement de la pleine conscience, tels que le balayage corporel, la relaxation musculaire progressive, la pleine conscience axée sur la respiration, le focus de



l'attention sur la tâche, etc. Enfin, des exercices à la maison sont proposés aux participants, comme la marche en pleine conscience, les activités athlétiques conscientes, l'utilisation de la pleine conscience dans des situations de hautes intensités et bien plus (Rees, 2011). Le tableau 4 (Goodman, Kashdan, Mallard, & Schumann, 2014) résume chacune des sessions comprises dans le programme.

Suite à l'application du programme MAC, il est possible d'énumérer des mécanismes de changement psychologique et comportemental comme (Moore, 2016):

- Une diminution de la réaction face aux expériences internes ;
- Une meilleure acceptation envers les pensées cognitives et émotionnelles ;
- Une meilleure attention du moment présent ;
- La progression des comportements orientés vers les objectifs et les valeurs.

Le but de ces changements est évidemment l'obtention de meilleures performances, ainsi qu'une meilleure capacité à accepter le flux de pensées qui survient lors de ces performances. Le milieu sportif est l'endroit idéal pour l'utilisation du programme MAC, qui fût implanté dans cette optique. Des recherches (Gardner, 2016; Moore, 2016) ont démontré l'intérêt d'intégrer la pleine conscience dans la préparation des athlètes. De plus, il a été démontré que le *Mindfulness-Acceptance-Commitment* peut aider les participants à réaliser de meilleures performances. Effectivement, Wolanin (2004) a étudié l'impact de l'entraînement de la pleine conscience, à l'aide du programme MAC, sur la récurrence à vivre des performances de pointe chez onze athlètes de volleyball et neuf athlètes de hockey sur gazon. Treize de ces athlètes ont

été assignés à la formation MAC, tandis que sept ont été assigné au groupe témoin. Les treize athlètes du programme MAC ont suivi une session par semaine et les sessions étaient d'une durée de 30 à 60 minutes. À la suite de la formation, davantage d'athlètes du groupe MAC ont amélioré leur performance par rapport au groupe témoin. Effectivement, 37% des athlètes du groupe MAC ont amélioré leur performance, comparativement à seulement 14% pour le groupe témoin. De surcroît, 27% des athlètes du groupe MAC ont vu leurs performances à la baisse, comparativement à 71% pour le groupe témoin. Ces résultats suggèrent que le programme MAC peut exercer une influence positive sur les performances et sur la diminution des performances. Il est important de noter que dans cette recherche, l'auteur précise que : « il semble que le programme MAC, dans sa forme actuelle, soit très prometteur pour améliorer la performance des athlètes qui ont un minimum d'obstacles psychologiques » (Wolanin, 2004). Cela suggère que des participants aux prises avec des problématiques psychologiques plus complexes pourraient ne percevoir aucun bénéfice par l'entremise d'une participation au *Mindfulness-Acceptance-Commitment*. Somme toute, les résultats des recherches précédentes sont en faveur de l'utilisation du programme MAC pour optimiser la performance chez les athlètes.

**Tableau 4 - Contenu des sessions du programme MAC**

**(Gardner, 2016)**

<b>Thème de la session</b>	<b>Objectif de la session</b>	<b>Psychoéducation</b>	<b>Exercices expérientiels</b>	<b>Exercices à la maison</b>
<b>Session 1 : Introduction</b>	Développement des rapports et introduction des concepts fondamentaux.	Théorie rationnelle de la pleine conscience, de l'acceptation et de l'engagement.  Reconnaissance des pensées-sensations négatives.	Court exercice de centrage.	Pratique de la respiration de la pleine conscience.  Qu'est-ce que j'ai appris à propos de la performance et sur moi-même.
<b>Session 2 : Pleine conscience</b>	Introduction au concept de défusion cognitive.	Avoir versus croire aux pensées.	Relaxation musculaire progressive.  Visualisation des pensées, des émotions et des réactions des événements du passé.	Marche en pleine conscience.  Autosurveillance de la pratique de la pleine conscience.
<b>Session 3 : Buts et valeurs</b>	Différenciation des valeurs et des buts. - Clarification individuelle et de groupe des valeurs et des buts.	Les comportements axés sur les valeurs versus les émotions.	Écriture réfléchissante.  Discussion avec les pairs ;  Respiration de la pleine conscience.	Activité de pleine conscience athlétique.  Forme d'abandon des émotions.
<b>Sessions 4 : Acceptation expérientielle</b>	Introduction au concept de l'acceptation expérientielle.	Fonctionnement de l'anxiété.	Rappeler un événement stressant avec la conscience de la réaction corporelle.	Forme d'interférence pour les émotions et la performance.

			Respiration de la pleine conscience.	
<b>Session 5 : Engagement</b>	Présentation de l'engagement en tant que processus continu.	L'engagement en tant que processus.	Exercice de l'engagement aux valeurs.  Exercice de respiration de la pleine conscience.	Pratique de pleine conscience pertinente à l'objectif de performance.
<b>Session 6 : Flexibilité des comportements</b>	Introduction du concept du comportement flexible.  Identifier différentes réponses aux défis.	Tolérance aux émotions négatives.  État d'esprit fixe et croissant.	Exercice du scan corporel et d'attention centrée sur la tâche.	Utilisation de la pleine conscience dans des situations à haute intensité.  Exercice d'attention sur la tâche hors de la classe.
<b>Session 7 : Consolidation des habiletés</b>	Intégration des concepts appris.	Comment appliquer la pleine conscience à de nouvelles activités.	Bref exercice d'attention centrée sur la tâche.	Exercice d'attention sur la tâche durant la pratique athlétique.
<b>Session 8 : Maintien des habiletés</b>	Encourager l'athlète à appliquer les habiletés dans la performance athlétique et dans les situations quotidiennes.	Les bénéfices de la pratique de la pleine conscience.	Respiration de la pleine conscience	Plan de pratique post-MAC.

### **2.10.1.2 Mindful Sport Performance Enhancement**

Un autre programme d'entraînement de la pleine conscience fit son arrivé dans les dernières années, le *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE ; Kaufmann et al., 2018). Ce dernier consiste en une version, sur six semaines, d'entraînement de la pleine conscience pour les sportifs. Le MSPE est basé sur les travaux de Jon Kabat-Zinn et le programme *Mindful Based Stress Reduction* (MBSR) (Kabat-Zinn, 2013). Il a pour but d'aider les athlètes et les entraîneurs à intégrer la prise de conscience du moment présent dans le sport et la vie en général (Mistretta et al., 2017). De plus, ce programme est conçu pour promouvoir l'expérience du *flow* chez les athlètes. Le MSPE fut créé pour les athlètes d'élite ayant des horaires chargés et un emploi du temps rempli. Pour les aider à suivre le programme, celui-ci fût développé sur six semaines et il est divisé en séances hebdomadaires de deux heures à trois heures chacune. La première séance consiste en un apprentissage théorique rationnel orienté vers l'usage de la pleine conscience dans le sport. Par la suite, les séances sont principalement composées d'exercices de la pleine conscience, qui sont fondées sur le programme MBSR, comme l'exercice de la conscience en expansion sur les cinq sens, le balayage corporel, la méditation assise, la respiration consciente, le yoga conscient et la méditation marchée (De Petrillo & Kaufman, 2009). Une étude menée par Thompson et ses collègues (2011) a cherché à comprendre l'effet du programme MSPE chez des golfeurs et des coureurs en comparaison avec un groupe contrôle. En réponse au programme, les participants du MSPE ont démontré une progression sur plusieurs variables telles que l'augmentation de la capacité à agir avec confiance, l'augmentation significative de l'ensemble des traits de la pleine conscience, la diminution des peurs

reliées à la tâche, la diminution des pensées sans liens avec la tâche et une diminution de l'anxiété globale dans le sport. De plus, les athlètes ayant participé au programme ont fait l'expérience d'un état de *flow* global significativement plus élevé. Dans le même ordre d'idée, une étude de Kaufman, Glass et Arnkoff (2009) a étudié l'effet d'un entraînement de la pleine conscience, par l'entremise du programme MSPE, sur des archers et des golfeurs. Les résultats ont démontré des changements sur le niveau de *flow* chez les participants, plus précisément sur l'état de *flow* global et sur la clarté concernant l'évaluation continue de la performance (retour d'informations sans ambiguïté) qui s'avère une caractéristique du *flow*. Ces deux derniers aspects ont progressé de semaine en semaine de manière significative, ce qui suggère que les athlètes pratiquant des exercices de pleine conscience peuvent être plus enclins à vivre des expériences de *flow*.

Enfin, les résultats obtenus jusqu'à présent, à l'égard du programme MSPE, sont optimistes. Ceux-ci illustrent l'efficacité du programme sur certains aspects du *flow*, soit sur l'état de *flow* global, sur la pleine conscience et sur l'anxiété. De futures recherches pourront poursuivre dans le même sens, afin de solidifier les données scientifiques (Kaufman et al., 2018). En ce sens, un des avantages du MSPE est que celui-ci est abrégé ce qui peut faciliter l'implantation de l'entraînement de la pleine conscience dans des milieux où les participants ont des horaires chargés et complexes. C'est dans cette perspective que, pour cette recherche, le chercheur de l'étude actuelle a favorisé l'utilisation du programme MSPE. Ce dernier sera décrit davantage ultérieurement dans ce mémoire.

## 2.11 L'intégration de la pleine conscience dans le sport

Les athlètes doivent repousser les limites de leurs capacités physiques et mentales continuellement afin de demeurer compétitifs. Un bon exemple est lors des Jeux olympiques, où il est possible de ressentir toute cette frénésie compétitive, même lorsque nous sommes assis dans notre salon. Un millièm de seconde peut faire la différence entre la première et la deuxième position. Conséquemment, il devient compréhensible que les athlètes usent de tous les moyens disponibles pour perfectionner leurs prouesses et la pleine conscience est un de ces outils utilisés par ceux-ci pour performer au niveau souhaité.

Dans cette perspective, une étude qualitative (Baltzell, Caraballo, Chipman, & Hayden, 2014) fût menée auprès de joueuses de soccer évoluant en division un de la *National Collegiate Athletic Association* (NCAA), concernant l'entraînement de la pleine conscience. Les joueuses ont participé à des séances de méditation guidées pendant six semaines, pour un total de 12 séances. De plus, les joueuses étaient encouragées à pratiquer la méditation en dehors des séances sur leur temps personnel. À la suite des six semaines, des entrevues furent administrées aux joueuses afin de connaître leurs perceptions sur la pratique de la pleine conscience, en ce qui concerne les défis vécus, les bénéfices perçus et leurs recommandations. En lien avec la régulation des émotions (Moore, 2016), évoquée auparavant dans ce mémoire, six participantes sur un total de 19, ont mentionné avoir une relation différente avec leurs émotions, ce qui impliquait d'être plus calme sur le terrain de soccer. De plus, six athlètes ont allégué être en mesure de s'arrêter, de se calmer et de décider comment

elles allaient réagir, lors d'émotions négatives. Par ailleurs, pour donner suite à cette recherche, une seconde étude effectuée en 2015 (Baltzell, Chipman, Hayden, & Bowman, 2015) a permis de connaître l'opinion et la perception des entraîneurs des équipes de soccer de la NCAA impliqué dans la recherche précédente (Moore, 2016). Ceux-ci ont observé plusieurs changements dans le comportement des athlètes, entre le début et la fin de l'entraînement de la pleine conscience. Ils ont noté que les athlètes avaient un niveau de conscience accrue de leurs émotions en dehors et sur le terrain, ainsi qu'une meilleure préparation mentale avant les compétitions. Par le biais de leur propre expérience, les entraîneurs ont observé une amélioration de certains aspects de leur vie et de leur enseignement, tels qu'une conscience accrue des émotions, une plus grande sensibilité envers les sentiments des joueuses et un changement positif dans leur relation avec les émotions aversives. L'utilité d'engager tant les athlètes que les entraîneurs dans le processus est démontré par ces deux recherches. En effet, l'adhérence à la pratique de la pleine conscience par les athlètes et les entraîneurs a favorisé l'empathie éprouvée les uns à l'égard des autres.

Dans le même ordre d'idée, une étude (Vidic et al., 2017) a été menée auprès de joueuses de basketball, évoluant dans la division un de la NCAA. Les participantes ont suivi dix séances de pleine conscience pendant 16 semaines. Aux termes des dix séances, des athlètes ont évoqué une plus grande facilité à se concentrer, à vivre dans le moment présent, à être davantage positive, ainsi qu'à avoir un meilleur contrôle sur leurs émotions. Une fois de plus, la régulation des émotions et le niveau de concentration sont au cœur des résultats. Goodman et ses collègues (2014) ont dirigé une étude sur des athlètes d'athlétisme évoluant à des niveaux compétitifs, en leur



administrant huit séances de pleine conscience basée sur le programme MAC. Ces séances étaient suivies de 60 minutes de yoga. Les résultats ont démontré que le niveau de pleine conscience, le niveau d'attention et le niveau d'énergie orienté vers les objectifs ont tous augmenté à l'aboutissement du programme. De plus, les participants ont mentionné observer une diminution de la perception de leur stress successivement aux séances de pleine conscience et de yoga.

En résumé, les résultats rapportés dans les dernières lignes permettent de constater que l'entraînement de la pleine conscience a un rôle à jouer sur le niveau de concentration et sur la régulation des émotions des athlètes. En lien avec la régulation des émotions, il est nécessaire d'intégrer la notion du stress et des impacts que la pleine conscience peut avoir sur sa gestion. Les athlètes font souvent face à des situations stressantes, comme les jours de compétition, les semaines de préparation précédant la compétition, la gestion d'un horaire mixant le travail, le sport, les études et la vie sociale, ainsi que de nombreux autres contextes de nature stressants. Par le fait même, la prochaine section de ce texte se penchera sur le stress dans le milieu sportif et l'influence de la pleine conscience sur la gestion du stress.

## **2.12 La pleine conscience et le stress**

Pour comprendre la notion de stress, il est nécessaire de le définir. Weinberg et Gould (2024) définissent le stress de cette manière : « un déséquilibre important entre la demande physique et/ou psychologique et la capacité de réponse, dans des conditions où l'échec envers cette demande a des conséquences importantes ». La littérature scientifique a démontré, jusqu'à présent, que le stress est induit par au moins

une ou plusieurs des quatre caractéristiques suivantes (Lupien, 2010). Tout d'abord, l'individu doit avoir l'impression qu'il n'a pas le contrôle de la situation. Ensuite, la situation doit être imprévue pour provoquer du stress. De plus, un individu expérimentant de la nouveauté sera exposé à un niveau de stress plus élevé. Enfin, lorsqu'une situation est menaçante pour l'égo (Lupien, 2010).

Les sources de stress peuvent être variées. Elles se divisent en deux catégories principales, les sources de stress situationnelles qui rassemblent deux sous-catégories, l'importance de l'évènement et l'incertitude (Jha et al., 2017; Weinberg & Gould, 2024). La seconde catégorie est la source de stress personnelle. Elle est composée de trois sous-catégories, qui sont les traits d'anxiété, son amour-propre et l'anxiété sociale (Kabat-Zinn, 2013; Sharma & Kumra, 2022; Weinberg & Gould, 2024). En ce sens, les athlètes sont souvent confrontés à des situations où il y a plusieurs distractions, ce qui peut être des facteurs qui mèneront à un état de stress.

### **2.12.1 L'effet de la pleine conscience sur la gestion du stress**

La maîtrise du niveau de stress est une habilité pouvant être développée par l'entraînement de la pleine conscience. Une recherche menée par Prakash, Hussain et Schirda (2015) a étudié l'expérience de la pleine conscience, la perception du stress et la difficulté à réguler les émotions chez deux groupes distincts, soit un premier groupe composé de jeunes adultes, âgés entre 18 et 30 ans, et un second groupe composé d'adultes plus vieux, âgés entre 60 et 80 ans. Premièrement, l'objectif était de déterminer s'il y a une corrélation négative entre la pleine conscience dispositionnelle

et le stress perçu, ainsi que des difficultés accrues dans la régulation des émotions et un contrôle cognitif inférieur pour médiatiser cette relation. Ces facettes ont été mesurées à l'aide de questionnaires, soit le *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS), le *Perceived Stress Scale* (PSS), le *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) et le *White Bear Suppression Inventory* (WBSI).

Les résultats ont suggéré que la pleine conscience est négativement corrélée avec le niveau de stress perçu. De plus, l'aspect de la régulation des émotions fût positivement associé avec la pleine conscience. Deuxièmement, la recherche a eu pour but d'évaluer l'effet de l'âge sur son association avec la pleine conscience, le niveau de stress perçu et la régulation des émotions. Les adultes plus vieux ont démontré des niveaux plus élevés de pleine conscience et des niveaux inférieurs de stress perçu. En outre, les adultes plus âgés ont présenté des résultats suggérant une plus grande facilité à réguler leurs émotions que les participants du groupe de jeunes adultes. Cela étant dit, les deux groupes ont présenté une corrélation négative entre les niveaux de pleine conscience et le stress perçu. Grâce à la pratique d'exercice de la pleine conscience, il est possible que les individus éprouvent une plus grande facilité à gérer leur stress et à réguler leurs émotions, ce qui laisse sous-entendre que dans des domaines particuliers, comme dans le monde du sport, les participants pourront affronter plus efficacement les épreuves stressantes se présentant à eux.

### **2.12.2 La pleine conscience et le stress dans le domaine sportif**

Pour aider les athlètes à gérer leur stress, des chercheurs (Gross et al., 2018; Kaiseler et al., 2017) se sont penchées sur l'utilité de l'entraînement de la pleine

conscience sur le niveau de stress dans le sport. Selon une étude de Kaiseler et ses collègues (2017), portant sur 202 athlètes étudiants, la pleine conscience et le stress sont positivement corrélés. Effectivement, les chercheurs mentionnent que la facette de la pleine conscience compte pour 39% de la variance reliée au stress de la vie. Une autre étude menée par Thompson et ses collègues (2011) affirme que plusieurs variables sont affectées lors de la pratique de la pleine conscience, telle que l'amélioration de la capacité à agir avec confiance, l'amélioration de l'ensemble des traits de la pleine conscience, la diminution marquée des peurs reliées à la tâche, la diminution des pensées sans liens avec la tâche et la diminution de l'anxiété globale dans le sport. Dans le même ordre d'idée, Gross et ses collègues (2018) ont mesuré l'impact du programme MAC sur l'anxiété généralisée auprès de joueuses de basketball évoluant dans la NCAA et les résultats suggèrent que le niveau d'anxiété général des joueurs a diminué après avoir participé au programme. À la lumière de ces résultats, nous pouvons suggérer que l'entraînement de la pleine conscience peut être un atout intéressant dans la gestion du stress chez les athlètes. Malgré tout, investiguer davantage sur le sujet serait pertinent afin d'appuyer les études existantes. Conséquemment, les organisations issues du milieu sportif pourront avoir une plus grande confiance envers l'utilisation de programme d'entraînement de la pleine conscience.

### **2.13 La pleine conscience et le *flow***

L'état de *flow* est un sujet couramment évoqué dans le domaine du sport. Lorsqu'un athlète performe efficacement lors d'une compétition, nous pouvons entendre des commentaires comme : « il livre une bonne performance, il est dans la

zone ». Jackson et Csikszentmihalyi (1999) ont défini le *flow* comme : « un état de conscience où l'on devient totalement absorbé dans ce que l'on fait, à l'exclusion de toutes les autres pensées et émotions ». Ainsi, le *flow* est associé, en partie, à la concentration. Cependant, plus que de simplement se concentrer, le *flow* est une expérience harmonieuse où l'esprit et le corps travaillent en symbiose et sans effort, laissant la personne sentir que quelque chose de spécial se produit. Afin de caractériser précisément le *flow*, il est possible d'énumérer onze dimensions qui se retrouvent régulièrement chez les athlètes l'expérimentant. Ces onze dimensions peuvent avoir une influence sur la performance de l'athlète et sur son niveau de performance lors d'une compétition (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007). Voici ces onze dimensions (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Léandre, 2017; Weinberg & Gould, 2024):

- 1) un but clair ;
- 2) l'accroissement de l'écoute et de la vision ;
- 3) l'émergence de la conscience et de l'action ;
- 4) la concentration sur la tâche ;
- 5) la perception de contrôle de la situation ;
- 6) l'absence de préoccupation à propos de soi ;
- 7) un sens altéré du temps ;
- 8) la motivation intrinsèque ou l'absence de buts externes ;
- 9) l'équilibre des exigences de la tâche et des capacités de l'individu ;
- 10) L'absorption dans l'activité ou l'expérience autotélique ;
- 11) Le mouvement sans effort.

En lien avec la pleine conscience, et similairement mentionné dans la définition de Jackson et Csikszentmihalyi (1999), l'attention sur le moment présent est au cœur du *flow*, joignant ainsi la pratique de la pleine conscience qui favorise le développement de l'attention (Jackson, 2016). En 2011, Ahern, Moran et Lonsdale (2011) ont étudié l'effet de la pratique de la pleine conscience sur l'expérience du *flow*. Des athlètes collégiaux ont participé à la recherche dont les résultats suggèrent une amélioration de certaines dimensions du *flow*, comme la précision des objectifs et le sens de contrôle conséquemment à l'entraînement de la pleine conscience. Dans le même ordre d'idée, une étude (Cathcart et al., 2014) sur la pleine conscience et le *flow*, chez des athlètes élités, a fait la preuve qu'il existe une corrélation entre la pleine conscience et certaines dimensions du *flow*, telles que, les objectifs clairs, la concentration sur la tâche, le sentiment de contrôle et l'expérience autotélique. Tandis que chez les athlètes de sports d'équipe, la seule dimension du *flow* associée à la pleine conscience est celle de la concentration sur la tâche à accomplir. Ceci suggère que la pratique de la pleine conscience peut influencer sur l'expérimentation du *flow*, un effet qui serait plus grand chez les sportifs pratiquant des sports individuels que ceux des sports d'équipe. Suite à une recherche (Kee & John Wang, 2008), des chercheurs ont obtenu des résultats similaires. Les athlètes dotés d'un haut niveau de pleine conscience ont démontré une plus grande concentration sur la tâche, des objectifs clairs et un équilibre entre les habiletés et le défi. L'ensemble de ces résultats suggère que la pratique de la pleine conscience peut induire le *flow* et que l'expérience de certains aspects caractérisant le *flow* sont récurrents chez les athlètes pratiquant la pleine conscience.

## 2.14 La pleine conscience et la performance de pointe

Toute personne désirant performer dans son domaine voudra vivre un jour une performance exceptionnelle. C'est-à-dire, une performance supérieure de ce qu'un individu a l'habitude d'accomplir. Souvent, ce phénomène survient lors de réalisations exceptionnelles et le monde du sport est un terrain fertile pour la performance de pointe (Harmison, 2011). Dans cet ordre d'idées, un moment historique des sports de combat impliquant une performance de pointe est survenu lors du premier *Ultimate Fighting Championship* (UFC 1). Le UFC est une ligue d'arts martiaux mixtes qui est aujourd'hui l'une des plus prestigieuses ligues de combat sur cette planète. À l'époque l'évènement du UFC 1 était un tournoi où plusieurs combattants de diverses arts martiaux devaient s'affronter pendant une soirée afin de déterminer l'art martial ultime et le meilleur combattant de tous (Payne, 2016). Dans cette perspective, l'UFC 1 fut la naissance des arts martiaux mixtes en Amérique du Nord et l'ascension en popularité du jiu-jitsu brésilien. Effectivement, lors de ce moment mémorable du 12 novembre 1993, à Denver aux États-Unis, le brésilien Royce Gracie, le combattant le plus frêle de la compétition, a défait tous ses opposants, certains pesant au-dessus de 400 livres, pour remporter le championnat. C'est ainsi que ses prouesses ont donné des lettres de noblesses au jiu-jitsu brésilien (Davidson, 2013; Payne, 2016). Ce moment mémorable met en lumière une situation où un athlète a su négocier avec la pression et le stress afin de livrer une performance optimale.

En tenant compte de ce qui précède, le milieu scientifique s'intéresse, depuis plusieurs années, au concept de la performance de pointe. Cette dernière peut se définir,

telle qu'elle est décrite par Privette et Bundrick (1991), soit: « une joie intense ou un moment de bonheur suprême. Ce type d'expérience optimale dans le sport est souvent associé à des émotions positives étroitement liées à l'accomplissement, à la signification et à la spiritualité ». Relativement à cette définition, il est possible de mentionner les propos de Kimiciek et Jackson (2002), décrivant la performance de pointe de cette façon : « la libération de pouvoirs latents permettant de fonctionner de manière optimale dans le cadre d'une compétition spécifique ». En d'autres mots, un athlète vivant une performance de pointe réalise un accomplissement particulier qui dépasse les attentes anticipées lors d'un moment jugé de grande importance. Ces propos s'harmonisent avec l'exemple précédent, au sujet du UFC 1, lorsque Royce Gracie a livré une performance exceptionnelle au cours d'une compétition d'envergure.

#### **2.14.1 La pleine conscience et la performance de pointe**

Un des objectifs de ce mémoire est de cibler l'effet de la pleine conscience sur la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien. En ce sens, la littérature scientifique de la psychologie du sport s'est intéressée à la liaison entre les traits de la pleine conscience chez les individus et la prestation de performances sportives (Baltzell et al., 2014; Gardner & Moore, 2012; Gooding & Gardner, 2009). Röthlin, Horvath, Birrer et Holtfort (2016) ont mené une recherche qui a eu comme objectif d'évaluer certaines hypothèses concernant l'effet de la pleine conscience sur la performance sportive. Leurs hypothèses élaborées étaient que le trait de la pleine conscience est associé positivement à la capacité de l'athlète à performer sous pression et l'anxiété de compétition peut être diminuée par une attention orientée sur la compétition (Röthlin et al., 2016). À l'aide de trois questionnaires distincts ciblant les traits de la pleine



conscience, l'anxiété de compétition et la performance, les chercheurs ont interrogé 133 athlètes provenant de 23 disciplines sportives différentes. À la suite de l'analyse des résultats, ces derniers ont démontré une association indirecte entre le trait de la pleine conscience et la réalisation de performance, lors de situations où les demandes sont élevées, par le biais de son effet sur l'anxiété de compétition. Autrement dit, selon cette étude, la pleine conscience pourrait diminuer le niveau d'anxiété pré compétition, ce qui convergerait vers de meilleures performances. À l'instar de ce qui est mentionné par les chercheurs, bien que les aboutissements de cette recherche soient intéressants, davantage d'études devront se pencher sur le sujet afin de supporter les résultats précédents.

Conjointement, une étude de Bernier et ses collègues (2009), visant à intégrer l'entraînement de la pleine conscience chez des golfeurs, a tiré des conclusions intéressantes. Les sept golfeurs ayant participé à un programme de la pleine conscience ont tous amélioré leur rang national, comparativement à seulement deux golfeurs sur six pour le groupe contrôle. En outre, tous les golfeurs du groupe pratiquant la pleine conscience ont remarqué une amélioration marquée de leur performance en compétition. Ce qui est en concordance avec la définition de Kimiciek et Jackson (2002) voulant que la performance de pointe consiste à livrer un accomplissement optimal lors d'une compétition. Dans le même ordre d'idée, une recherche de Thompson et ses collègues (2011) a allégué des résultats similaires auprès de golfeurs. Il a été remarqué que l'amélioration de leur niveau de pleine conscience entraînait une amélioration de leur performance, soit leur pointage pendant les parties de golf. Aussi,

les golfeurs ont remarqué une diminution de leur niveau d'anxiété et une amélioration de leur concentration à la suite de la pratique de la pleine conscience.

En considération de ce qui précède, les conclusions de ces études suggèrent que l'entraînement de la pleine conscience peut influencer le niveau de performance. Bien que ces résultats soient favorables à l'atteinte de performance de pointe par l'entraînement de la pleine conscience, il est difficile, pour le moment, d'établir des constats définitifs sur le sujet.

## **2.15 La force mentale et la pleine conscience**

### **2.15.1 Les courants de pensée et les définitions de la force mentale dans le sport**

De nos jours, les athlètes repoussent continuellement les limites physiques et mentales dans le but d'atteindre des performances exceptionnelles, à l'image de ce qu'il fut discuté dans les paragraphes précédents. Ces performances sont souvent réalisées lors de compétitions où la grande majorité des athlètes sont entraînés pour atteindre le sommet de leur art, à ce moment précis. Par exemple, dans la sphère du jiu-jitsu brésilien, une des compétitions les plus prestigieuses est le Championnat du monde organisé par le *International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF)*. Lors de cette compétition, les meilleurs athlètes du sport s'affrontent afin de couronner le meilleur combattant pour chacune des divisions de poids. Bruno Malfacine, un athlète de jiu-jitsu brésilien évoluant dans la division des 127 livres et moins, a gagné à dix reprises le Championnat du monde durant sa carrière, dont cinq victoires consécutives entre 2014 et 2018 (Bjjheroes, 2022). D'autant plus, dans les dernières années, il est possible de penser à Gordon Ryan qui a triomphé plus souvent qu'autrement lors de nombreuses

compétitions majeures, telle que le prestigieux évènement principal du *Submission Wrestling World Championship* organisé par l'*Abu Dhabi Combat Club* (ADCC) (Bjjheroes, 2023). Ce genre d'exploit génère des questionnements, tels que : pourquoi certains athlètes, comme Bruno Malfacine et Gordon Ryan, réussissent-ils à livrer des performances exceptionnelles avec une constance inégalée ? C'est ce que les chercheurs tentent d'élucider, en partie, en étudiant le concept de la force mentale. Au courant des dernières décennies, différents courants de pensée ont émergé de la littérature scientifique à propos de la force mentale et il est possible de diviser ces courants de pensée en trois périodes distinctes.

Tout d'abord, la première période se déroula entre 1950 jusqu'au début de l'an 2000. Lors de cette période, les chercheurs ont porté leurs recherches sur la pratique professionnelle par l'observation des athlètes et des entraîneurs. Il en émergea plusieurs définitions basées sur les perspectives des professionnels à l'égard des qualités requises pour décrire un athlète fort mentalement. Cette approche, bien qu'intéressante, a mené à des confusions et à des difficultés à bâtir un cadre théorique fondamental à la force mentale (Gucciardi & Hanton, 2016b).

Par la suite, les chercheurs ont modifié leur approche au tournant des années 2000, afin de débiter la deuxième période qui prit fin à l'approche de l'an 2015. L'objectif des chercheurs, pendant cette période, fut d'identifier les attributs personnels primaires de la force mentale par l'entremise d'un travail empirique systématique. Deux sous courants de pensée, ayant chacun leur méthodologie spécifique, se sont manifestés pendant cette période. Premièrement, il y a eu un courant de pensée axé sur

la méthodologie qualitative dont l'objectif était de déterminer les attributs fondamentaux de la force mentale. La parole étant donnée aux athlètes, les chercheurs ont pu mettre en évidence certains attributs individuels, tels que l'auto-efficacité, une attitude optimiste et dirigée vers la réussite, ainsi que la régulation des émotions et de l'attention. Deuxièmement, le second courant de pensée a eu pour objectif de développer un modèle théorique de la force mentale à partir d'une méthodologie quantitative. C'est dans ce contexte que le modèle des 4C's fut développé. Ce dernier sera détaillé et expliqué ultérieurement (Gucciardi & Hanton, 2016b).

Enfin, la troisième période débuta au tournant de l'année 2015 pour s'étendre jusqu'à aujourd'hui. La période actuelle est caractérisée par l'observation des comportements des individus dans l'intention de comprendre l'interaction entre la personne et la situation. En ce sens, les chercheurs ont pour but de baser leur fondement scientifique de la force mentale sur la manière dont les attributs personnels peuvent influencer les comportements visibles et mesurables des individus (Gucciardi & Hanton, 2016b).

Les différentes périodes ont influencé la vision des chercheurs dans l'élaboration de définitions sur la force mentale. Lors d'une recherche avec des supers athlètes, Jones et ses collègues (2007) ont décrit la force mentale, comme il s'en suit :

Avoir naturellement ou par le développement psychologique, la capacité permettant de faire face aux nombreuses exigences que le sport impose aux athlètes afin d'être plus constant et meilleur que leurs

adversaires en demeurant déterminé, concentré, confiant et en contrôle sous pression (Jones et al., 2007).

Une des spécificités de cette définition est l'inclusion d'une notion entre l'athlète et l'adversaire, ainsi que l'énumération de composantes spécifiques à la force mentale, soit la motivation ou la détermination, la concentration, la confiance et la gestion des émotions. Bien que ces avancées soient intéressantes, dans les dernières années, des chercheurs (Gucciardi, 2017; Gucciardi & Hanton, 2016b) ont émis des critiques envers les théories et définitions de la littérature scientifique sur la force mentale. Effectivement, dans une revue de la littérature scientifique, Gucciardi (2017) mentionne que les définitions sur la force mentale diffèrent sur deux aspects. En premier lieu, certains chercheurs définissent la force mentale selon la relation entre l'athlète et l'adversaire, tandis que les dernières avancées scientifiques incluent une dimension orientée vers un but. Ensuite, le deuxième aspect consiste en la variation de spécificité du concept de la force mentale qui s'étend de très spécifiques à de larges catégories. En ce sens, à la lecture de l'article de Gucciardi (2017), une définition alternative est proposée au sujet de la force mentale : « La force mentale peut être décrite comme une ressource psychologique résultant à un état mentale utile, flexible et efficace afin d'adopter et de maintenir la direction d'objectifs vers un but (Gucciardi, 2017) ». Contrairement à la définition proposée par Jones (2002), la définition précédente inclut une notion d'atteinte d'objectifs afin de réaliser un but, plutôt que d'inclure une comparaison entre l'athlète et un adversaire.

À la lumière de ces propos, il en va de soi que les définitions actuelles de la force mentale sont imprécises et de l'ambiguïté est toujours présente à ce sujet. Une ligne directrice fut initiée par les chercheurs précédents, cependant la communauté scientifique devra poursuivre le cheminement débuté préalablement afin de définir adéquatement la force mentale ce qui améliorera la crédibilité du concept dans la communauté scientifique.

### **2.15.2 Les attributs caractérisant les athlètes forts mentalement**

Conjointement à la définition du concept de la force mentale, il est pertinent de cibler les composantes et les attributs caractérisant les athlètes forts mentalement afin de repérer ce qui différencie ces athlètes des autres. En consultant la littérature scientifique, il est possible de repérer de nombreux attributs et de nombreuses composantes, ainsi les prochaines lignes seront consacrées à en faire l'éventail.

Tout d'abord, une étude (Jones, 2002) dans laquelle dix athlètes de niveau international furent interviewés dans le but d'obtenir leurs perceptions envers le concept de la force mentale, a obtenu des résultats qui ont permis aux chercheurs d'élaborer une liste de douze attributs de la force mentale. De plus, il fut demandé aux athlètes de classer les attributs en ordre d'importance d'un à douze, la première étant celle ayant le plus d'impact sur la force mentale et la douzième étant celle ayant le moins d'impact. La liste d'attributs et leur classement est dressée dans le tableau 5 suivant.

**Tableau 5 - Les attributs de la force mentale selon leur rang d'important  
(Jones, 2002)**

<b>Attributs de la force mentale selon leur rang d'importance</b>	
<b>1</b>	Avoir une confiance en soi inébranlable envers ses habiletés à atteindre les objectifs de compétition.
<b>2</b>	Rebondir après des contre-performances avec une augmentation de la détermination pour réussir.
<b>3</b>	Avoir une confiance en soi inébranlable envers la possession de qualités et d'habiletés uniques permettant d'être meilleur que son adversaire.
<b>4</b>	Avoir un désir insatiable et des motivations internes pour réussir.
<b>5</b>	Maintenir entièrement l'attention sur la tâche à effectuer face à des distractions spécifiques à la compétition.
<b>6</b>	Reprendre le contrôle psychologique après un évènement inattendu et incontrôlable.
<b>7</b>	Mettre derrière soi les douleurs physiques et mentales, tout en maintenant la technique et l'effort.
<b>8</b>	L'acceptation de l'anxiété de compétition comme inévitable et savoir comment lui faire face.
<b>9</b>	Ne pas être affecté négativement par les bonnes et les mauvaises performances des autres.
<b>9</b>	Réussir sous la pression de la compétition.
<b>11</b>	Demeurer entièrement concentré face aux distractions de la vie personnelle.
<b>12</b>	Activation et désactivation de la concentration sur le sport selon les besoins. Être en mesure de relaxer et de profiter de la vie en général.

Dans le même ordre d'idée, l'entraînement de la force mentale est associée à l'amélioration des performances, de l'éthique de travail, à des réactions positives envers les critiques et à l'amélioration de l'auto-régulation chez l'athlète (Weinberg & Gould, 2024). Également, des chercheurs se sont intéressés aux attributs caractérisant les athlètes forts mentalement. Le tableau 6 suivant consiste en un résumé des attributs repérés à la lecture des documents scientifiques et des revues systématiques considérées comme les plus pertinentes par le chercheur de la présente étude :

**Tableau 6 - Les attributs caractérisant les athlètes forts mentalement**

Articles scientifiques	Attributs caractérisant les athlètes forts mentalement
Lin et ses collègues (2017)	Bien-être psychologique, adoption de stratégies d'adaptation envers les problématiques, optimisme.
Weinberg et Gould (2024)	Concentration, résilience, gestion de la pression, détermination, confiance.
Jones et ses collègues (2007)	Confiance, concentration, motivation, contrôle de soi, gestion des émotions, des performances et des échecs, équilibre de la vie sociale, personnelle et sportive.
Gucciardi et Hanton (2016b)	Auto-efficacité, optimisme, régulation des émotions et de l'attention, confiance.
Jones (2002)	Motivation, attention et concentration, confiance, gestion du stress et de la pression, gestion des douleurs physiques et émotionnelles.

Par le fait même, il est possible d'associer certains de ces attributs avec des théories de la littérature scientifique. Tout d'abord, le chercheur et auteur Albert Bandura associe la confiance en soi à l'auto-efficacité, cette dernière pouvant être définie comme la croyance d'une personne envers ses habiletés et ses compétences afin d'atteindre ses buts et ses objectifs (Bandura, 1977, 1986, 1997a, 1997b). Ensuite, la motivation est un attribut récurrent dans la littérature scientifique au sujet de la force mentale. Deci et Ryan (2000) mentionnent, afin d'expliquer la théorie de l'autodétermination, que la motivation d'un individu est influencée par l'interaction de celui-ci et son environnement. En outre, la motivation pouvant être divisée en trois types de motivation. Premièrement, il y a la motivation intrinsèque, lorsque l'individu est motivé par ses propres intérêts, le plaisir que l'activité en soi procure et sa satisfaction personnelle. Deuxièmement, il y a la motivation extrinsèque, lorsque l'individu est motivé par une récompense ou afin d'éviter des représailles. Cette



dernière est composée de quatre types de régulations extrinsèques, soit la régulation externe, la régulation introjectée, la régulation identifiée et la régulation intégrée. Troisièmement, il y a l'amotivation, qui consiste en une absence de motivation (Deci & Ryan, 2000; Weinberg & Gould, 2024). Finalement, la concentration et l'attention sont des attributs essentiels à la performance sportive et la force mentale des athlètes (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jones, 2002; Jones et al., 2007). En conséquence, dans le monde du sport, la concentration se divise selon quatre différents types de champs d'attention appropriés pour des sports et des activités spécifiques. Ces champs d'attention sont scindés selon deux dimensions, soit la largeur (large et étroit) et la direction (interne et externe) (Nideffer, 1976a, 1976b; Weinberg & Gould, 2024). Une attention étroite-interne permet à l'athlète de se préparer mentalement à l'action, tandis qu'une attention large-interne est nécessaire pour analyser et planifier une stratégie. De plus, une attention étroit-externe est primordiale pendant l'action afin que l'athlète puisse agir selon les demandes de son environnement et une attention large externe permet à l'athlète de prendre du recul et évaluer une situation (Nideffer, 1976a, 1976b; Weinberg & Gould, 2024). Ainsi, bien que ces théories de la psychologie du sport soient intéressantes et pertinentes, la prochaine étape consiste au développement de la force mentale et de ses attributs. En ce sens, les prochaines lignes de ce mémoire abordent ce sujet, le développement de la force mentale dans le monde du sport.

## **2.16 Le développement de la force mentale**

En concordance avec les attributs et les courants de pensées dépeints lors des lignes précédentes de ce mémoire, des modèles théoriques furent initiés afin de contribuer à la crédibilité scientifique du concept et dans le but d'aider les athlètes, les

entraîneurs et les parents au développement de la force mentale. D'une part, Clough et ses collègues (2002) ont développé le modèle des 4C qui est composé de quatre composantes distinctes, soit le contrôle (*control*), l'engagement (*commitment*), les défis (*challenge*) et la confiance (*confidence*). Plus précisément, la composante du contrôle consiste en la capacité de l'athlète à gérer le stress et la sensation d'exercer une influence sur la situation, la composante de l'engagement se réfère à la tendance de l'athlète à s'engager dans les objectifs préalablement fixés, la composante des défis consiste en la perception de l'athlète envers les situations, peu importe leur nature, comme une occasion pour s'améliorer et, enfin, la dernière composante est celle de la confiance qui se réfère à la capacité de l'athlète à croire en ses moyens malgré les revers et sans être intimidé par son environnement ou l'adversaire (Clough et al., 2002; Lin et al., 2017; Weinberg & Gould, 2024). D'une autre part, à la suite d'une méta-analyse ciblant les recherches sur la force mentale axées vers une approche méthodologique qualitative, un modèle bioécologique sur la force mentale a été mis de l'avant par Anthony, Gordon et Gucciardi (2016). Le modèle est divisé en quatre composantes qui sont les processus proximaux, la personne (les attributs et les caractéristiques), le temps et le contexte. Le tableau 7 suivant est un résumé du modèle et de ses composantes.

**Tableau 7 - Modèle bioécologique de la force mentale**

**(Anthony et al., 2016)**

<b>Modèle bioécologique de la force mentale</b>	
<b>Les processus proximaux</b>	Les interactions complexes et progressives entre l'athlète et son environnement qui mènent au développement de la force mentale (par exemple, un environnement de pratique positif et difficile).
<b>Le temps</b>	Le développement de l'athlète est influencé par les événements actuels et ceux du futur. Cette composante est divisée en trois différents systèmes, soit le microtemps (ce qui se produit durant la journée), le mesotemps (ce qu'il se produit lors d'une séquence de jours) et le macrotemps (ce qu'il se produit durant l'ensemble de la carrière).
<b>Le contexte</b>	L'environnement physique et social qui a un impact sur le développement de l'individu. Il est possible de diviser cette composante en quatre systèmes, soit le microsystème (l'environnement social immédiat), le mesosystème (l'interaction entre la famille et l'environnement du club), l'exosystème (l'effet indirect de l'environnement du coach sur l'environnement d'entraînement) et le macrosystème (l'influence socioculturelle).
<b>La personne</b>	Les athlètes sont, en partie, responsables de leur propre développement qui est déterminé par trois caractéristiques personnelles, soit les forces (la détermination et la discipline), les ressources (l'attitude positive) et les demandes (la compétitivité).

À la lumière de ce qui précède, dans une recherche sur la force mentale et son implantation sur le plan pratique, les chercheurs (Crust & Clough, 2011) font l'inventaire des facteurs pouvant influencer le développement de la force mentale chez les athlètes. De ce fait, la génétique est un facteur influençant la disposition à la force mentale qui est influencée approximativement à 50% par des facteurs génétiques (Lin et al., 2017). Malgré ce fait, il est possible de constater que d'autres facteurs ont un impact à une échelle se rapprochant de la moitié du potentiel de développement. En ce sens, l'apprentissage des habileté psychologiques est une stratégie corrélée positivement avec la force mentale que ce soit par l'entremise de fixation d'objectif, d'imagerie mentale ou l'analyse logique dans le but d'améliorer les performances

(Crust & Clough, 2011). De plus, selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2002), un athlète cherche à satisfaire trois types de besoins psychologiques, soit les besoins de compétences, d'autonomie et d'affiliation. Par le fait même, l'environnement de l'individu aura un effet majeur sur le développement de sa force mentale et cela dès son enfance par l'influence des parents, des pairs, des expériences vécus et, plus particulièrement, par l'impact de l'entraîneur (Crust & Clough, 2011; Weinberg, Freysinger, Mellano, & Brookhouse, 2016). En effet, le support social joue un rôle déterminant chez l'athlète, ce dernier pouvant être divisé en quatre composantes, soit le support émotionnel, le support de l'estime, le support informationnel et le support tangible. En ce qui concerne le support social, il est question de mettre en place un environnement permettant à l'individu de trouver des solutions à ses problématiques par lui-même, plutôt que de résoudre ses problèmes pour lui (Crust & Clough, 2011). En ce sens, une notion de défis imposée à l'athlète de manière stratégique influencera le développement de sa force mentale. Les entraîneurs peuvent jongler avec la structure des entraînements afin de créer un environnement motivant et fondé sur une relation de confiance (Weinberg et al., 2016). De cette manière, les entraîneurs ont l'opportunité de préparer les athlètes à faire face à la pression psychologique pendant des entraînements difficiles ou lors de compétitions suffisamment exigeantes (Crust & Clough, 2011).

Enfin, les athlètes devraient être encouragés à la réflexion, à la suite de revers ou d'évènements positifs, dans l'intention d'améliorer leur force mentale. De cette manière, ils peuvent tirer des leçons des situations passées que ce soit par des réunions avec les entraîneurs ou par la tenue d'un journal personnel (Crust & Clough, 2011).

L'intérêt de la communauté scientifique envers le développement de la force mentale est un catalyseur pouvant encourager les organisations sportives et les entraîneurs à mettre en place un environnement stimulant les athlètes à devenir fort mentalement. Plus récemment, une nouvelle avenue a émergé en vue de développer la force mentale et, cela, par l'entremise de l'entraînement mental de la pleine conscience.

### **2.16.1 L'effet de la pleine conscience sur la force mentale**

Depuis quelques années, la littérature scientifique s'est tournée vers une nouvelle approche pour développer la force mentale. Cette nouvelle approche consiste en l'entraînement mental par la pleine conscience. Conformément à ce qui précède, lors d'une étude récente (Ajilchi, Amini, Ardakani, Zadeh, & Kisely, 2019), les chercheurs ont testé l'hypothèse que l'entraînement mental de la pleine conscience, par l'entremise du programme *Mindful Sport Performance Enhancement*, pourrait avoir un effet positif sur la force mentale d'athlètes amateurs de basketball. Les résultats de la recherche ont démontré, qu'à la suite du programme MSPE, les athlètes du groupe expérimental ont tous amélioré leur niveau de force mentale et de pleine conscience comparativement au groupe témoin. Selon les chercheurs de l'étude, la possible explication derrière l'amélioration de la force mentale par l'entraînement de la pleine conscience pourrait être dû à l'effet de cette dernière sur la réduction de la perception de la douleur, l'amélioration du langage interne, ainsi qu'à l'adoption de stratégies émotionnelles et de contrôle (Ajilchi et al., 2019). De plus, les chercheurs ajoutent que la force mentale et la pleine conscience ont un effet sur la confiance des athlètes à réussir les défis, sur l'autorégulation des comportements et des émotions liées à la compétition et sur la réduction des perceptions relatives au stress et aux réactions

émotionnelles envers les menaces situationnelles (Ajilchi et al., 2019). Plus récemment, une étude (Ajilchi, Mohebi, Zarei, & Kisely, 2022), effectuée avec des athlètes féminins provenant de diverses disciplines sportives, en est venue à des résultats semblables. Effectivement, les athlètes ayant participé au programme *Mindfulness-Acceptance-Commitment* ont amélioré leur niveau de force mentale par la diminution de la perception de la douleur, l'amélioration du langage interne et par des stratégies de contrôle émotionnelle. En outre, une analyse post programme a démontré que les effets de l'entraînement de la pleine conscience, par l'entremise du programme, aient perdurés jusqu'à deux mois après l'intervention (Ajilchi et al., 2022). Autrement dit, les résultats suggèrent qu'à la suite du programme de la pleine conscience les effets de ce dernier peuvent perdurer sur une période prolongée. Ces résultats sont intéressants pour les athlètes qui doivent parfois participer à des périodes de compétition pendant plusieurs jours ou plusieurs semaines. C'est-à-dire que ceux-ci pourraient intégrer, dans le cadre de leur préparation, un programme d'entraînement de la pleine conscience préalablement à leur compétition dans le but de bénéficier des effets positifs pouvant perdurer pendant leur période de compétition.

Dans le même ordre d'idées, l'amélioration de la pleine conscience peut avoir une influence positive sur l'athlète en diminuant la dramatisation face à la douleur et l'adoption de stratégies d'adaptation négatives, comme l'évitement (Jones & Parker, 2018; Wang, Tian, & Yang, 2021). En plus, des composantes de la force mentale, telles que la motivation, le désir d'apprentissage, la confiance et la capacité à faire face à la pression, peuvent s'améliorer lorsqu'un athlète augmente son niveau de pleine conscience (Wu et al., 2021). En ce sens, l'entraînement de la pleine conscience semble

s'avérer une stratégie pertinente dans le but d'aider les athlètes à améliorer leur force mentale. Néanmoins, cette dernière est un concept émergeant qui se doit d'être approfondit par la communauté scientifique (Gucciardi, 2017; Gucciardi & Hanton, 2016b), tout comme l'effet de la pleine conscience sur celle-ci. Il en découle la pertinence de mettre sur table davantage de recherche sur la relation entre ces deux sujets, ce qui consiste en l'objectif de ce mémoire.

## CHAPITRE 3 : MÉTHODOLOGIE

Bien que la pleine conscience soit un sujet de plus en plus étudié dans le monde du sport, il y a peu d'études qualitatives qui ont été menées auprès des athlètes. Ce mémoire prend tout son sens dans ces circonstances en donnant la parole aux athlètes pour qu'ils puissent exprimer leurs pensées, leurs sentiments, leurs sensations et leurs émotions en lien avec la pleine conscience et son effet sur leurs performances et leur force mentale. La nature de l'approche qualitative permettra d'améliorer la compréhension de la pleine conscience du point de vue des athlètes et elle permettra une meilleure compréhension des facteurs psychologiques impliqués. De plus, il sera possible d'évaluer les obstacles vécus par les participants durant leur pratique de la pleine conscience, afin d'intégrer ce type d'entraînement mental à la pratique du jiu-jitsu brésilien. En ce sens, le chercheur de cette recherche a choisi l'utilisation d'une méthodologie qualitative centrée sur la collecte de données par des entrevues semi-structurées avant et après que les participants prennent part à un programme d'entraînement mental de la pleine conscience développé afin d'améliorer les performances sportives des athlètes, soit le *Mindful Sport Performance Enhancement* (MSPE). Ce chapitre est consacré à détailler la méthodologie de cette recherche, ainsi qu'à exposer le processus exploratoire du chercheur envers la méthodologie qualitative.

### 3.1 La méthodologie qualitative et la psychologie du sport

Dans les dernières années, la recherche qualitative a pris de l'ampleur dans le milieu sportif et de l'exercice, au point de devenir une source de référence en termes de méthodologie de recherche (McGannon, Smith, Kendellen, & Gonsalves, 2019). La recherche qualitative a gagné des notes de noblesse et elle est maintenant respectée à



sa juste valeur dans le milieu scientifique (Evans et al., 2021). En ce sens, les chercheurs actuels doivent être rigoureux, concis et respecter la complexité de ce genre de recherche, afin de promouvoir la méthodologie qualitative et accentuer son statut dans le milieu scientifique. Les recherches récentes qui se sont penchées sur l'utilisation de l'approche qualitative dans le monde du sport ont préparé une solide fondation pour les futures recherches dans le domaine. Néanmoins, plusieurs questionnements et débats restent à élucider, notamment à propos des méthodologies qualitatives et sur l'utilité de l'approche qualitative dans le contexte de la recherche scientifique en milieu sportif (McGannon et al., 2019). Cela étant dit, l'expansion de la notoriété de la communauté envers la recherche qualitative a influencé les courants de pensée dans le milieu scientifique, ce qui a eu comme effet de démarginaliser les travaux qualitatifs et l'utilisation de cette méthodologie d'étude. Celle-ci n'est plus seulement utilisée comme support aux travaux quantitatifs (Gibson, 2016). Effectivement, une étude (McGannon et al., 2019) a mené une recherche sur les différentes méthodologies utilisées lors d'études publiées entre 2010 et 2017, auprès des principaux journaux scientifiques sur la psychologie du sport et de l'exercice (Psychology of Sport and Exercise, International Journal of Sport and Exercise Psychology and Sport, Exercise and Performance Psychology, The Sport Psychologist, Journal of Applied Sport Psychology, Journal of Sport and Exercise Psychology). Les données compilées auprès de 1914 études ont démontré que 18 % de l'ensemble des recherches analysées furent qualitatives, avec une tendance à la hausse de publication d'articles qualitatifs entre 2015 et 2017 comparativement à 2010 et 2012 (McGannon et al., 2019). Ces résultats sont prometteurs en ce qui concerne l'adoption d'approche qualitative chez les chercheurs travaillant dans le monde de la psychologie du sport. Ils

démontrent l'importance à poursuivre la tendance actuelle d'intégration de ce type de recherche dans le milieu sportif, afin d'augmenter la crédibilité de cette méthodologie. Au meilleur des connaissances du chercheur, il y a très peu d'études utilisant une approche qualitative qui ont été réalisées dans le contexte du jiu-jitsu brésilien. De plus, peu d'études auprès de populations francophones ont été menées au sujet de la pleine conscience et du jiu-jitsu brésilien, ce qui renchérit l'importance de mener cette recherche. La situation ne va pas en s'améliorant lorsque nous ajoutons à ce contexte l'exploration d'études sur la psychologie du sport et de la pleine conscience dans ce sport. D'où l'importance de la recherche actuelle qui utilise une méthodologie qualitative inductive pour évaluer l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur les sensations, les émotions et les perceptions des athlètes de jiu-jitsu brésilien. Avant de débiter, le chercheur de cette étude s'est questionné sur l'aspect de la rigueur scientifique, en étudiant la littérature sur le sujet, afin de respecter les normes établies et dans le but de contribuer adéquatement à l'émergence de la recherche qualitative dans le monde du sport.

### **3.2 Un enjeu essentiel de la recherche qualitative : la rigueur scientifique**

Une documentation scientifique supporte l'utilisation de recherche qualitative dans la littérature du sport, afin de répondre aux questions de nature épistémologiques (Biddle, Markland, Gilbourne, Chatzisarantis, & Sparkes, 2001). Par le fait même, de nombreuses approches de la recherche qualitative ont déjà été utilisées dans le contexte du sport et de l'exercice, la méthode la plus répertoriée étant la combinaison d'entrevue semi-dirigée et de l'analyse du contenu (Biddle et al., 2001). Ces constats supportent l'idée du chercheur de cette recherche dans l'utilisation d'une approche qualitative axée

sur des entrevues semi-structurées dans le but de répondre aux questions de nature épistémologiques sur le sujet de la pleine conscience et du sport.

Cependant, malgré l'engouement accru pour la recherche qualitative dans l'univers de la psychologie du sport et de l'exercice, ce type d'approche a été critiquée par la communauté scientifique, particulièrement pour le manque de détails en ce qui concerne la description des méthodologies employées lors des recherches (Biddle et al., 2001). Bien que la méthodologie qualitative, plus précisément l'entrevue semi-dirigée et l'analyse du contenu, ne soit pas remise en question, certains doutes planent dans la communauté scientifique. Principalement, au dépend de la méthodologie quantitative qui est mise en avant plan (Biddle et al., 2001)<sup>2</sup>. Cela étant dit, des chercheurs (Dumez, 2013a; Kallio, M., Johnson, & Kangasniemi, 2016; Van Der Maren, 2014) se sont penchés sur cette problématique dans les dernières années, afin d'améliorer la rigueur et la fiabilité scientifiques des études qualitatives. Ces chercheurs ont soulevé de nombreux questionnements (Van Der Maren, 2003) pour faire progresser la qualité de ce type de recherche, notamment en proposant des cadres pour élaborer des entrevues semi-dirigées (Kallio et al., 2016). Par le fait même, il est nécessaire de mentionner que les chercheurs démontrent de la rigueur, lors d'entrevues semi-dirigées, en s'assurant d'un large niveau de connaissances sur la littérature scientifique derrière ce type d'entrevue (Biddle et al., 2001). En utilisant leurs connaissances et en détaillant les procédures méthodologiques, autant pour la collecte

---

<sup>2</sup> L'éventail de la bibliographie s'étend sur plusieurs années, car de nombreuses références sont toujours pertinentes et il y a peu de recherches récentes pertinentes.

de données que pour l'analyse de celles-ci, les chercheurs renforcent les notions de fiabilité et de crédibilité de leurs travaux.

Comme il vient d'être discuté, la rigueur est un aspect crucial dans la crédibilité de tout chercheur. De ce fait, la rigueur scientifique concernant la méthodologie qualitative est en progression dans le monde du sport. Particulièrement en ce qui concerne l'intégration de certains questionnements, comme le « comment » et le « pourquoi » relatifs à la recherche de cadres théoriques permettant de trouver des pistes de solutions à la compréhension des questions de recherche (Evans et al., 2021). Dans cet ordre d'idée, ce mémoire est fondé sur des questions de recherche qui permettent d'orienter les réflexions du chercheur envers la pleine conscience, la force mentale et la performance. Ces questionnements sont à l'origine de cette étude permettant, ainsi, au chercheur de structurer ses idées.

Après avoir déterminé ses questionnements, il est primordial pour un chercheur de réfléchir à la méthode qui lui permettra de collecter et présenter les données recueillies auprès des participants. Dans le cadre de la recherche qualitative, cette méthode a pour but de donner la parole aux participants pour qu'ils puissent exprimer leurs émotions, leurs sensations et leurs perceptions librement (Evans et al., 2021). En ce sens, il s'avère que le chercheur de cette étude a opté pour l'utilisation d'entrevues semi-structurées. Cette méthode de collecte de données, qui sera détaillée plus loin dans ce chapitre, est une approche flexible permettant de donner la parole aux athlètes. Cela concorde avec la notion de rigueur scientifique discutée précédemment.

De plus, la rigueur scientifique exige un aspect de neutralité de la part du chercheur dans la façon d'aborder le projet de recherche et les participants, afin de ne pas influencer les résultats par le biais de ses opinions et de ses convictions personnelles (Sparkes & Smith, 2013). Cela étant dit, certaines réflexions se doivent d'être soulevées afin de limiter les risques d'être amené dans une direction biaisée ou erronée. Le chercheur de l'étude actuelle a dû réfléchir aux possibles risques durant le processus de recherche.

### **3.3 Les participants**

#### **3.3.1 La sélection des participants**

Lors du développement de la méthode de recherche, le choix de l'emplacement (lieu) pour mener la recherche et la sélection des participants sont des décisions primordiales. Tout d'abord, en recherche qualitative, ces choix sont déterminés par un échantillonnage non probabiliste (Fortin & Gagnon, 2016; Maxwell, 2005). Cette stratégie consiste en une sélection des participants et de l'emplacement de l'étude par le chercheur afin que ceux-ci concordent avec le but de la recherche et les questions de recherche. Afin de préciser la sélection des participants, le chercheur doit déterminer des critères et des normes qui contribueront à délimiter les participants pouvant être inclus ou exclus de l'expérimentation (Maxwell, 2005). De plus, le chercheur doit considérer l'accessibilité des participants et de l'emplacement, la relation avec les participants, la validité et l'éthique de la recherche (Maxwell, 2005). C'est cette avenue d'échantillonnage non probabiliste qui a été choisie pour mener ce mémoire, étant donné la nature qualitative de celui-ci. Plus précisément, la stratégie utilisée est celle par choix raisonné. Cette stratégie se définit comme une stratégie où le chercheur

choisit, selon son jugement, les éléments de la population par le biais de critères d'inclusion prédéterminés ; les critères de sélection de ce mémoire sont présentés en aval dans ce chapitre (Fortin & Gagnon, 2016). Par l'entremise de contacts et de connaissances, le chercheur de cette étude a réussi à regrouper une quantité suffisante d'athlètes de jiu-jitsu brésilien remplissant les critères de sélection prédéterminés, soit un total de onze participants. Il aurait été difficile, pour le chercheur, d'utiliser une stratégie de sélection de participants différente à celle-ci. Le sport du jiu-jitsu brésilien étant émergent, l'accessibilité aux athlètes peut s'avérer difficile et complexe, particulièrement pour mener un programme de la pleine conscience en présentiel. C'est cette réflexion qui l'a mené à choisir un échantillonnage non probabiliste par choix raisonné afin de s'assurer de la représentativité de l'échantillon (saturation empirique des athlètes de jiu-jitsu brésilien). La suite du processus consiste en l'élaboration de critères de sélection permettant de définir les lignes directrices impliquées dans la sélection des participants, autant pour cibler les limites acceptables que pour préciser les individus composant l'échantillon de l'étude.

### **3.3.2 La taille de l'échantillon et la saturation des données**

Selon Fortin et Gagnon (2016), les participants sélectionnés en recherche qualitative doivent refléter la population cible, car l'étude est basée sur des expériences subjectives. Effectivement, l'objectif du chercheur n'est pas nécessairement d'avoir le plus grand échantillonnage possible pour obtenir un grand nombre de données, comme lors d'étude quantitative, mais bien de déterminer la taille de l'échantillon en fonction d'atteindre la saturation des données. Certains chercheurs (Biddle et al., 2001) suggèrent d'être vigilant avec la tentation d'utiliser un trop grand échantillon lors de

méthodologie qualitative, car l'augmentation du nombre de participants peut nuire à la qualité de la préparation aux entrevues. Effectivement, la durée et la qualité reliée à la préparation des entrevues et à l'analyse des données peuvent être affectées si un large échantillon de participants est sélectionné par le chercheur, notamment en augmentant le risque d'erreurs et en prolongeant le temps nécessaire pour compléter l'étude. En ce sens, Biddle et ses collègues (2001) citent Sears (1992) pour appuyer leur propos sur la taille de l'échantillon :

La puissance des données qualitatives, cependant, ne réside pas dans le nombre de personnes interrogées, mais dans la capacité du chercheur à bien connaître quelques personnes dans leurs contextes culturels. L'épreuve de l'enquête qualitative n'est pas la mise en lumière d'une multitude infinie d'individus uniques, mais éclairer la vie de quelques individus bien choisis (Sears, 1992, p. 148).

Autrement dit, il est préférable pour le chercheur de se concentrer sur la qualité de l'information collectée auprès de chacun des participants plutôt que de chercher à augmenter continuellement la taille de l'échantillon.

Pour guider le chercheur dans l'obtention logique de la saturation des données durant la collecte de celles-ci, il peut se référer aux travaux de Van Der Maren (2003) qui propose trois éléments à considérer lors de questionnements relatifs à la taille de l'échantillon. D'abord, le premier élément est le nombre potentiel de participants que nous pouvons rencontrer, qui ne seront pas écartés par faute de temps, d'argent ou en

raison de circonstances particulières (Van Der Maren, 2003). Effectivement, dans certaines circonstances, le chercheur n'aura pas la possibilité de recruter davantage de participants. Ensuite, le deuxième élément consiste à se référer aux calculs pouvant déterminer la probabilité d'erreur et la marge de précision par rapport à la taille de notre échantillon comparativement à la population ciblée (Van Der Maren, 2003). Bien que les calculs de probabilité soient plus souvent utilisés en recherche quantitative, il peut s'avérer pertinent de les utiliser lors d'approche scientifique qualitative. Enfin, le dernier et troisième élément à considérer est la saturation qui vise à récolter des données jusqu'à ce que le chercheur ait tiré le maximum potentiel d'information nouvelle (Van Der Maren, 2003). Lorsque les réponses deviennent répétitives et redondantes, le chercheur considère alors qu'il a atteint la saturation des données et qu'il n'est plus pertinent d'en recueillir davantage. Pour ce faire, certains barèmes sont recommandés dans la littérature scientifique afin de déterminer si la taille de l'échantillon est suffisamment grande pour atteindre la saturation des données (Morse, 1990)<sup>3</sup>. Ces critères sont l'ampleur de l'étude, la nature du phénomène, la qualité des données et le type de recherche. L'ampleur de l'étude consiste en la précision de la question de recherche. Plus elle est précise, moins l'échantillon aura besoin d'être grand. En ce qui concerne la nature du phénomène, plus celui-ci est complexe, plus l'échantillon devra être grand. Dans le même ordre d'idée, plus la qualité des données est élevée, plus la saturation des données sera atteinte rapidement. Alors, un échantillon plus petit est suffisant. Enfin, le type de recherche influencera la quantité de données nécessaires,

---

<sup>3</sup> L'éventail de la bibliographie s'étend sur plusieurs années, car de nombreuses références sont toujours pertinentes et il y a peu de recherches récentes pertinentes.



comme lors d'une étude longitudinale où il est essentiel généralement de collecter une plus grande quantité de données (Morse, 1990).

### **3.3.3 Les critères de sélection des participants**

Dans le cadre de cette étude, quatre principaux critères de sélection ont été mis en vigueur lors du choix des participants. D'abord, ceux-ci devaient 1) avoir un minimum d'une année d'expérience dans le sport du jiu-jitsu brésilien et 2) être âgés de 18 ans et plus pour faire partie de l'étude. Ensuite, les athlètes devaient 3) être membres du club de Jiu-Jitsu Saguenay et 4) ils devaient être francophones. Les échanges du chercheur avec l'entraîneur étant accessibles et aisés, le chercheur pouvait s'assurer de la qualité des enseignements offerts et du niveau technique des participants. De plus, le chercheur a priorisé la sélection d'athlètes ayant déjà compétitionné dans le sport afin d'assurer une certaine homogénéité du niveau technique des athlètes et pour augmenter la crédibilité de cette recherche. À l'instar de ce qui a été mentionné précédemment sur la taille de l'échantillon, le chercheur a eu pour objectif de recruter de 8 à 12 athlètes pour atteindre la saturation des données, laquelle a été obtenue après l'analyse des données qualitatives.

### **3.3.4 Le recrutement des participants**

Tout d'abord, le chercheur est entré en contact avec le propriétaire et entraîneur du club de Jiu-Jitsu Saguenay afin d'obtenir l'approbation de recruter des participants dans son organisation. Des explications détaillées sur le processus de cette recherche lui ont été transmises verbalement. Des autorisations signées ont été obtenues dans le but de respecter l'éthique de la recherche scientifique. De plus, cette recherche a fait

l'obtention à priori d'un certificat éthique (2023-1112). Ensuite, le chercheur a procédé au recrutement des participants avec l'appui de l'entraîneur du club. Les participants voulant s'engager dans la recherche ont reçu de la documentation expliquant l'étude leur étant proposée afin de s'assurer qu'ils étaient conscients du but de la recherche et des modalités de leur participation. Cette méthodologie a permis de s'assurer que les participants et le propriétaire du club soient en mesure de consentir ou non à participer à la recherche par le biais d'une lettre et d'un formulaire d'information et de consentement et de confidentialité des participants.

### **3.4 La collecte de données**

#### **3.4.1 L'entrevue semi-dirigée**

Pour comprendre adéquatement le concept de l'entrevue semi-dirigée, il est nécessaire de définir ce que représente la notion d'entrevue. Selon Savoie-Zajc (Savoie-Zajc, 2016), l'entrevue peut être considérée comme un échange verbal entre des personnes, laquelle est basée sur un engagement volontaire des acteurs dans le but de partager des connaissances pour améliorer la compréhension d'un phénomène pertinent qui rejoint les acteurs présents. D'un point de vue de la recherche, lors d'une entrevue, le chercheur agit comme acteur de partage du savoir et comme interviewer. De plus, il récolte de l'information à partir du partage d'information qui est basé sur le dialogue entre le chercheur et le participant. Ce dernier est celui qui détient le savoir qui aidera le chercheur à mieux comprendre un phénomène. Le savoir, dans ce contexte, est une construction interpersonnelle fondée sur les échanges entre les deux parties. Dans ce contexte, le chercheur met en place la structure de l'entrevue et amorce la démarche (Savoie-Zajc, 2016).

En ce sens, le chercheur aura un contrôle sur la sélection des participants, sur le but de l'entrevue et de la recherche et la stratégie de la collecte des données. Pour le cas actuel, ce mémoire s'est tourné vers l'utilisation de l'entrevue semi-dirigée afin de récolter des informations précieuses en ce qui concerne l'entraînement de la pleine conscience et son effet sur les athlètes de jiu-jitsu brésilien.

L'entrevue semi-structurée est la technique d'entrevue la plus utilisée dans la recherche qualitative et sa réputation, dans le monde scientifique, est basée sur son approche versatile et flexible (Kallio et al., 2016). Son objectif est d'obtenir des informations pertinentes sur le sujet de recherche par un échange, semblable à une conversation, avec le participant en abordant les thèmes généraux reliés au phénomène. Il en émergera une compréhension approfondie du phénomène qui sera influencé par les échanges avec l'interviewé (Savoie-Zajc, 2016). En d'autres mots, vous comprendrez que le fondement de l'entrevue semi-structurée est l'échange entre le chercheur et l'interviewé dans le but de générer une compréhension accrue d'un phénomène complexe. La motivation du chercheur de ce mémoire est directement reliée à l'aspect de réciprocité avec les participants. Les échanges entre humain font partie intégrante de ses croyances afin d'obtenir une compréhension accrue des phénomènes entourant la pleine conscience. En ce sens, pour améliorer la compréhension de la démarche derrière l'entrevue semi-structurée, le chercheur s'est questionné sur les buts rattachés à ce type de collecte de données.

### **3.4.1.1 Les buts de l'entrevue semi-structurée**

Selon Savoie-Zajc (2016), les buts de l'entrevue semi-structurées peuvent être divisés en quatre catégories. Premièrement, la sélection de cette stratégie de collecte de donnée est fondée sur la motivation du chercheur à entrer en contact personnellement avec les participants de la recherche, ce qui rend explicite l'univers de l'autre. Le chercheur a la chance de clarifier le phénomène par l'entremise des pensées, des sensations, des intentions, des motifs, des craintes et des espoirs de l'interviewé qui peut s'exprimer librement sur les sujets abordés (Savoie-Zajc, 2016). Deuxièmement, l'objectif de ce type d'entrevue est la compréhension de l'autre qui permet d'expliquer des situations complexes et les comportements des acteurs à travers ces situations. Alors, le chercheur peut peaufiner sa réflexion à partir des difficultés, des contradictions et des perspectives transmises par l'individu. Troisièmement, l'entrevue semi-structurées, par la co-construction d'un savoir d'une situation bâtie par l'interaction, permet d'apprendre, d'organiser et de structurer les pensées. Cet apprentissage s'accroît par les perpétuelles interactions entre le chercheur et le participant. Ce partage de réflexions et de pensées peut stimuler de nouvelles visions ou perspectives par rapport au phénomène étudié. Quatrièmement, il a une fonction d'émancipation produite par ce type d'entrevue par le biais des réflexions enclenchées qui peuvent amener des prises de conscience chez les interlocuteurs. Bref, les dernières lignes ont permis de définir les concepts de l'entrevue et de l'entrevue semi-structurées, ce qui met la table afin de déterminer les qualités requises chez le chercheur pour mener ce type d'entrevue.

### **3.4.1.2 Les compétences pour mener une entrevue semi-dirigée**

Il est possible de retrouver une énumération et des descriptions des compétences ou des qualités requises chez un chercheur pour qu'il puisse mener une entrevue semi-dirigée de manière efficace et fluide (Savoie-Zajc, 2016). Ces compétences sont divisées en trois catégories complémentaires, dont les compétences affectives, professionnelles et techniques. Le tableau qui suit résume chacune d'entre elles.

**Tableau 8 - Les compétences requises chez un chercheur pour mener une entrevue semi-dirigée**  
(Savoie-Zajc, 2016)

<b>Compétences</b>	<b>Descriptions</b>
<b>Les compétences affectives</b>	Cette catégorie de compétences englobe tous les attributs du chercheur à établir une relation humaine basée sur l'empathie, l'écoute active, la sensibilité, le respect, la patience, l'authenticité, la simplicité et la capacité d'accueil avec l'interlocuteur (Savoie-Zajc, 2016).
<b>Les compétences professionnelles</b>	Cette catégorie est fondée sur les capacités du chercheur à structurer l'entrevue afin de favoriser des échanges axés sur le sujet de recherche. De plus, ces compétences lui permettront de guider l'entrevue fluidement et d'être en mesure d'improviser lorsque la situation impose des clarifications ou s'il fait face à des problèmes de communication ou si les réponses de l'interlocuteur demandent d'être clarifiées. Le chercheur maîtrisant ces compétences sera en mesure d'ajuster son approche en fonction des réponses et des réactions de l'interlocuteur (Savoie-Zajc, 2016).
<b>Les compétences techniques</b>	Cette catégorie regroupe l'ensemble des habiletés de communication du chercheur pour clarifier l'échange par la maîtrise du langage non verbal et verbal, la formulation des questions et la gestion des techniques d'écoute active comme la reformulation, le reflet et les rétroactions (Savoie-Zajc, 2016).

L'ensemble des compétences à maîtriser étant nombreuses, il est plus pertinent pour le chercheur d'adapter sa préparation en conséquence de ses forces et de ses faiblesses reliées à chacune des catégories de compétence. Afin de faire un parallèle

avec ce mémoire, il importe d'énoncer le stratagème employé par le chercheur afin de maximiser chacune des compétences mentionnées précédemment. Tout d'abord, le chercheur de cette étude accumule plus de huit années d'expérience dans la relation d'aide en tant que kinésiologue, conférencier et dans le domaine du service à la clientèle. Cette expérience pratique lui a permis de développer des habiletés à communiquer, à interroger et à interagir avec une clientèle variée. De plus, pendant cette période, ce dernier a poursuivi un apprentissage axé sur le développement personnel et sur l'interaction humaine par la lecture, la formation continue et des voyages dans différents pays. Bien que ces apprentissages soient en constante progression, ils lui ont consenti une base afin de satisfaire les compétences techniques et affectives. Ensuite, le chercheur a pu acquérir des compétences professionnelles par l'entremise des recommandations et des conseils de son directeur de recherche, ainsi que par la lecture de la littérature scientifique sur le sujet. En ce sens, une fois que le chercheur a acquis les habiletés nécessaires pour mener l'entrevue s'en suit l'élaboration d'un plan pour structurer le processus d'entrevue.

#### **3.4.1.3 Élaboration d'un plan pour la structure de l'entrevue semi-dirigée**

L'objectif d'une recherche qualitative est d'améliorer la compréhension du phénomène à l'étude. De nombreux chercheurs (Dumez, 2013a; Kallio et al., 2016; Van Der Maren, 2014) ont mis de l'avant l'importance de la rigueur dans la mise en place de la recherche qualitative. Par le fait même, la méthodologie de recherche reliée à l'entrevue semi-structurée exige une préparation rigoureuse, ce qui rend son utilisation complexe et demande un souci du détail (Kallio et al., 2016).

Selon Kallio et ses collègues (2016), l'entrevue semi-structurée devrait être divisée en cinq phases interreliées. Effectivement, chaque phase est impliquée dans l'élaboration de la phase suivante. Voici un résumé de chacune des cinq phases déterminées par les chercheurs :

*1- Identifier les prérequis pour utiliser l'entrevue semi-structurée :*

L'objectif de cette phase est d'évaluer la pertinence d'utiliser l'entrevue semi-structurée comme une méthode rigoureuse de collecte de donnée en relation avec la question de recherche. Basée sur les recherches antérieures, il est primordial que le chercheur soit en mesure d'identifier les concepts clés du phénomène. En lien avec les sujets de la recherche, l'entrevue semi-structurée permet d'étudier les perceptions, les opinions et les sensations des participants. Un chercheur sélectionnera cette méthode de recherche lorsque les participants ont un bas niveau de connaissance sur le sujet, ce qui permet de diriger le participant à communiquer ses perceptions, ses valeurs et ses idées par rapport au sujet de l'étude (Kallio et al., 2016). Par le fait même, la nature de l'entrevue semi-structurée est la méthode de collecte idéale pour mener la recherche actuelle portant sur des sujets nécessitant davantage de documentation scientifique, tels que le jiu-jitsu brésilien et la pleine conscience.

*2- Récupérer et utiliser les connaissances antérieures :*

L'objectif de cette phase est d'améliorer la compréhension des sujets, ce qui nécessite une grande connaissance du sujet et la possibilité d'ajouter davantage de connaissances pour faciliter la compréhension envers le phénomène. Le chercheur doit acquérir une connaissance approfondie afin de



développer une structure convenable avant les entrevues. Cette étape peut être comblée par la rédaction d'une revue de littérature sur le sujet de la recherche (Kallio et al., 2016). Cela a été fait pendant cette recherche lors de la mise en place de la revue de littérature. S'il y a un manque de précisions au niveau des connaissances sur le sujet dans la littérature scientifique, le chercheur peut consulter des experts dans le domaine ou des chercheurs de son équipe de recherche afin de récolter des données empiriques supplémentaires pour améliorer sa compréhension du phénomène (Kallio et al., 2016). Cette optique fut, aussi, employée pendant la présente recherche. Effectivement, des collègues dans le domaine et le directeur de recherche ont aidé le chercheur à divers moments durant l'élaboration de ce mémoire.

### 3- *Élaborer un guide pour une entrevue semi-structurée préliminaire :*

L'objectif de cette phase est de mettre en place un guide d'entrevue qui sera utilisé comme outil pour la collecte de données. Ce guide d'entrevue sera basé sur les connaissances du chercheur, dans le but d'avoir une approche logique, structurée et cohérente. Le guide d'entrevue est défini comme une liste de questions qui permettra de diriger la conversation durant l'entrevue, ce qui aura un impact direct sur la qualité de l'entrevue et des données collectées. Les questions doivent être ouvertes, claires et orientées vers le participant (Kallio et al., 2016). De plus, le guide d'entrevue doit permettre au participant de s'exprimer librement. De cette manière, les réponses obtenues reflètent les sentiments et les histoires des participants. En conséquence, de nouveaux concepts, sur le sujet, peuvent émerger. La structure de l'entrevue semi-

structurée est flexible, ce qui donne la possibilité à l'interviewer de modifier et interchanger des questions pendant l'entrevue. Pour ce faire, le chercheur voudra structurer l'entrevue semi-structurée en divisant les questions en deux niveaux (Kallio et al., 2016) :

- Les questions principales ;
- Les questions de suivi.

Les questions principales ont pour but de couvrir les thèmes essentiels où les participants sont encouragés à parler librement à propos de leurs perceptions et opinions. Ces questions doivent être logiques et abordées pour amener le sujet progressivement. Elles ont pour but de bâtir un lien de confiance entre le participant et l'interviewer afin de préparer le terrain pour des questionnements plus émotifs et plus profonds (Kallio et al., 2016). À titre d'exemple, un interviewer pourrait questionner un athlète de cette manière : « Comment décrivez-vous la pleine conscience, selon vos connaissances ? ».

Les questions de suivi ont pour but de faciliter la compréhension du sujet de la recherche pour le participant et de diriger la conversation autour du sujet. Ces questions permettent à la conversation d'être fluide et précise pour optimiser la collecte d'information pertinente. Elles peuvent être préétablies ou improvisées pendant l'entrevue (Kallio et al., 2016). Des exemples de question de suivi sont les suivants : « pratiquez-vous actuellement des exercices de la pleine conscience ? » ou « combien de fois par semaine, pratiquez-vous des exercices de la pleine conscience actuellement ? ».

Enfin, des techniques de communication verbale et non verbale doivent être mises en place pour faciliter la conversation. Par exemple, au niveau verbal, il est possible de démontrer de l'intérêt en répétant des mots utilisés par le participant ou, au niveau non verbal, le chercheur peut maintenir le silence en gardant un contact visuel avec le participant favorisant la prise de parole afin que le participant puisse penser à voix haute (Kallio et al., 2016).

L'ensemble des éléments mentionnés, ci-haut, sont respectés et mis de l'avant pendant cette recherche. Le but du chercheur étant de satisfaire un haut standard de rigueur scientifique durant la totalité de ce mémoire.

#### 4- Procéder à un essai pilote du guide d'entrevue :

L'objectif de cette phase est de confirmer la pertinence et la structure du guide d'entrevue. Cela permet de reformuler certaines questions, de procéder à des changements dans la structure de l'entrevue et de tester la qualité des données collectées. Il est possible d'utiliser trois techniques différentes pour effectuer un essai pilote du guide d'entrevue (Kallio et al., 2016). Premièrement, il est possible de faire un *test à l'interne* qui consiste à en la lecture quelques chercheurs de l'équipe de recherche pour évaluer la qualité du guide d'entrevue. De cette manière, des informations critiques et pertinentes seront recueillies dans le but d'ajuster le guide d'entrevue, de cibler de possible biais du chercheur et de modifier certaines questions (Kallio et al., 2016). Deuxièmement, il est possible d'obtenir *l'évaluation d'un expert*. Cette

stratégie permet d'obtenir une critique du guide d'entrevue par expert hors de l'équipe de chercheurs. Ainsi, le bénéfice, relié aux retombées de cette approche, sera une évaluation de la pertinence et de l'exhaustivité du guide d'entrevue par rapport au sujet de l'étude (Kallio et al., 2016). Troisièmement, la dernière possibilité consiste à *tester sur le terrain* le guide d'entrevue avec des participants potentiels. Cette stratégie simule efficacement la réelle entrevue, ce qui permet d'obtenir des informations cruciales dans la manière de diriger l'interview. Alors, il est possible de collecter de l'information pertinente pour améliorer la qualité des questions et préalablement déterminer les perceptions et opinions des participants (Kallio et al., 2016). Lors de ce mémoire, c'est cette dernière stratégie, celle de tester le guide d'entrevue sur le terrain, qui fut utilisée pour évaluer et améliorer celui-ci. Une athlète amateur de jiu-jitsu brésilien du Saguenay–Lac-Saint-Jean, ne participant pas à l'étude, a accepté d'effectuer une entrevue où le chercheur a pu expérimenter le guide d'entrevue. Les ajustements nécessaires ont, ensuite, été apportés au guide d'entrevue.

##### 5- *Présenter le guide complet de l'entrevue semi-structurée :*

L'objectif de cette phase est de mettre en place une entrevue semi-structurée claire et logique pour la collecte de données qui reflète le processus développé durant les phases précédentes. Lors de cette phase, le guide d'entrevue doit être élaboré pour répondre aux questions principales de la recherche et être suffisamment clair pour être reproductible par d'autres chercheurs (Kallio et al., 2016).

Comme il a été démontré dans les dernières lignes, l'entrevue semi-structurée requiert de la part de l'interviewer une recherche et une préparation préalable à l'entrevue, afin de développer des questions pertinentes. Les questions sont développées avant l'entrevue par l'entremise d'un guide d'entrevue. Par le fait même, chaque question élaborée, dans le cadre de cette recherche, relèvent d'un cadre théorique précis, afin de répondre aux questions de recherche de cette étude. Le guide d'entrevue aborde les principaux sujets de l'étude et l'objectif de cette préparation est de recueillir des catégories d'informations similaires d'un participant à l'autre. C'est dans cette perspective que le chercheur de l'étude actuelle a respecté l'intégralité des étapes énumérées précédemment afin d'assurer une préparation adéquate à la mise en œuvre des entrevues.

### **3.5 Mise en place du guide d'entrevue**

La structure du guide d'entrevue vise à faciliter la réponse aux questions et aux objectifs de la recherche. Comme il est recommandé par Demoncey (2016), la première étape consiste à construire une grille d'entretien. Il est suggéré de diviser la grille en deux colonnes, soit une colonne consacrée aux éléments voulant être identifiés et une seconde colonne déterminant les questions pour répondre aux hypothèses. En ce qui concerne l'établissement des questions, deux règles majeures doivent être considérées :

#### **3.5.1.1 Ne pas influencer la réponse de l'enquête :**

La question, par sa structure, doit être neutre et ne pas suggérer de réponses aux participants (Demoncey, 2016). Par exemple, si le chercheur veut connaître les sensations et les perceptions des participants envers la pratique de la méditation assise,

il serait peu souhaitable de formuler une question de cette manière : pensez-vous avoir ressenti de la joie ou un état de bien-être pendant votre pratique de la méditation assise ? Cette formulation exercerait une influence sur la réponse du participant, car elle sous-entend que la possibilité de ressentis se limite à seulement deux choix, soit la joie et un état de bien-être. Inversement, le chercheur peut formuler la question de telle sorte que le participant ne soit pas influencé par celle-ci. En voici un exemple : comment vous sentiez-vous pendant la pratique de la méditation assise ? La question étant neutre, le participant aura la liberté de répondre à cette question selon ses propres dires fondés sur ses perceptions de l'exercice.

#### **3.5.1.2 Faire attention au choix des mots :**

La sélection des mots aura un impact sur l'objectivité des questions et des propos formulés. Cette objectivité est directement reliée à l'établissement de la règle précédente qui est de ne pas influencer les réponses de l'enquête (Demony, 2016). Bref, les questions et le choix des mots doivent aider les participants à s'exprimer librement sur leurs processus de réflexion afin que le chercheur puisse comprendre les comportements et les idées de ces derniers.

À la suite de la première étape qui consiste à élaborer les questions, le chercheur construit le guide d'entretien. Il se penche sur l'ordre logique des questions. Demony (2016) conseille aux chercheurs débutants d'élaborer un guide très précis. De cette manière, le chercheur prévient le manque d'aisance pendant l'entrevue qui est une situation potentiellement stressante pour celui-ci et pour le participant. Étant donné le peu d'expérience cumulé du chercheur de ce mémoire dans le domaine scientifique, il

a pris soin d'élaborer des guides d'entrevue les plus détaillés possible. Cela a permis de respecter la neutralité des questions et du déroulement de l'entrevue, ainsi que d'adapter le langage employé afin de respecter l'objectivité des propos formulés. De plus, comme il a été mentionné au début de ce chapitre, deux guides d'entrevue distincts ont été développés. Tout d'abord, un premier guide fut développé afin de questionner les athlètes avant de participer au programme MSPE. Ce premier guide d'entrevue a eu pour but de déceler les sensations, les émotions et les perceptions préalables des participants envers les principaux sujets de cette recherche, soit l'entraînement mental, la pleine conscience, la force mentale et la performance dans le domaine du sport. À la suite de la participation des athlètes au programme MSPE, le chercheur a questionné les participants sur leurs sensations, leurs émotions et leurs perceptions par l'entremise du deuxième guide d'entrevue. Dans ce guide, une section supplémentaire fut ajoutée afin de connaître le point de vue des athlètes envers davantage d'aspects concernant le programme MSPE, tel que les obstacles rencontrés durant le programme. Pour consulter les guides d'entrevue mis sur pied pour ce mémoire, veuillez-vous référer à l'annexe 2.

### **3.6 Le déroulement de l'entrevue**

Les compétences affectives, professionnelles et techniques du chercheur contribueront à établir un climat propice à la communication entre les deux parties, soit le chercheur et le participant. La qualité de la communication et du climat influencera la propension de l'interlocuteur à divulguer des informations précieuses relatives au sujet de recherche. Les aptitudes d'écoute et l'habileté à poser des questions pertinentes seront au cœur des compétences qui teinteront la qualité de l'entrevue (Savoie-Zajc,

2016). Pour bien comprendre la mécanique du déroulement de l'entrevue, il est possible de la diviser en trois moments distincts : l'ouverture, l'entrevue et la clôture (Savoie-Zajc, 2016).

### **3.6.1.1 L'ouverture**

Pour mettre la table à l'entrevue, il est primordial d'établir, dès le départ, une relation de confiance avec l'interlocuteur. Il est nécessaire, pour le chercheur à ce stade, de mettre de l'avant l'importance du moment et les intentions derrière l'entrevue. Cette stratégie d'approche démontre un certain respect envers le participant, ainsi qu'envers les objectifs du chercheur et la pertinence du projet. De plus, c'est le moment idéal pour ce dernier de réitérer les droits du participant pendant l'entrevue et de demander la permission d'enregistrer le dialogue. Ainsi, le chercheur démontre un souci d'éthique qui est primordial dans toutes recherches scientifiques. Par la suite, la discussion peut s'amorcer avec quelques questions générales et le moment est opportun pour mettre en contexte la suite de l'entrevue (Savoie-Zajc, 2016). Ces manières de procéder ont été mises de l'avant par le chercheur de la recherche actuelle, dans le but que les participants soient informés et confortables pendant les entrevues.

### **3.6.1.2 Le cœur de l'entrevue**

Le cœur de l'entrevue est inspiré par la préparation préalable du chercheur. Cette préparation est détaillée dans le guide d'entrevue qui est un outil flexible et souple permettant au chercheur de s'adapter aux demandes de la situation. Effectivement, le guide d'entrevue est à considérer comme un aide-mémoire composé de questions servant à guider l'interlocuteur vers des échanges orientées sur le sujet de recherche. L'outil principal du chercheur est la question. Celle-ci doit être ouverte, courte, neutre



et pertinente afin de favoriser la collecte d'informations basée sur les opinions, les sentiments et les croyances du participant. Pour faciliter la mise en place de questions ouvertes, le chercheur débute en général son questionnement par des mots comme : quoi, comment, qui, où, quand et pourquoi (Kallio et al., 2016). De plus, la question ouverte se doit d'être clairement structurée, orientée vers le participant et ne pas être directive (Kallio et al., 2016). Pour mettre en contexte la question ouverte, en voici un exemple : « Comment la pratique de la pleine conscience a influencé votre aptitude à vous concentrer pendant la pratique du jiu-jitsu brésilien ? ». Par le fait même, les questions fermées, qui peuvent être répondues seulement par oui ou non, devraient être évitées. Dans la même logique que l'exemple précédent, voici la même question orientée vers une approche fermée : « Est-ce que la pratique de la pleine conscience a influencé votre aptitude à vous concentrer pendant la pratique du jiu-jitsu brésilien ? ». C'est dans cette optique que le chercheur de ce mémoire a orienté ses entrevues, par l'entremise de questions ouvertes. En outre, un autre critère important, concernant l'approche du chercheur envers la direction de l'entrevue, est sa neutralité. Les opinions du chercheur doivent être écartées de la communication et les questions ne doivent pas influencer les réponses de l'interlocuteur. Autant par l'entremise de la communication verbale que de la communication non verbale, le chercheur doit garder en tête le concept de neutralité pendant toute la durée de l'entrevue, ce qui a été au cœur des priorités du chercheur de cette recherche pendant l'ensemble du processus d'entrevue (Savoie-Zajc, 2016).

Un critère supplémentaire à considérer est l'ordre des questions. Pour ce faire, l'entrevue doit débiter par des questions ouvertes et générales. Ensuite, relativement

aux réponses obtenues, le chercheur peut pousser la réflexion en posant des sous-questions qui vont clarifier les sentiments, les opinions et les pensées de l'interlocuteur qui permettront de développer le lien de confiance. Une fois ce lien de confiance établi, le chercheur peut se lancer vers des questions plus sensibles. De plus, les questions sociodémographiques devraient se situer à la fin de l'entrevue, car elles demandent un niveau de concentration modéré. Enfin, le chercheur doit structurer la chronologie des questions afin de planifier les questions relatives au passé à la suite d'une description précise du contexte actuel (Savoie-Zajc, 2016). En ce sens, le chercheur de ce mémoire a élaboré les guides d'entrevue de manière à structurer un ordre logique des questions en respectant les détails mentionnés précédemment dans ce paragraphe.

### **3.6.1.3 La clôture**

La dernière partie de l'entrevue doit être amenée de manière réfléchie par le chercheur. C'est le moment de terminer l'échange sur une note délicate et compréhensive. Effectivement, l'interlocuteur venant de partager des informations intimes, le chercheur devra adopter une approche tournée vers la compassion et la reconnaissance afin d'instaurer un climat de confiance avec le participant. Il sera possible pour le chercheur de sonder le niveau émotif du participant, ainsi que l'évolution de ses réflexions. Ce sera le moment idéal pour résumer les sujets abordés et pour proposer une suite par rapport à la progression de la recherche. Enfin, des salutations et des remerciements seront transmis à l'interlocuteur pour conclure l'échange sur une note positive (Savoie-Zajc, 2016). Par le fait même, il fut naturel pour le chercheur de cette recherche, à la fin des entrevues, de faire un retour sur les principaux sujets abordés, ainsi que d'écouter les propos des participants. De cette

manière, il a pu s'assurer de terminer les entrevues avec le participant dans des conditions favorables.

#### **3.6.1.4 Le cahier de notes**

Le cahier de notes est un outil supplémentaire à la disposition du chercheur, pour la collecte de données auprès des participants. Selon Gauthier (2009), cet outil est recommandé dans le but de prendre des notes pendant les entrevues, autant du point de vue du chercheur que des participants. L'auteur souligne l'utilisation de ce type de matériel pour noter les idées importantes, écrire des propos pouvant être approfondis, permettre une transition fluide entre les thèmes et rapporter de nouveaux éléments de compréhension (Gauthier, 2009). En d'autres mots, le cahier de notes est un recueil permettant au chercheur d'écrire ses pensées, ses sensations et ses réflexions sur le sujet. En outre, d'une perspective du chercheur, cet outil est utile pour noter le langage non verbal et verbal des participants. C'est-à-dire, les réactions des interviewés face à certains ressentis telles que l'inconfort, les comportements et l'attitude de ceux-ci par rapport à certaines questions, à des informations visuelles sur l'environnement ou pour inscrire des faits concrets comme l'heure à laquelle débute et termine l'entrevue (Fortin & Gagnon, 2016). C'est dans cette optique que le chercheur a utilisé le cahier de notes au courant de la recherche actuelle. Effectivement, il a pu noter des informations pertinentes, telles que la durée moyenne des entrevues, le climat pendant celles-ci, ses propres réflexions, le langage non-verbal des participants, etc. Combiné aux enregistrements audios, la notation écrite d'informations a servi de baromètre pour le chercheur face à ses réflexions, ainsi que d'un outil de référence pendant l'analyse des données.

### **3.7 Le processus d'analyse des données qualitatives**

#### **3.7.1 L'analyse inductive générale**

#### **3.7.2 Une définition de la notion de « sens » avant de débiter**

Dans le cadre d'une approche inductive, le sens est relaté à la démarche phénoménologique. Autrement dit, l'approche est fondée sur les perceptions du sujet de la recherche afin d'étudier un phénomène complexe. Dans leur ouvrage, Blais et Martineau (2006) définissent la notion de sens comme ceci : « le sens est une construction mentale qui s'effectue à l'occasion d'une expérience, laquelle est mise en relation avec des expériences antérieures ». Des caractéristiques du processus de construction de sens sont identifiables dans la littérature scientifique, ainsi le processus de construction de sens peut être cognitif et affectif. Il implique des événements passés pour en construire de nouveaux, selon de nouvelles interprétations. Il développe de nouvelles perceptions envers les expériences anciennes et il induit un changement d'identité chez l'acteur par l'entremise de ses nouvelles perceptions (Barbier & Galatanu, 2000). En considérant ces caractéristiques, le chercheur peut mener son analyse des données. Alors, son mandat est de déterminer le sens d'un phénomène à partir de la réalité des participants à l'étude. Ce sont la qualité de l'analyse des données et les capacités du chercheur à comprendre le sens des acteurs qui détermineront la valeur de la recherche qualitative (Blais & Martineau, 2006).

#### **3.7.3 L'interprétation des données qualitatives**

L'interprétation est un fondement de la recherche qualitative, ce qui requière une analyse inductive. Cette dernière permet la réduction du nombre de données

collectées dans le but de tirer des conclusions où les objectifs de recherche sont au cœur du processus d'analyse (Blais & Martineau, 2006). L'approche qualitative implique un travail avec des données subjectives et intersubjectives concernant les participants qui donne un sens propre à leur vie et à l'interprétation qu'ils font de leur entourage et de leurs interactions avec le monde. Les données collectées sont flexibles, influencées par le contexte social et culturel, dans lesquels elles seront modelées (Anadon & Savoie-Zajc, 2009). Le jonglage avec des données qualitatives a comme visée de comprendre des phénomènes sociaux et humains marqués d'une grande complexité. De ce fait, la mise en place d'un dialogue entre le chercheur et le participant favorise une meilleure compréhension des théories existantes, une réflexion approfondie et un nouvel angle d'approche du phénomène. Par conséquent, cette méthodologie inclut un agencement entre la vision du chercheur dans l'analyse d'un phénomène et celle du participant par l'entremise du partage d'émotions, de pensées et de sensations relatives au phénomène (Anadon & Savoie-Zajc, 2009). Ce partage entre le chercheur et le participant est teinté par les valeurs des deux parties, qui auront un impact sur les données recueillies et sur le processus d'analyse de celles-ci. Dans cette perspective, le chercheur de cette recherche a pris en considération le contexte des entrevues, ainsi que les perceptions des participants. En plus, il fut vigilant envers ses propres perceptions, afin que celles-ci aient le moins d'influence possible auprès des réponses des athlètes de jiu-jitsu brésilien.

#### **3.7.4 L'analyse du contenu**

Selon Anadon et Savoie-Zajc (2009) l'analyse du contenu est constituée de trois processus interreliés.

Premièrement, le premier processus est celui de la description. Cette étape consiste à mettre en place une organisation des données la plus claire possible afin de faire ressortir les éléments récurrents mentionnés par les participants. C'est à ce moment que le chercheur se penchera sur la possibilité d'utiliser une certaine technique de réduction pour structurer le contenu et les propos (Anadon & Savoie-Zajc, 2009). Par le fait même, dans le cadre de cette recherche, le chercheur a organisé les réponses des participants dans un tableau où les données similaires étaient regroupées.

Deuxièmement, le second processus consiste en l'analyse des données. À cette étape le chercheur souhaite établir des convergences et des divergences, à comparer et à regarder sous plusieurs angles les données collectées (Anadon & Savoie-Zajc, 2009). C'est dans cette optique que le chercheur de cette recherche a abordé l'analyse des données. Effectivement, il a dégagé les principaux concepts et les perceptions similaires mentionnés par les participants afin de former des catégories et des sous-catégories pour répondre aux questions de recherche.

Troisièmement, le dernier processus consiste en l'interprétation des données qui laisse place à la créativité, à l'intuition, la capacité à faire des liens entre les concepts et l'aptitude à relier des résultats de la part du chercheur. Son objectif est de comprendre en profondeur la relation entre les données et les acteurs qui ont partagé ces données dans un contexte précis afin de procurer un sens aux éléments du phénomène. Pendant ce moment crucial de l'analyse, le chercheur a davantage à discuter et à partager ses réflexions avec les participants pour améliorer la cohérence et la pertinence du contenu

(Anadon & Savoie-Zajc, 2009). En ce sens, le chercheur, de l'étude actuelle, a analysé les données de recherche sous différents angles et en validant, tout au long du processus d'analyse, ses interprétations auprès des athlètes.

Dans le contexte actuel de ce mémoire, le chercheur a utilisé une approche manuelle pour la codification des données, plutôt qu'une codification par logiciel, tel que Nvivo. La sélection de l'approche manuelle fut choisie, étant donné la quantité favorable des participants sélectionnés, 11 au total, qui a facilité l'utilisation de cette technique, ainsi que la familiarisation du chercheur avec celle-ci. Effectivement, le chercheur ayant déjà participé à une analyse qualitative similaire, il était naturel pour lui de procéder à la codification des données par la méthode manuelle. En ce sens, le chercheur a écouté l'ensemble des entrevues afin d'en faire la transcription écrite, sans recourir à un logiciel de transcription, ce qui a totalisé plus de 400 pages de verbatims et plus de 40 heures de travail. De plus, l'implication du chercheur dans les étapes précédentes de l'élaboration de la recherche, soit la collecte des données, la transcription des verbatims et la maîtrise des concepts clés sur le sujet de recherche, lui a permis d'être familier avec le contenu des entrevues.

### **3.7.5 La triangulation des données**

La triangulation se définit comme le croisement et la comparaison de différents types de données pour tirer des conclusions pouvant être fiables (Van Der Maren, 2003). À cet égard, durant ce mémoire, le chercheur a atteint la saturation empirique entre la neuvième et la dixième entrevue. Il a, tout de même, poursuivi le processus d'analyse par souci éthique. Cela étant dit, avant d'utiliser la technique de triangulation,

le chercheur doit avoir un regard critique sur les données collectées. Selon Van der Maren (2003), il importe de se poser deux questions concernant les données :

- 1- Est-ce que les instruments choisis ont fourni des données pertinentes et quelle valeur est-il possible d'attribuer à ces données ? Pour répondre positivement à cette question, le chercheur doit utiliser plusieurs instruments pour collecter des données avant de procéder à la triangulation.
  
- 2- Est-ce que la quantité de participants sélectionnés est suffisante et est-ce que les points de vue des participants sont suffisamment variés afin de répondre aux questions de recherche ? La solution à cette question se caractérise par la saturation des données.

En procédant de cette façon, le chercheur démontre un sens de la rigueur envers son travail et, par ce processus, il pourra déterminer les limites que lui confèrent les données recueillies. Une fois cette étape complétée, le chercheur peut se pencher sur la triangulation. Selon Van der Maren (2003), il existe deux types de triangulation, soit la triangulation restreinte et la triangulation élargie.

La première, la triangulation restreinte, se déploie lorsque le chercheur choisit plusieurs techniques différentes pour recueillir de l'information auprès de sujets concernant un phénomène particulier et d'effectuer deux comparaisons. Par l'entremise de ces deux comparaisons couplées avec l'utilisation de différents instruments ou outils, le chercheur pourra déterminer les liens, les variations et les imprécisions entre



les résultats obtenus. La comparaison des informations provenant de différentes sources s'effectue avec des stratégies identiques (Van Der Maren, 2003). En ce sens, le chercheur de ce mémoire a eu recours aux entrevues et au cahier de notes dans le but d'utiliser différentes stratégies pendant la collecte des données.

La seconde stratégie est la triangulation élargie qui consiste à amasser des données auprès de plusieurs sujets différents dans un contexte donné. Tandis que la triangulation restreinte a pour but d'estimer la fidélité, l'objectif de la triangulation élargie est différent, elle vise à approfondir la compréhension des complexités reliées au phénomène. Par l'intermédiaire de comparaison entre les différents points de vue des sujets et des différences dans l'information, le chercheur a la possibilité de tirer des pistes de réflexion et de peaufiner la compréhension du phénomène (Van Der Maren, 2003).

L'analyse des données manuelles de ce mémoire fut entamée par la mise en place des réponses aux questions des guides d'entrevue (pré programme et post programme) de chacun des participants sur de grandes feuilles afin de travailler aisément. Cette stratégie a permis une catégorisation efficace des thèmes et des concepts émergents en lien avec la pleine conscience, la force mentale et la performance. De surcroît, des cochercheurs, dans le domaine de la psychologie du sport, ont aidé le chercheur principal dans le but d'augmenter la rigueur scientifique de l'analyse. Un taux minimal de concordance inter analystes de 90 % a été obtenu, lorsque nous avons comparé les données à partir des paragraphes et des phrases au sujet de la conclusion des propos des cochercheurs, comme le recommande la littérature

scientifique sur la recherche qualitative (Van Der Maren, 2004). Des liens entre les catégories déterminées, les questions et les objectifs de recherche, ont été établis à la suite de cette démarche d'analyse, ce qui a permis de répondre aux questions de recherche et d'atteindre les objectifs de la recherche (Blais & Martineau, 2006). La figure suivante offre une vue d'ensemble de la méthodologie de ce mémoire.

### 3.8 Résumé périodique de la méthodologie

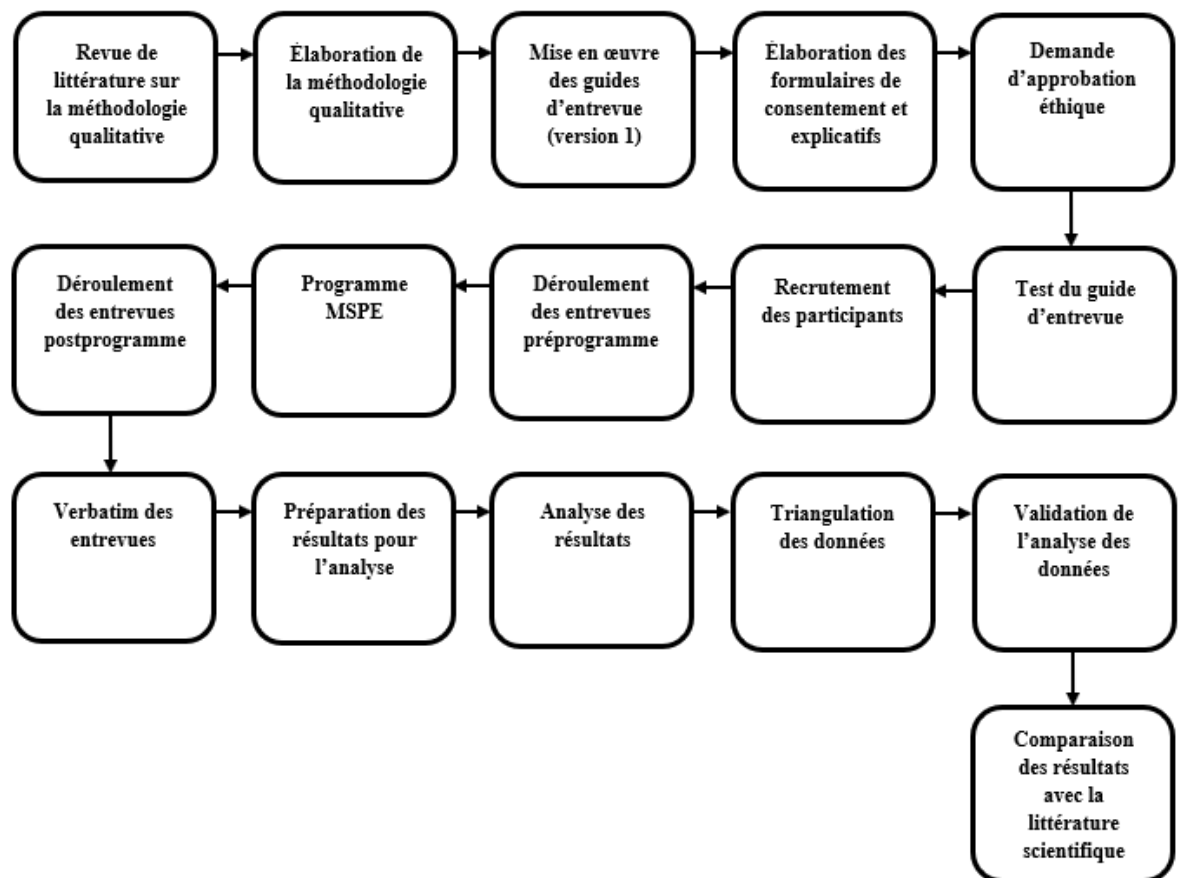


Figure 1. Résumé périodique de la méthodologie

### 3.9 Résumé du programme MSPE

Le MSPE est un programme de six semaines conçu pour les athlètes et les entraîneurs dans le domaine du sport. Il tire ses origines du programme MBSR

(Mindfulness -Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn (2013), ainsi que du MBCT (Mindfulness- Based Cognitive Therapy) de Segal, Williams et Teasdale (2002). Le programme peut facilement être adapté pour différents sports ou pour un groupe composé d'individus provenant de différents sports. Toutes les séances du MSPE comprennent une composante éducative, expérientielle, des discussions et des recommandations d'exercices pratiques à faire chez soi. Le programme suit une structure logique afin de permettre aux participants un apprentissage aisé et progressif de la pleine conscience, au travers de leurs expériences personnelles et celles des autres participants (Kaufman, Glass & Pineau, 2018). Les exercices débutent par une pratique sédentaire de la pleine conscience pour culminer vers une pratique en mouvement de la pleine conscience. Ainsi, le programme termine avec un exercice de méditation sportive permettant aux participants d'appliquer les techniques de la pleine conscience, apprises pendant le programme MSPE, durant la pratique de leur sport respectif (Kaufman, Glass & Pineau, 2018). De plus, les participants sont encouragés à intégrer une pratique informelle de la pleine conscience dans les entraînements, les compétitions et dans leur vie quotidienne.

Dans le cadre de ce mémoire, le chercheur de ce mémoire a joué le rôle d'instructeur du programme. Celui-ci a une connaissance approfondie du MSPE et il a déjà suivi le programme MBSR. Pour davantage de contenu sur les séances du programme MSPE, il est possible de consulter l'annexe 1.

## CHAPITRE 4 : PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre a pour but de présenter les résultats obtenus à partir de l'analyse des données qualitatives, soit les réponses des 11 participants. Par le fait même, à l'aide des entrevues semi-structurées menées auprès d'athlètes de jiu-jitsu brésilien, il fut possible de répondre aux questions de recherche. Les objectifs de ce mémoire furent d'analyser de manière exploratoire les réponses des participants afin de soulever de nouvelles données et de nouveaux thèmes. Plus précisément, les objectifs de recherche ciblés avaient pour but de vérifier l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale et la performance, la manière dont les athlètes décrivent et perçoivent la pleine conscience, ainsi que les obstacles rencontrés par ceux-ci pendant le programme MSPE. Par le fait même, ces objectifs ont permis de répondre aux questions de recherche, soit :

1. Comment l'entraînement de la pleine conscience est perçu et décrit par les athlètes de jiu-jitsu brésilien ?
2. Comment l'entraînement de la pleine conscience influence la force mentale et la performance des athlètes ?
3. Quels sont les obstacles et les limitations vécus par les athlètes à intégrer l'entraînement de la pleine conscience ?

## **4.1 Perceptions des participants envers la pleine conscience**

### **4.1.1 Description de la pleine conscience**

#### **4.1.1.1 Préprogramme**

Avant de débiter le programme MSPE, la majorité des athlètes (7/11) ont abordé la notion du moment présent pour décrire la pleine conscience, particulièrement en mentionnant que la respiration est l'ancrage primaire pour se connecter au moment présent.

La pleine conscience est une pratique qui vise à développer la connexion au moment présent... c'est une pratique qui peut être faite par des méditations guidées ou en se concentrant sur sa respiration, qui vise à prendre conscience du flux de conscience qui est souvent là, en arrière-plan, comme un bruit blanc.

(A9)<sup>4</sup>

Selon leur propos, quatre athlètes de jiu-jitsu brésilien (4/11) ont fait un lien entre la pleine conscience et la concentration, soit en ce qui concerne la gestion des distractions et une attention accrue sur eux-mêmes.

Donc, il y a toute une philosophie particulière qui vient de la religion bouddhiste autour de ça, mais en Occident, c'est beaucoup utilisé comme une pratique qui vise à améliorer la concentration et la capacité à faire fi des distractions. (A9)

---

<sup>4</sup> A1 à A11 permet d'identifier les athlètes interviewés.

En outre, les athlètes ont parlé de deux autres thèmes pour décrire la pleine conscience. Tout d’abord, trois participants (3/11) ont parlé de l’ouverture d’esprit pour décrire la pleine conscience. Plus précisément, ils ont parlé de la conscience à percevoir les possibilités et l’environnement. Ensuite, la deuxième composante reliée à la pleine conscience est la gestion des émotions qui fut mentionnée par deux athlètes (2/11).

#### **4.1.1.2 Postprogramme**

À la suite du programme, la grande majorité des participants (10/11) ont décrit la pleine conscience en faisant allusion ou en mentionnant concrètement une attention dirigée vers le moment présent. Selon eux, cette attention sur le moment présent est associée avec la capacité à éviter les distractions.

Je te dirais que ce sont les moments de pleine conscience que je commence à connaître, que ce sont des moments où je dois être centré sur moi-même, plus que sur tous les dérangements extérieurs ou quoi que ce soit. (A6)

La pleine conscience, c’est d’être complètement dans le moment présent, sans distractions. Sans aucune distraction. (A11)

De plus, une grande majorité des participants (9/11) ont fait un lien entre la pleine conscience et la concentration. Ces derniers ont parlé de la respiration comme ancrage dans le moment présent, d’une attention accrue sur soi-même et de la capacité à gérer les distractions relatives à l’environnement. Par ailleurs, plus de la moitié des athlètes

(6/11) ont, aussi, abordé la gestion des émotions pour décrire la pleine conscience, soit en lien avec la gestion du stress, le laisser-aller des pensées, l'acceptation et la relaxation.

Je décrirais la pleine conscience comme un moyen de reconnaître ses sensations corporelles ou une manière de contrôler ses émotions sur l'instant du moment pour rester concentré sur notre respiration, pour ne pas trop penser. Parfois, c'est sûr qu'on divague dans des pensées, mais la respiration nous aide à nous concentrer sur le moment présent. (A4)

Enfin, un participant a parlé de la perception de la société envers la pratique de la méditation et des préjugés qui y sont associés, particulièrement concernant l'aspect religieux. Il mentionne que la pleine conscience devrait plutôt être perçue comme une philosophie de vie afin de cultiver une paix intérieure.

Puis ce que je pense de la méditation, c'est quelque chose que je trouve que la société devrait valoriser. Je le voyais avec ce groupe pendant les séances. Tout le monde essayait, tout le monde trouve des bienfaits. C'est difficile parce que j'aimerais ça que les gens voient ça comme une philosophie au lieu d'une religion. Je trouve que c'est plus une philosophie de vie, une recherche de la paix intérieure qui est dure à trouver dans notre milieu et dans notre environnement. (A2)

## **4.1.2 L'influence de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien**

### **4.1.2.1 Préprogramme**

Les athlètes ont été questionnés à propos de la possibilité de l'influence de la pleine conscience sur la pratique du jiu-jitsu brésilien. La grande majorité des participants (10/11) considéraient que la pratique d'exercices de la pleine conscience peut influencer la pratique du sport, ainsi que leur performance dans l'activité. Selon eux, les principales composantes, affectées par la pratique de la pleine conscience pour la pratique du jiu-jitsu brésilien, sont la gestion des émotions et la concentration. En premier lieu, les athlètes ont mentionné que la gestion des émotions influence particulièrement la gestion du stress lors de situations difficiles.

Si c'est moi qui suis en dessous et que je me fais isoler, ne pouvant vraiment plus rien à faire, je vais essayer de faire de bonnes respirations, puis de bonnes expirations. Je vais essayer d'en faire trois ou quatre, ce qui fait que mon cardio, mon rythme cardiaque et ma pression sanguine vont baisser, vont se replacer, pendant que l'autre va forcer beaucoup. Ce qui fait que, moi, je suis complètement détendu. Je suis prêt à continuer pour reprendre le dessus ou attaquer et que ça dure encore longtemps. (A2)

En outre, certains athlètes (5/11) considéraient que la pratique de la pleine conscience influence leur aptitude à se concentrer pendant la pratique du jiu-jitsu brésilien. C'est-à-dire, qu'ils sont en mesure de se concentrer sur la tâche, d'observer leur respiration et de gérer les distractions efficacement.



Juste pour focaliser sur ce que tu fais. Parce que je pense qu'on serait menteur, en tout cas pour moi, de dire que lorsqu'on va s'entraîner, qu'on est 100 % là... Donc ça peut aider pour ça. Pour être pleinement là. Juste pour l'apprentissage, tu te dis que tu es là, puis je ne me ferai pas déranger par d'autres choses. (A7)

#### **4.1.2.2 Postprogramme**

À la suite du programme MSPE, tous les participants (11/11) étaient d'avis d'avoir remarqué des effets bénéfiques de la pratique d'exercices de la pleine conscience sur la pratique du jiu-jitsu brésilien. D'abord, une grande majorité des athlètes (9/11) ont rapporté que la pratique de la pleine conscience a influencé leur aptitude à se concentrer ou à être attentif pendant le sport. Particulièrement, en ce qui concerne la gestion des distractions, la conscience de leur environnement et du partenaire, leur respiration, la conscience d'eux-mêmes, ainsi que sur l'aspect technique du sport.

Ça enlève les distractions parce que tu peux, quand tu as une distraction pendant un match, te focaliser sur ce qui compte, ce qui se passe devant toi, ce qui se passe dans ton match. C'est certain que les techniques de respiration, je les utilise parfois quand je suis dans une mauvaise position. (A11)

Ensuite, la grande majorité des participants (8/11) considèrent avoir perçu des effets positifs sur leur gestion des émotions, soit lors de situations difficiles ou inconfortables, sur la gestion du stress précompétition, sur la conscience de leur égo,

ainsi que sur la conscience d'eux-mêmes. De plus, des athlètes (4/11) mentionnent avoir remarqué une influence positive de la pleine conscience sur leur aptitude à se remémorer et à analyser les techniques de combat durant la pratique du jiu-jitsu brésilien.

On dirait que le canal entre ce qui se passe réellement et ce qui se passe dans ma tête, l'analyse qui se fait est plus clair. C'est comme si on avait enlevé des petites choses, comme des branches qui te dérangent. Je vois le canal plus clair. (A1)

Enfin, certains athlètes (2/11) ont fait des liens entre la pleine conscience et l'ouverture d'esprit, comme une plus grande flexibilité mentale pendant la pratique du sport.

## **4.2 La force mentale, les habiletés mentales et la pleine conscience**

### **4.2.1 Description et qualités associées à force mentale**

#### **4.2.1.1 Préprogramme**

Les participants ont été questionnés par rapport à la force mentale dans le sport, ainsi que sur les qualités pouvant être associées à un athlète fort mentalement. Le tableau suivant est un inventaire des qualités évoquées par les athlètes, ainsi que les sous-composantes de chacune des qualités en lien avec la force mentale :

**Tableau 9 - Inventaire des qualités associés à la force mentale par les participants préprogramme**

<b>Qualité associée à la force mentale (<i>n</i>)</b>	<b>Explications et sous-composantes relatives à la qualité</b>
La confiance (10)	En ce qui concerne le langage interne positif, la confiance envers ses capacités, évoluer dans un environnement positif et la confiance pour élever les autres.
Le dépassement de soi (8)	Pour confronter ses peurs, endurer la douleur physique, sortir de sa zone de confort et apprendre de nouvelles techniques.
La résilience (6)	Pour surmonter les obstacles, rebondir après un revers et pour avoir la persévérance afin d'atteindre ses objectifs.
La gestion des émotions (6)	Afin de gérer le stress, la gestion de l'égo, l'humilité et l'acceptation de la situation.
La discipline (3)	Pour la discipline dans la régularité des entraînements.
La concentration (3)	En ce qui concerne la concentration sur le moment présent, la gestion des distractions, l'apprentissage des techniques et la concentration en situation de stress (compétition).

La force mentale, c'est la capacité à reproduire les performances de gym dans un contexte de compétition. La capacité à être à la hauteur de ses compétences, dans un moment critique donné, souvent planifié d'avance. (A9)

De même, les athlètes furent questionnés par rapport à des exemples d'athlètes qu'ils considèrent comme forts mentalement. La majorité des participants (6/11) ont évoqué George Saint-Pierre comme athlète modèle de la force mentale dans le monde du sport, car ce dernier est un exemple de résilience, de dépassement de soi et de discipline.

#### 4.2.1.2 Postprogramme

Les participants ont été questionnés après le programme MSPE afin de connaître leur perception envers les qualités associées à la force mentale chez un athlète. Le tableau suivant est un inventaire des qualités évoquées par les athlètes, ainsi que les sous-composantes de chacune des qualités en lien avec la force mentale :

**Tableau 10 - Inventaire des qualités associées à la force mentale postprogramme**

<b>Qualité associée à la force mentale (n)</b>	<b>Explications et sous-composantes relatives à la qualité</b>
La confiance (7)	En ce qui concerne le langage interne positif, la passion, une attitude positive, la confiance envers son entraîneur et soi-même.
La résilience (6)	Pour surmonter les obstacles, rebondir après un revers et pour avoir la persévérance afin d'atteindre ses objectifs.
Le dépassement de soi (6)	Afin de confronter ses peurs, pour tolérer l'inconfort et la douleur, chercher de nouvelles solutions et pour sortir de sa zone de confort.
La concentration (6)	En ce qui concerne l'attention sur le moment présent, la gestion des distractions, pour une plus grande conscience de soi et la concentration en situation de stress (compétition).
La discipline (5)	Afin d'avoir de la régularité dans l'entraînement, de la rigueur et afin de maintenir un haut niveau physique et mental.
La gestion des émotions (5)	Pour la gestion du stress et afin de maintenir un équilibre dans la pratique du sport.
Performer sous pression (5)	La capacité à utiliser ses habiletés et aptitudes lors de situation de stress.

## 4.2.2 L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale

### 4.2.2.1 Préprogramme

En premier lieu, la grande majorité des participants (9/11) ont évoqué que la pratique de la pleine conscience peut influencer positivement la force mentale chez un athlète.

Pour expliquer le processus, cinq participants (5/11) ont mentionné l'amélioration de la concentration, soit par la gestion des distractions, une attention accrue envers soi-même et par l'attention sur le moment présent.

Je pense que la pleine conscience c'est d'être dans le moment présent et de ne pas écouter toutes sortes de voix que nous avons dans notre tête. Ça peut nous aider dans la performance du jiu-jitsu dans le sens qu'on y va avec le *flow* un peu plus, ouvert à toutes sortes de possibilités. (A4)

Ensuite, quatre participants (4/11) ont parlé de la gestion des émotions pour expliquer l'influence de la pleine conscience sur la force mentale. Précisément, en ce qui concerne la gestion du stress, des douleurs physiques, de l'activation et de la relaxation, ainsi que la gestion de l'égo.

Surtout, peut-être, pour les gens qui ont tendance à être un peu plus névrosés que la moyenne, à être anxieux, à se remettre beaucoup en question et les gens qui ont de gros égos, qui ont peur de prendre des risques parce qu'ils ne veulent pas perdre la face. (A9)

Enfin, trois participants (3/11) ont évoqué une confiance accrue pour expliquer le lien entre la pleine conscience et la force mentale, et deux participants (2/11) ont mentionné l'amélioration de la flexibilité mentale, soit par une ouverture aux diverses possibilités qui se présentent.

#### **4.2.2.2 Postprogramme**

D'abord, la grande majorité des participants (9/11) ont évoqué que la pratique de la pleine conscience peut influencer positivement la force mentale chez un athlète.

Afin d'expliquer leur raisonnement, sept participants (7/11) ont mentionné l'amélioration de la concentration, c'est-à-dire par l'attention sur le moment présent et la respiration, l'aptitude à diriger son attention volontairement et la conscience de soi.

Je pense que la méditation est bien, elle nous donne de bons outils pour être capable de revenir dans un moment présent en s'ancrant dans notre corps, dans notre respiration. On peut plus facilement se recentrer sur ce qui est essentiel, sur le fait qu'on est là, dans l'arène, prêt à se battre et qu'on peut toujours revenir sur les compétences acquises à travers le processus d'entraînement.

(A9)

Ensuite, plusieurs participants (6/11) ont parlé de la gestion des émotions pour expliquer l'influence de la pratique de la pleine conscience sur la force mentale. En effet, la gestion du stress et douleurs physiques, gérer les émotions lors de situations

difficiles et comme moyen de relaxation, sont tous des sous-composantes de la gestion des émotions qui furent évoquées par les athlètes.

En outre, trois participants (3/11) ont expliqué le phénomène, de l'influence de la pleine conscience sur la force mentale, par l'amélioration de la conscience de soi et deux participants (2/11) par une capacité accrue au dépassement de soi et la résilience.

On se concentre sur le moment présent, sur nos capacités, nos limites. Puis on avance, même si on a des inconforts, même si parfois ça va moins bien, on se concentre sur le moment présent, puis on continue. (A4)

#### **4.2.3 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la confiance**

##### **4.2.3.1 Préprogramme**

Tout d'abord, la totalité des athlètes (11/11) considère que la confiance influence positivement la performance sportive. Pour expliquer ce phénomène, la majorité des participants (6/11) ont évoqué que la confiance facilite l'atteinte du plein potentiel en lien avec l'aspect technique et tactique du jiu-jitsu brésilien et dans le but de croire en ses capacités et l'accomplissement personnel. De plus, un athlète (1/11) a fait un lien entre la confiance et l'état de *flow*.

La confiance en soi, quand ça m'arrive, je suis très à l'aise. Même que mon jiu-jitsu est nettement meilleur parce que je ne me casse pas la tête. Je suis capable de surfer, je suis capable vraiment de m'exprimer, car ma confiance est là. (A1)

En outre, la majorité des athlètes (7/11) ont mentionné que la pleine conscience a une influence sur la confiance, soit par la gestion des émotions négatives chez quatre athlètes (4/11), l'introspection afin d'atteindre son plein potentiel chez deux athlètes (2/11) et l'utilisation de la visualisation pour améliorer la confiance chez deux athlètes (2/11).

Oui, parce que la pleine conscience peut te mettre au courant de tes forces et de tes faiblesses. Je pense que plus tu te connais à ce niveau-là, plus que ta confiance personnelle et les autres sphères de ta vie vont s'améliorer. (A6)

D'un autre côté, quatre athlètes (4/11) ont évoqué être incertains en ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la confiance.

Euh. Sûrement, mais c'est moins évident pour moi qu'avec la concentration. Peut-être que oui pour quelqu'un qui s'est toujours perçu comme étant un colérique... il peut réaliser qu'il peut changer et ça lui donne confiance en lui, par exemple. (A9)

#### **4.2.3.2 Postprogramme**

Tout d'abord, la plupart des participants (9/11) considèrent que la confiance influence positivement la performance, soit par l'adaptation et le maintien d'une attitude positive pour deux athlètes (2/11), l'effet de la confiance sur l'apprentissage technique (2/11) et par un plus grand désir de se dépasser chez deux athlètes (2/11). Les autres explications partagées par les participants pour expliquer l'effet de la



confiance sur la performance sont la flexibilité mentale, la maîtrise du rythme du combat et de meilleures prises de décision.

Je ne peux pas concevoir qu'un athlète de haut niveau n'ait pas d'entraînement de la pleine conscience. Ça ne fait aucun sens. (A3)

Ensuite, la grande majorité des participants (9/11) ont mentionné que la pleine conscience a une influence sur la confiance. Pour expliquer le phénomène, cinq athlètes (5/11) ont attribué cet effet à une meilleure gestion de leurs émotions, c'est-à-dire par la maîtrise de l'égo, la confiance en ses capacités, la compassion envers soi et la gestion de l'autocritique. De plus, deux athlètes (2/11) ont évoqué une plus grande attention sur le moment présent, deux autres participants (2/11) ont parlé d'une plus grande conscience corporelle, ainsi que deux participants (2/11) ayant mentionné un plaisir accru à pratiquer le sport.

C'est intrinsèque. C'est comme le fait d'être plus calme. Gérer mes émotions permet d'avoir un meilleur statut, un meilleur niveau. Et par l'entremise d'un meilleur niveau, tu prends confiance. (A1)

#### **4.2.4 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la concentration**

##### **4.2.4.1 Préprogramme**

Tout d'abord, pour l'ensemble des participants (11/11), la concentration peut exercer une influence sur la performance sportive. Effectivement, pour expliquer l'effet de la concentration sur la performance, six participants (6/11) ont mentionné une plus

grande attention envers leur environnement et sur eux-mêmes, six participants (6/11) ont parlé d'une efficacité accrue à gérer les distractions et les émotions, ainsi que quatre participants (4/11) ont évoqué que la concentration influence leur apprentissage technique par une plus grande rétention de l'information (mémoire de travail) pendant les séances. De plus, un athlète a parlé d'une meilleure anticipation des mouvements et un autre a mentionné plus de laisser-aller.

Oui, c'est sûr, ça améliore notre performance... il faut que je sois opportuniste et si je veux être opportuniste, puis être capable de faire une soumission, il faut que je sois concentré sur ce que je ressens, ce que l'autre fait, sur ce que je connais. (A4)

En somme, la grande majorité des participants (10/11) ont évoqué que la pleine conscience influence la concentration, c'est-à-dire, pour sept participants (7/11), par une attention accrue sur le moment présent et l'environnement, cinq participants (5/11) ont mentionné une efficacité accrue à gérer les distractions et un participant (1/11) a parlé d'une plus grande flexibilité mentale.

Je pense que, la première chose, c'est que tu veux réduire le temps entre le moment où tu es concentré, puis le moment où tu as perdu le fil de ce que tu écoutais... je pense que la méditation de la pleine conscience permet, plus rapidement, de ramener son attention sur le sujet qu'on veut apprendre. (A9)

#### 4.2.4.2 Postprogramme

D'abord, à la suite du programme MSPE, la grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que la concentration influence la performance, soit par une efficacité accrue à gérer les distractions pour six participants (6/11). Quatre participants (4/11) ont mentionné la rétention de l'information (mémoire de travail) pendant les séances. La différence inattendue entre les résultats préprogrammes et postprogramme, soit 11 participants et 10 participants respectivement, seront détaillés et expliqués dans le chapitre de la discussion. Également, trois participants (3/11) ont évoqué une meilleure attention sur la tâche et l'environnement.

En outre, la grande majorité des participants (10/11) mentionnent que l'entraînement de la pleine conscience influence positivement la concentration, ainsi que la performance en jiu-jitsu brésilien. Pour expliquer cet effet, sept athlètes (7/11) ont parlé d'une aptitude accrue à gérer les distractions, cinq athlètes (5/11) ont mentionné l'effet positif de la pleine conscience sur leur attention sur le moment présent, cinq athlètes (5/11) ont évoqué une plus grande flexibilité mentale. De plus, trois athlètes (3/11) ont mentionné avoir une meilleure gestion des émotions en pratiquant la pleine conscience, particulièrement en ce qui concerne la gestion du stress.

Si tu te concentres juste sur ce qui se passe en ce moment, tu ne vas pas penser à, si je gagne, qu'est-ce qui va arriver ? Si je perds ? Tu vas plus te focaliser sur le processus, sur ce qui se passe en ce moment... Je m'étais mis beaucoup trop de pression dans les compétitions précédentes. Je suis arrivé avec moins de

pression pour cette compétition. Fais que c'était mon objectif de ne pas focaliser sur ça, et de juste être au gala et de regarder les combats. (A11)

#### **4.2.5 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la motivation**

##### **4.2.5.1 Préprogramme**

En premier lieu, avant de participer au programme MSPE, la grande majorité des athlètes (10/11) ont mentionné que la motivation influence positivement leurs performances sportives. Pour expliquer le phénomène, quatre athlètes (4/11) mentionnent que la motivation influence l'attitude et le bien-être dans le sport. De plus, deux athlètes (2/11) évoquent que la motivation impacte la persévérance dans le sport et le développement à long terme, ainsi qu'un participant (1/11) allègue que la motivation permet d'atteindre de nouveaux objectifs.

Oui c'est sûr. Si je suis moins motivé à faire quelque chose, je vais mettre moins d'effort. Si je suis plus motivé à faire quelque chose, plus je dois m'investir, plus je dois mettre d'effort, plus je prends ça à cœur, plus je vais avoir de la persévérance. Oui, ma motivation face à quelque chose de nouveau va augmenter mes chances de performer. (A4)

D'ailleurs, six athlètes (6/11) allèguent que l'entraînement de la pleine conscience a une influence sur la motivation, soit par l'amélioration de l'attention sur le moment présent chez deux participants (2/11), deux participants (2/11) ont parlé de la gestion des émotions et deux participants (2/11) ont attribué l'explication à la gestion des distractions et à la concentration sur les objectifs. Dans un autre ordre d'idée,

quelques athlètes (4/11) sont indécis (peut-être) envers l'influence de la pleine conscience sur la motivation.

Je me dis que si ça aide à mieux s'entraîner et à mieux performer, ça devrait te rendre heureux. Fais que ça va être motivant davantage. (A7)

#### **4.2.5.2 Postprogramme**

À la suite du programme MSPE, huit participants (8/11) ont mentionné que la motivation influence positivement la performance dans le jiu-jitsu brésilien. L'écart entre les résultats préprogrammes et postprogrammes, soit 10 participants et 8 participants respectivement, sera détaillés et expliqués dans le chapitre cinq de la discussion. En outre, six participants (6/11) considèrent que l'entraînement de la pleine conscience a une influence sur le niveau de motivation. Afin d'expliquer l'effet de la pleine conscience sur la motivation, trois participants (3/11) ont évoqué une plus grande introspection de soi dans le but de cibler leurs objectifs et leur état actuel. Les autres explications fournies par les participants sont la gestion de l'égo (1/11), la flexibilité mentale (1/11), la concentration (1/11) et une meilleure efficacité à planifier l'entraînement (1/11).

Bien ça m'a aidé à être plus motivé, à mieux structurer ce que j'ai envie de travailler. Ça revient encore au contrôle de l'égo... c'est plus à ce niveau-là, vraiment d'être capable de mettre l'égo de côté et c'est ça qui m'a motivé à me dire qu'aujourd'hui, je travaille ça, j'essaie ça. (A6)

À l'inverse, plusieurs participants (5/11) ont mentionné que la pratique de la pleine conscience n'a pas eu d'influence sur leur niveau de motivation.

Honnêtement, moi ça n'a pas joué tant sur ma motivation, à part peut-être sur ce qu'on a évoqué tout à l'heure, le fait que la discussion avec l'entraîneur, je voyais le sport plus comme un art. Et puis, ça a augmenté mon niveau de plaisir à pratiquer l'activité. Mais la motivation en tant que telle, non, ça n'a pas eu d'influence tant que ça. (A5)

#### **4.2.6 Les habiletés mentales et la pleine conscience : la gestion des émotions**

##### **4.2.6.1 Préprogramme**

D'abord, tous les participants (11/11) ont mentionné que la gestion des émotions influence la performance sportive, soit par la relaxation en situation de stress chez trois participants (3/11), une meilleure prise de décision lors de moment où la fatigue physique est accrue chez trois participants (3/11), la gestion des distractions chez deux participants (2/11) et l'attention sur le moment présent chez deux participants (2/11).

Et puis, de toute façon, lorsque tu fais un combat, puis que tu deviens agressif, tu perds tout le temps... Par exemple, lors d'un combat au club l'autre jour avec un coéquipier, j'ai senti son agressivité pour me soumettre, de me battre. Je l'ai utilisé en ma faveur, fait que ça a tourné en sa défaveur, parce que je n'étais pas dans des émotions au début de l'attaque. (A3)

Ensuite, l'entièreté des participants (11/11) a évoqué que la pleine conscience influence la gestion des émotions. Dans le but d'expliquer leur position sur le sujet, quatre participants (4/11) mentionnent l'attention sur le moment présent, quatre participants (4/11) évoquent la gestion des émotions en situation de stress, trois participants (3/11) ont parlé de la gestion des distractions, ainsi que deux participants (2/11) allèguent la stabilité émotionnelle afin d'expliquer le lien entre la pleine conscience et la gestion des émotions. Le laisser-aller (1/11) et l'amélioration des prises de décision (1/11) sont les autres raisons mentionnées par les athlètes pour expliquer le phénomène.

Oui, parce que l'entraînement de la pleine conscience te permet de te concentrer sur une seule tâche, puis d'éliminer les distractions, que ce soit émotionnel ou extérieur, dans un environnement. (A11)

#### **4.2.6.2 Postprogramme**

En premier lieu, après avoir suivi le programme MSPE, la grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que la gestion des émotions a un effet positif sur la performance sportive. Cinq athlètes (5/11) ont mentionné la stabilité émotionnelle pour expliquer l'influence de la gestion des émotions sur la performance, quatre athlètes (4/11) ont parlé de l'impact de la gestion des émotions sur la capacité à prendre de bonnes décisions dans l'application des techniques de jiu-jitsu brésilien et trois athlètes (3/11) ont décrit le phénomène par une concentration accrue sur le moment présent.

Ce qui fait que quand tu n'es pas stressé, puis tu n'es pas anxieux, tu as beaucoup plus d'énergie, tu dépenses beaucoup moins de cardio. Je pense que lorsque tu commences à être stressé ou anxieux dans le sport, tu forces plus, tu respires moins bien. Ça, ça vide ton réservoir à énergie, ça vide tes poumons plus rapidement. (A2)

Dans le même ordre d'idées, à la suite du programme MSPE, tous les athlètes (11/11) considèrent que la pleine conscience influence positivement la gestion des émotions dans la performance du jiu-jitsu brésilien. Effectivement, l'ensemble des athlètes (11/11) ont remarqué une amélioration de leur stabilité émotionnelle qui fut expliquée par une capacité accrue à gérer le stress, une diminution de la réactivité émotionnelle et la relativisation des émotions. De plus, cinq athlètes (5/11) ont expliqué l'effet de la pleine conscience sur la gestion des émotions par une progression de leur aptitude à se concentrer sur la tâche et le moment présent, ainsi que trois athlètes (3/11) ont parlé d'une conscience corporelle accrue afin de décrire le phénomène.

J'ai été agréablement surpris de savoir que j'étais en train de voir comment mes genoux travaillaient, comment mes pieds étaient placés, ils étaient placés sur mon partenaire. Lorsque je sentais de la tension, je me servais beaucoup de mes orteils, de mes pieds. Avec les ancrages, j'ai regardé comment je pouvais contrôler la cuisse, juste avec mes orteils. Pendant que je faisais ça, à côté, je voyais exactement où ce que je pouvais attaquer et où je pouvais déséquilibrer. J'étais capable de seulement me concentrer sur mes pieds et c'était comme si je voyais en parallèle ce qui allait se passer... Puis pendant que je faisais ça, ma



respiration était très, très linéaire, très calme. On dirait que pendant que je me concentrais juste sur ça, mon rythme cardiaque n'était pas élevé. (A1)

### **4.3 L'état de *flow*, la performance de pointe et la pleine conscience**

#### **4.3.1 Description de l'état de *flow***

##### **4.3.1.1 Préprogramme**

Premièrement, dans le but de connaître les perceptions des athlètes envers l'état de *flow*, ils ont été invités à décrire le concept avant de débiter le programme MSPE. Pour faciliter la compréhension, leurs propos ont été décortiqués en différents thèmes décrivant l'état de *flow*. Le tableau suivant résume l'ensemble des thèmes, ainsi que le nombre de participants ayant abordé chacun des thèmes.

**Tableau 11 - Dimensions associées à l'état de *flow* par les participants  
préprogramme**

<b>Dimensions associées à l'état de <i>flow</i></b>	<b>Nombre de participant(s) ayant abordé le thème</b>
L'attention ou la concentration sur la tâche	9
L'attention sur le moment présent	5
La gestion des distractions	4
Des performances accrues ou optimales	4
Un équilibre entre le défi et les habiletés	4
Une sensation de sans effort	3
La distorsion du temps	2
Une sensation de contrôle	2
La clarté des objectifs	2
La gestion des émotions	2
La flexibilité mentale	1
La créativité	1
Le plaisir	1
La perte de conscience de soi	1
L'émergence de l'action et de l'attention	1
La perte de conscience de soi	1

En fait, c'est d'être présent dans le moment que tu es en train de vivre et c'est d'être parfaitement aligné, autant au niveau de l'esprit que du cœur, des émotions, que du mental et que du physique. Et c'est d'être parfaitement aligné dans un moment, dans une activité. Ça peut être d'être créatif comme un joueur de guitare, ça peut être l'état de *flow* dans un moment d'arts martiaux que tu es complètement dans ton combat. Tu te visualises et il n'y a plus rien qui existe autour... Donc, un état optimal d'efficacité. (A5)

C'est presque de sentir qu'on va au ralenti. C'est se sentir extrêmement connecté au corps de son adversaire et à ses réactions, de sorte qu'on est

capable de réagir par réflexe, sans trop réfléchir. C'est un état dans lequel l'esprit analytique prend le recul par rapport à l'esprit instinctif, mais qui a été cultivé à travers l'entraînement. (A9)

#### 4.3.1.2 Postprogramme

Les participants ont été invités à décrire l'état de *flow* après le programme MSPE. À partir des réponses des participants, il fut possible de décortiquer les propos de ceux-ci en différents thèmes relatifs à l'état de *flow*. La synthèse des thèmes, ainsi que la quantité de participants ayant abordé chacun de ces thèmes, est présentée dans le tableau suivant.

**Tableau 12 - Dimensions associées à l'état de flow des participants postprogramme**

<b>Dimensions associées à l'état de <i>flow</i></b>	<b>Nombre de participant(s) ayant abordé le thème</b>
L'attention ou la concentration sur la tâche	9
Une sensation de sans effort	9
La distorsion du temps (ralentissement)	5
Des performances accrues ou optimales	5
L'émergence de l'action et de l'attention	4
La clarté des objectifs	3
La gestion des émotions	3
Une confiance élevée	1
L'équilibre entre le défi et les habiletés	1
Le plaisir	1
La sensation de contrôle	1
La flexibilité mentale	1
Des rétroactions immédiates	1

C'est d'être dans une situation où que tu sois capable d'être performant. Dans un niveau de confiance assez élevé. Conscient de ton environnement et des alentours, de ton environnement près de toi. De ne pas se sentir oppressé ou de ne pas se sentir en danger. (A1)

Je dirais que pour moi, être dans la zone, c'est lorsque j'arrive sur les tatamis et que tous mes sens sont à 100 %. Je n'ai aucune distraction. Quand j'engage le combat, je sais que ça va bien aller, je n'ai même pas besoin d'y penser. Il n'y a pas de mots, mais je le ressens. Il n'y a aucune émotion qui peut prendre le dessus, c'est impossible. Je ressens un sentiment d'euphorie, en même temps. Peut-être que c'est au niveau chimique, il doit y avoir quelque chose qui fait qu'on tombe dans cette zone-là. Puis tout se passe au ralenti. (A3)

### **4.3.2 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des états de *flow***

#### **4.3.2.1 Préprogramme**

La majorité des participants (8/11) ont mentionné que l'entraînement de la pleine conscience influence la récurrence à vivre des états de *flow*. Plus précisément, cinq participants (5/11) ont expliqué le phénomène par l'aptitude accrue à être concentré sur la tâche ou le moment présent et trois participants (3/11) ont parlé de l'amélioration de la gestion des émotions.

Si la définition de la pleine conscience est d'être complètement dans le moment présent et que la définition de l'état de *flow* est quasiment la même chose, je pense qu'il y a une corrélation entre les deux. (A11)

Dans un autre ordre d'idées, certains participants (3/11) ont évoqué être incertains en ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la récurrence à vivre des états de *flow*.

#### **4.3.2.2 Postprogramme**

À la suite du programme MSPE, la grande majorité des participants (10/11) considèrent que la pleine conscience influence la récurrence à vivre des états de *flow*, soit par une plus grande concentration sur la tâche et le moment présent chez sept athlètes (7/11), une plus grande conscience de soi et de leur environnement chez quatre athlètes (4/11), une meilleure gestion des émotions chez deux athlètes (2/11) et une facilité accrue pour le laisser-aller chez deux athlètes (2/11). De plus, deux athlètes (2/11) ont abordé la pleine conscience comme un outil pour déclencher l'état de *flow*.

L'état de *flow*, je l'ai senti plus souvent dans mes combats à la suite du programme... Je me suis senti beaucoup plus à l'aise sur le tatami. (A1)

Oui pour m'aider à peser sur la gâchette. C'est ce que je dis aux athlètes. Quand le match commence, j'ai placé mes mains comme il faut, il faut que je me fasse confiance, puis il faut que j'y aille. (A9)

### **4.3.3 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des performances de pointe**

#### **4.3.3.1 Préprogramme**

Avant de débiter le programme MSPE, les athlètes ont été questionnés dans le but de décrire une performance de pointe. En ce sens, tous les athlètes (11/11) ont

évoqué que la performance de pointe est associée à une des meilleures performances nécessitant un maximum de capacités et d'habiletés. De plus, trois athlètes (3/11) ont mentionné que celle-ci se produit lors de situations de compétition ou de stress, trois athlètes (3/11) ont parlé d'un lien entre la performance de pointe et l'état de *flow*, trois autres athlètes ont évoqué que la performance de pointe exige une préparation optimale et certains athlètes (2/11) ont mentionné qu'elle est un état temporaire.

Ça m'est arrivé quand j'ai bien performé, quand j'ai gagné mes médailles d'or.  
Ça m'est arrivé d'être dans cet apogée-là et que j'utilisais mon coffre à outils à 100 %. (A4)

Ensuite, la grande majorité des athlètes (10/11) ont mentionné que la pleine conscience influence la récurrence à vivre des performances de pointes, soit par l'amélioration de la concentration chez cinq athlètes (5/11), l'amélioration de la gestion des émotions chez quatre athlètes (4/11), ainsi que deux athlètes ont évoqué que la pleine conscience permet l'atteinte d'un état optimal afin de favoriser la performance de pointe. Toutefois, deux athlètes (2/11) ont dit être incertains (peut-être) en ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la récurrence à vivre des performances de pointes et trois athlètes (3/11) n'étaient pas en mesure de répondre clairement à la question.

Oui, parce que ça va te donner les outils pour comprendre le concept. Si ça aide à être dans la zone, parce que si tu n'es jamais dans la zone, pour le concept de performance de pointe, c'est impossible. (A3)

#### 4.3.3.2 Postprogramme

À la suite du programme MSPE, les athlètes ont été questionnés afin de décrire la performance de pointe dans le but d'obtenir leurs perceptions sur le sujet. Ainsi, la quasi-totalité des athlètes (10/11) mentionnent que la performance de pointe est associée à l'atteinte des capacités et des habiletés maximales afin de livrer de meilleure performance. En ce sens, quatre athlètes (4/11) ont évoqué que la performance de pointe se produit en situation de compétition ou de stress. En outre, trois autres athlètes (3/11) ont parlé que la performance de pointe est un état temporaire, ainsi que deux athlètes (2/11) ont mentionné un niveau de concentration accru pour décrire le phénomène.

Selon moi, c'est une performance que tu ne peux pas faire tous les jours. Et puis, tu sais, je travaille en technologie de l'information. Je vais faire un parallèle avec mon travail. Quand tu as le processeur d'un ordinateur qui est à l'apogée de ses performances, il ne reste pas tout le temps à ce niveau, il va redescendre. Mais tu arrives à un sommet où il est hyper performant. Selon moi, c'est similaire à des performances de pointe. Il y a une journée que tu as atteint un niveau où tu fais comme : mon dieu ! Aujourd'hui, tout allait bien. Ce sont de courtes périodes où que tu te dis que tu serais capable de battre la meilleure au monde. (A1)

Par ailleurs, la majorité des participants (7/11) considèrent que la pleine conscience influence la récurrence à vivre des performances de pointe. Pour expliquer leur position, cinq participants (5/11) ont évoqué l'amélioration de la concentration

relative à la pratique de la pleine conscience, quatre participants (4/11) ont parlé de la gestion des émotions accrue et deux participants (2/11) ont mentionné l'effet de la pleine conscience afin d'atteindre un état optimal favorisant la performance de pointe. Enfin, deux participants (2/11) sont incertains (peut-être) en ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la performance de pointe.

Je te dirais que oui parce que tu peux te conditionner. Pour moi, si je veux avoir une performance de pointe, il faut avoir un conditionnement mental avant, comme faire de la visualisation. Aussitôt que je tombe en mode de visualisation, je tombe en mode motivation. (A3)

Je pense que si le temps de réaction est à son plus bas et que le partenaire est capable de ne pas avoir d'hésitation et de toujours faire les techniques qui ont été enseignées puis pratiquées, bien quelque part, c'est qu'il est dans un état de moment présent. Si tu te mets à avoir peur et à prendre une position à la troisième personne, où tu te dis que tu vas avoir l'air humilié si tu ne défends pas ça, que tu es inconfortable, alors tu n'es pas dans l'état d'esprit idéal pour faire de la résolution de problème. Je pense que oui. C'est important d'être dans un état de présence totale. (A9)

#### **4.4 Perceptions relatives au programme MSPE (postprogramme)**

##### **4.4.1 Appréciations du programme MSPE**

Tout d'abord, la grande majorité des participants (9/11) ont aimé la pratique d'exercices de la pleine conscience. Effectivement, cinq participants (5/11) ont évoqué



leur appréciation pour les exercices de méditation assise et de respirations diaphragmatiques, tandis que quatre participants (4/11) ont soulevé leur intérêt pour la pratique du yoga. De plus, deux participants (2/11) ont souligné leur appréciation pour la méditation marchée, un participant (1/11) a mentionné le balayage personnel et un autre participant (1/11) a aimé la méditation sportive.

À moi, c'est vraiment la méditation. C'est vraiment quelque chose qui m'a toujours fasciné et c'est quelque chose que j'aime appliquer. J'ai aimé entendre des discussions pour savoir que ce que les gens pensaient que ce que les gens voyaient, c'est toujours intéressant de voir si c'est juste nous qui voyons telle affaire. (A2)

Au niveau des exercices, j'ai vraiment aimé le yoga, parce que c'était la première fois que j'en faisais en groupe. Je trouvais que c'était plaisant de faire cet exercice avec une professeure qui est là devant nous. C'est la première fois que ça arrivait. J'en avais fait un peu sur internet, mais sans plus. Ça me motivait de faire ça en groupe. En ce qui concerne la théorie, j'ai aimé ça parler des attentes. (A4)

D'un autre côté, la majorité des participants (7/11) ont apprécié le contenu théorique en lien avec la pleine conscience, la force mentale et la performance, soit la clarté des explications pour trois participants (3/11), les liens établis entre la pleine conscience et le sport chez deux participants (2/11), ainsi que la théorie sur les ancrages et l'acceptation chez un participant (1/11).

Premièrement, toute la documentation que tu as amenée. Parfois, on dit se de tel ou tel faits, telle ou telle affaire. Toi, tout ce que tu nous as fourni était basé sur ce que tu avais étudié, sur ce que tu avais pratiqué. Ce qui est plaisant, ce n'était pas des informations dans le vent. Tu n'es pas un gourou ! Tu es intéressé, tu as cherché les informations, puis tu les as utilisées pour nous autres. C'était très bien documenté. J'ai adoré ça. (A1)

Finalement, plusieurs participants (5/11) ont évoqué qu'ils ont aimé les discussions de groupe et un participant a souligné son appréciation pour l'encadrement pendant le programme et la réflexion sur la préparation mentale.

#### **4.4.2 Limitations du programme MSPE**

À la suite du programme MSPE, les participants furent questionnés à propos de ce qu'ils ont le moins apprécié. En ce sens, certains participants (3/11) ont moins aimé les exercices de longue durée, soit de plus de 20 minutes et deux participants (2/11) ont mentionné avoir moins apprécié la pratique du yoga. Les autres aspects moins aimés du programme mentionnés par les participants sont le balayage corporel pour un participant (1/11), les discussions de groupe chez un participant (1/11), étant donné son inconfort à parler devant un groupe, ainsi que davantage de contenu théorique et pratique sur la visualisation pour un participant (1/11).

Peut-être des options plus courtes qui permettent de le faire plus souvent. Tandis que là, il faut que je me trouve un moment de 30 minutes dans ma journée pour faire ça. Ça peut être compliqué pour certaines personnes. Malgré toute la bonne volonté que nous avons. (A7)

#### **4.4.2.1 Pratique formelle des exercices pendant le programme MSPE**

Les athlètes étaient invités à pratiquer des exercices de la pleine conscience à la maison pendant les six semaines du programme MSPE. Les recommandations relatives à la pratique de la pleine conscience étaient toujours inspirées de la séance de groupe précédente. La grande majorité des participants (6/11) ont pratiqué les exercices de la pleine conscience à la maison en moyenne trois fois par semaine. D'ailleurs, plusieurs athlètes (4/11) ont mentionné avoir pratiqué tous les exercices proposés, soit cinq à six fois par semaine. De plus, les athlètes ont été questionnés sur la durée moyenne de pratique des exercices, ainsi la moyenne de pratique pour l'ensemble des athlètes se chiffre à 14 minutes par exercice. En effet, la moyenne de pratique des exercices pour chaque participant a varié entre 10 minutes et 17,5 minutes.

#### **4.4.2.2 Obstacles et limitations rencontrés pendant le programme MSPE**

Dans le but de comprendre les difficultés rencontrées par les athlètes à intégrer l'entraînement de la pleine conscience dans leur préparation quotidienne, ces derniers furent questionnés à ce sujet durant l'entrevue postprogramme. Les résultats ont révélé que le plus grand obstacle rencontré par la majorité des athlètes (7/11) a été la gestion du temps pour la pratique des exercices à la maison. Étant donné leur horaire déjà chargé, les athlètes ont mentionné que l'aspect organisationnel a été difficile à gérer pour la pratique des exercices à la maison.

Pour faire efficacement les méditations, c'était le temps parfois qui manquait. Donc, c'est contextuel. Je reviens à l'organisationnel, je cours après mon temps. C'est ce qui m'a frustré un petit peu, c'est que je n'ai pas été capable de le faire au complet. (A5)

Dans un autre ordre d'idée, certains participants (2/11) ont eu de la difficulté avec les inconforts physiques pendant la pratique des exercices, soit, par exemple, de maintenir une position durant une période prolongée.

Les différentes positions pendant la méditation ou le yoga. Parfois c'étaient des obstacles, les positions, ça pouvait être très difficile à faire par moment. (A4)

Enfin, les autres difficultés mentionnées par les athlètes sont la difficulté à demeurer concentré pendant les exercices et de parler devant les autres athlètes lors des discussions de groupe.

#### **4.4.2.3 Retombés positifs de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien**

À la suite du programme MSPE, les athlètes ont été interrogés au sujet des retombées positives à pratique de la pleine conscience en lien avec la pratique du jiu-jitsu brésilien. En ce sens, tous les athlètes (11/11) ont mentionné avoir observé une amélioration de leur concentration, soit sur la tâche, le moment présent, durant les apprentissages techniques ou envers la conscience de l'environnement. D'ailleurs, la majorité des athlètes (8/11) ont évoqué une meilleure gestion des émotions pendant les

combats. Plus précisément, en lien avec la gestion des émotions, ils ont parlé de la gestion de l'égo, du stress et des distractions. En outre, deux athlètes (2/11) ont évoqué une plus grande motivation pour la préparation mentale et le jiu-jitsu brésilien, ainsi que deux autres athlètes (2/11) ont mentionné une empathie ou une écoute accrue lors des relations interpersonnelles. Enfin, les autres retombées positives alléguées sont l'amélioration des performances et la récurrence de l'état de *flow*, une plus grande tolérance à la douleur, une attitude orientée vers le positivisme et l'amélioration de la mémoire de travail afin d'appliquer de nouvelles techniques de jiu-jitsu brésilien.

De garder mon calme lors des situations d'inconfort. Je pense que ça peut améliorer mes performances de savoir quand mettre de l'intensité, puis quand respirer et ne pas paniquer. Ça l'a amélioré, mon jiu-jitsu, de respirer au bon moment, d'observer et de ressentir les sensations corporelles afin de me retrouver dans l'espace-temps. (A4)

Bien, je pense plus à ma respiration pendant mes performances sportives. Donc, je me fatigue moins rapidement... Sinon je pense que ça va m'aider avant mes compétitions afin de relâcher le stress. (A11)

#### **4.4.2.4 Retombées négatives de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien**

Les athlètes furent questionnés au sujet des possibles retombées négatives sur le jiu-jitsu brésilien relativement à la pratique de la pleine conscience. Par le fait même, la majorité des athlètes n'ont remarqué aucune retombée négative. Cependant, deux

athlètes (2/11) ont mentionné un risque de passivité accrue dans la pratique du jiu-jitsu brésilien, si la pratique de la pleine conscience est mal utilisée.

Je n'ai pas vu de retombées négatives, mais c'est sûr que si tu commences à juste focaliser sur ta respiration quand tu es dans un échange de lutte, c'est possible que tu puisses te faire amener au sol. (A11)

En fait, je ne sais pas si c'est à cause de la méditation, mais parfois quand je sens que la personne a le contrôle sur moi ou elle a le dessus sur moi, je vais peut-être trop attendre avant de réagir. Parce que je suis trop détendu ou je suis dans une attitude trop relaxe. Je me dis de respirer à ce moment-là, ne bouge pas. Respire. Attends de voir ce qu'il va faire, puis il fait une action qui fait que sa position est encore plus forte. Parfois, je pense que je ne suis pas assez réactif dans des moments d'inconfort. (A4)

En outre, un participant (1/11) a évoqué une perte d'efficacité multitâche, si la pratique de la pleine conscience n'est pas adéquatement intégrée dans son quotidien ou dans certaines situations.

Pour consulter une synthèse des principaux résultats, il est possible de se référer à l'annexe 6, à la fin de ce mémoire. Les principaux résultats, préprogrammes et postprogrammes y sont présentés.

## CHAPITRE 5 : DISCUSSION

Ce chapitre a pour but de faire des liens entre les résultats de cette recherche et la littérature scientifique actuelle dans le monde du sport. En ce sens, l'objectif de ce mémoire fut de recueillir les perceptions, les pensées et les sensations des athlètes de jiu-jitsu brésilien, par le biais d'entrevues semi-structurées. Le chercheur de cette étude a voulu répondre à trois questions de recherche qui sont les suivantes : comment les athlètes de jiu-jitsu brésilien décrivent et perçoivent la pleine conscience ? Quel est l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale et la performance des athlètes de jiu-jitsu brésilien ? Quels sont les obstacles et limitations rencontrés par les athlètes de jiu-jitsu brésilien pendant l'entraînement de la pleine conscience ?

D'abord, il est pertinent de souligner que les athlètes de cette recherche n'utilisaient pas l'entraînement de la pleine conscience avant la participation à ce mémoire. En ce sens, les résultats démontrent, qu'à la suite du programme MSPE, les athlètes, selon leurs témoignages, sont plus aptes à conceptualiser la pleine conscience relativement au monde du sport. Au terme du programme, ces derniers ont acquis un outil d'entraînement mental concret applicable dans la pratique du jiu-jitsu brésilien, ainsi que dans leur vie quotidienne. Ensuite, par l'entremise des exercices de la pleine conscience pratiqués durant les six semaines du programme MSPE, les athlètes ont évoqué que l'entraînement de la pleine conscience a influencé positivement leur force mentale et leurs performances sportives. Enfin, l'analyse des réponses des athlètes a permis de mieux comprendre les principaux obstacles et limitations rencontrés par ceux-ci pendant le programme de la pleine conscience. Dans l'optique de futures

interventions similaires, ces résultats permettront d'encadrer plus efficacement les athlètes et il sera possible, au besoin, d'apporter des ajustements afin de faciliter l'apprentissage des fondements de la pleine conscience et de bonifier l'expérience des participants adhérents à ce type d'entraînement mental. Ainsi, les prochaines lignes permettront de discuter des résultats obtenus en lien avec les questions de recherche de ce projet.

## **5.1 Compréhension de la pleine conscience**

### **5.1.1 Description et perception de la pleine conscience**

Les résultats de cette étude démontrent une compréhension accrue des athlètes envers la pleine conscience, entre leurs réponses avant et après le programme MSPE. Effectivement, davantage d'athlètes ont associé la pleine conscience à une attention dirigée vers le moment présent à la suite du programme MSPE, rappelons que les réponses ont été fournies par sept athlètes préprogramme et dix athlètes postprogramme. À cet égard, la notion évoquée d'une attention portée vers le moment présent concorde avec les définitions actuelles de la pleine conscience dans la littérature scientifique (Cottraux & Dattilio, 2007; Kabat-Zinn, 1994). Des chercheurs, tels que Cottraux et Dattilio (2007), ont décrit la pleine conscience comme : « un état mental résultant du fait de se concentrer volontairement son attention sur son expérience actuelle », et Kabat-Zinn (1994) aborde la pleine conscience de cette manière : « Faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement ». Ces deux extraits font allusion à l'attention dirigée vers le moment présent dans le but de dépeindre la pleine conscience, ce qui concorde avec les propos des participants de cette étude.



Enfin, un des participants (A4) a décrit la pleine conscience, durant l'entrevue postprogramme, de cette manière : « Je décrirais la pleine conscience comme un moyen de reconnaître ses sensations corporelles ou une manière de contrôler ses émotions sur l'instant du moment pour rester concentré sur notre respiration, afin de ne pas trop penser ». Les propos de ce dernier s'accordent avec les définitions actuelles de la pleine conscience retrouvée dans la littérature scientifique (Cottraux & Dattilio, 2007; Kabat-Zinn, 1994, 2013) qui met de l'avant des propos tels que « l'attention dirigée sur le moment présent », « concentrer volontairement son attention », ainsi que « l'acceptation de la réalité du moment présent », avec pour objectif de décrire la pleine conscience.

L'ensemble des résultats énoncés précédemment suggèrent que la perception des athlètes envers la pleine conscience et leur aptitude à la décrire a changé entre les entrevues préprogrammes et postprogrammes. Ces résultats permettent de répondre à une des questions de recherche de ce mémoire, soit : comment la pleine conscience est perçue et décrite par les athlètes de jiu-jitsu brésilien ? En d'autres termes, le programme MSPE a contribué à améliorer la compréhension des athlètes envers le concept de la pleine conscience pendant cette recherche.

### **5.1.2 L'influence de la pleine conscience sur la pratique du jiu-jitsu brésilien**

Avant et après le programme MSPE, les athlètes ont été questionnés, afin qu'ils puissent partager leurs perceptions au sujet l'impact des exercices de la pleine conscience sur leur pratique du jiu-jitsu brésilien, autant en ce qui concerne la pratique du sport pendant les compétitions que durant les entraînements. L'analyse des résultats préprogrammés a démontré qu'une grande majorité des participants considéraient

pouvoir améliorer leurs performances dans le sport par l'entremise de la pratique de la pleine conscience, c'est-à-dire par un effet de cette dernière sur la gestion des émotions, ainsi que sur la concentration. L'analyse des résultats postprogrammes a pris une tournure semblable avec la totalité des athlètes considérant que la pratique de la pleine conscience a contribué à améliorer leurs performances en jiu-jitsu brésilien, par le biais d'un niveau de concentration accru et d'une meilleure capacité à gérer les émotions. À la lumière de ces résultats, il est possible de se référer à la littérature scientifique afin de repérer des références appuyant les perceptions partagées par les athlètes. Effectivement, plusieurs recherches suggèrent que l'entraînement de la pleine conscience peut avoir un effet positif sur l'amélioration des performances sportives (Bernier et al., 2009; Gardner & Moore, 2004; Kee & John Wang, 2008; Röthlin et al., 2016), sur l'accroissement des capacités d'attention chez l'athlète (Gardner & Moore, 2012; Moore, 2016), ainsi que sur la gestion des émotions en situation de stress, tel qu'une compétition sportive (Gardner & Moore, 2012; Moore, 2016).

## **5.2 La pleine conscience et la force mentale**

### **5.2.1 Perceptions et description de la force mentale**

Dans le but de connaître les perceptions des participants de cette étude envers la force mentale, ces derniers ont été questionnés à propos des qualités décrivant un athlète fort mentalement. Les qualités rapportées par les athlètes, sont demeurés relativement stables dans le temps, soit avant et après la participation au programme MSPE. En ce sens, la confiance fut la qualité la plus rapportée par les athlètes lors de l'analyse des résultats. Cette dernière est une aptitude mentale fréquemment repérée dans la littérature scientifique portant sur la force mentale (Gucciardi & Hanton, 2016b;

Jones et al., 2007; Weinberg & Gould, 2024). De plus, tout comme le suggère la théorie de l'auto-efficacité de Bandura (Bandura, 1977, 1986, 1997b), les athlètes ont établi une corrélation entre le niveau de confiance et l'aptitude à accomplir de bonnes performances. Autrement dit, ils ont exprimé que le niveau de confiance influence positivement la performance sportive. Tout comme il est suggéré dans la théorie de l'auto-efficacité, un athlète vivant une expérience associée à des émotions et des perceptions positives est plus enclin à développer un sentiment d'auto-efficacité, ainsi qu'un plus grand sentiment d'efficacité.

D'ailleurs, le dépassement de soi, la résilience, la gestion des émotions, la concentration et la discipline sont toutes des qualités mentionnées par les athlètes pendant les entrevues, ce qui concorde avec de nombreuses recherches de la littérature scientifique sur la force mentale (Gucciardi & Hanton, 2016b; Jones et al., 2007; Lin et al., 2017; Weinberg & Gould, 2024). Il est nécessaire d'ajouter qu'une aptitude soulignée par les participants, seulement lors des entretiens postprogramme, fut la capacité à performer sous pression. Ceux-ci l'ont exprimé par la capacité à utiliser leurs habiletés, comme les différentes techniques utilisées pendant un match de jiu-jitsu brésilien, ainsi que l'utilisation de leurs aptitudes sportives lors de situations stressantes. Ces résultats sont similaires à ceux des recherches de Hardy, Bell et Beattie (2014) et Jones et al. (2007) rapportant que la gestion de la pression et la capacité à faire face à la pression pendant les compétitions sont des composantes associées à la force mentale chez un athlète.

### **5.2.2 L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale**

Après avoir obtenu les perceptions des participants au sujet de la force mentale, il fut pertinent que les athlètes s'expriment sur leurs perceptions envers l'influence de la pratique de la pleine conscience sur la force mentale. Par l'entremise de la méthodologie de cette étude, il a été possible de comparer les perceptions des athlètes avant et après avoir suivi le programme MSPE. À cet égard, les perceptions des athlètes sont demeurées stables dans le temps. En effet, les réponses aux entrevues préprogrammes et postprogrammes ont démontré que la grande majorité des athlètes, soit neuf athlètes pour les deux entrevues, considèrent que l'entraînement de la pleine conscience peut influencer positivement leur niveau de force mentale. Ces résultats corroborent avec ceux d'une étude menée par Ajilchi et al. (2019) où les chercheurs ont exploré l'effet du programme MSPE sur la force mentale d'athlètes de basketball amateurs. Ainsi, les retombées de cette recherche démontrent que les athlètes de basketball pratiquant l'entraînement de la pleine conscience ont tous amélioré leur niveau de force mentale.

Il fut demandé aux participants de l'étude actuelle d'expliquer davantage leurs perceptions à l'endroit de l'effet de la pleine conscience sur la force mentale. À la lumière des résultats obtenus, il a été possible de constater une similitude des réponses, préprogrammes et postprogrammes, chez les athlètes qui ont mentionné principalement l'amélioration de la concentration et de la gestion des émotions pour expliquer le phénomène. Par le fait même, la littérature scientifique sur la psychologie du sport regorge de nombreuses références démontrant les effets de l'entraînement de la pleine

conscience sur la concentration et la gestion des émotions des sportifs (Bernier et al., 2009; Gross et al., 2018; Kee & John Wang, 2008; Röthlin et al., 2016; Thompson et al., 2011).

En ce qui concerne la concentration, il fut possible de constater à l'aide de l'analyse des résultats que plus d'athlètes ont fait des liens entre la pleine conscience et la concentration après avoir participé au programme MSPE, comparativement aux résultats collectés avant le programme. Quatre athlètes ont parlé de l'influence de la pleine conscience sur leur concentration, avant leur participation au programme MSPE, contre neuf athlètes après le programme. Ces derniers ont principalement expliqué le phénomène par une amélioration de la capacité à diriger l'attention sur le moment présent, ainsi que son environnement, et une efficacité supérieure à gérer les distractions. Ces résultats abondent dans le même sens que les travaux de Bernier et al. (2009), ainsi que de Gardner (2016) qui ont démontré que l'entraînement de la pleine conscience peut contribuer au développement d'habiletés relatives à la concentration. En outre, à de nombreuses reprises, les athlètes ont évoqué que l'entraînement de la pleine conscience ait exercé une influence sur leur aptitude à porter leur attention sur différents champs d'attention. Ces différents champs de l'attention abordés par les athlètes sont reconnus et soutenus par la littérature scientifique (Nideffer, 1976a, 1976b). Effectivement, il existe quatre champs d'attention distincts, soit l'attention large, l'attention étroite, l'attention externe et l'attention interne (Weinberg & Gould, 2024). À cet égard, certains participants ont évoqué avoir remarqué une amélioration de leur capacité à porter leur attention sur leur environnement externe, tel que les mouvements de l'adversaire ou sa respiration durant les combats (une attention externe

et étroite), tandis que d'autres ont rapporté qu'ils étaient plus efficaces, à la suite du programme MSPE, à diriger leur attention sur leurs propres ressentis et leurs propres émotions dans le but d'adapter leurs comportements aux exigences d'un match de jiu-jitsu brésilien (une attention interne et étroite).

Ces résultats représentent une piste de réflexion intéressante au sujet de possibles répercussions de l'entraînement de la pleine conscience sur l'aptitude d'un athlète à diriger volontairement sa concentration vers le champ d'attention choisit et adapté pour la situation. La figure 2 présente l'effet de la pleine conscience sur la force mentale des athlètes de jiu-jitsu brésilien, selon l'analyse des données de ce mémoire.

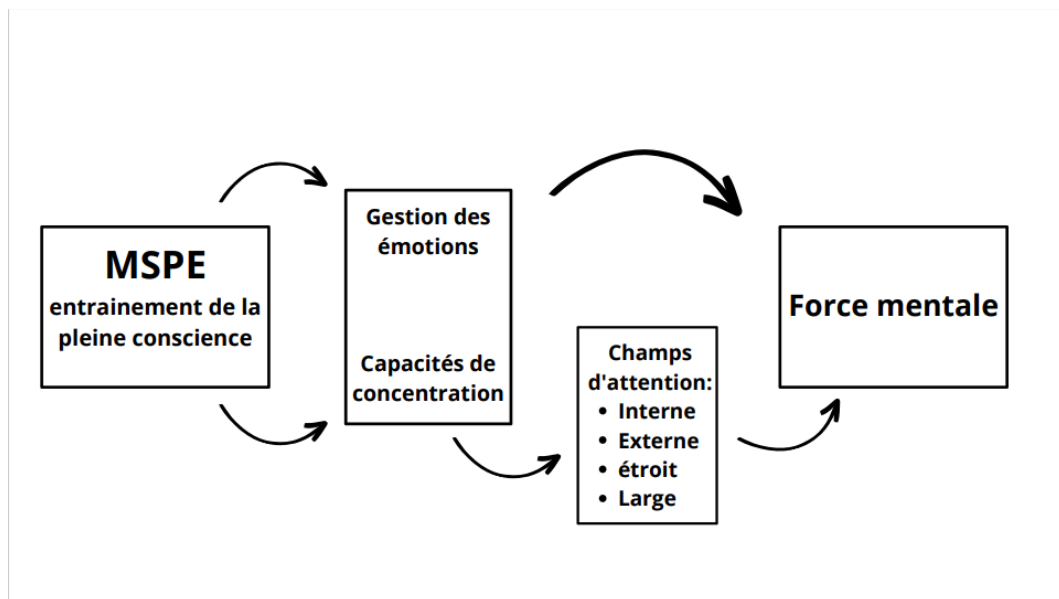


Figure 2. Schématisation de l'effet du programme MSPE sur la force mentale selon les athlètes de jiu-jitsu brésilien.

### **5.2.3 Les habiletés mentales et l'entraînement de la pleine conscience**

À la lumière des réponses précédentes des athlètes envers la force mentale et la pleine conscience, il fut pertinent de les questionner sur les habiletés mentales associées à la force mentale et leurs relations avec la performance sportive, ainsi que l'entraînement de la pleine conscience. Par l'entremise des recherches actuelles sur la force mentale repérées dans la littérature scientifique, il a été possible de déterminer les habiletés mentales étudiées durant cette recherche, soit la confiance, la concentration, la gestion des émotions et la motivation (Crust & Clough, 2011; Jones et al., 2007; Weinberg & Gould, 2024).

Tout d'abord, il a été rapporté dans une méta analyse, ciblant la littérature scientifique à propos de l'utilisation d'approches fondées sur la pleine conscience pour améliorer les performances sportives, que l'entraînement de la pleine conscience peut améliorer le niveau de confiance chez les athlètes (Noetel et al., 2019). En ce sens, les allégations des athlètes participant à l'étude actuelle suggèrent que ceux-ci ont observé un effet positif dans le temps de la pratique d'exercices de la pleine conscience, soit pendant le programme MSPE, sur leur niveau de confiance. De plus, en ce qui concerne l'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la concentration, les perceptions des athlètes sont demeurées stables dans le temps. Il en va de même pour les explications mentionnées par les participants dans le but de définir le phénomène, c'est-à-dire l'aptitude accrue à gérer les distractions et l'amélioration de leur capacité à porter leur attention sur le moment présent. Dans la communauté scientifique, il est déjà reconnu que la concentration est une habileté primordiale dans le but de livrer des

performances sportives (Moran, 2009a, 2009b) et des chercheurs ont démontré que la pleine conscience a une influence positive sur des composantes de l'attention et de la concentration (Cote et al., 2019; Vidic et al., 2017). D'ailleurs, les résultats sont similaires à l'égard du lien entre la gestion des émotions et la pratique d'exercices de la pleine conscience. Effectivement, lors des entrevues préprogrammes et postprogrammes, tous les athlètes ont considéré que l'entraînement de la pleine conscience influence positivement la gestion des émotions. Il est intéressant de constater qu'une grande proportion des athlètes ont parlé, après avoir suivi le programme MSPE, d'une capacité accrue à gérer le stress, d'une diminution de la réactivité émotionnelle, ainsi que de la relativisation des émotions afin d'expliquer l'effet de la pleine conscience sur la gestion des émotions, ce qui est largement documenté dans la littérature scientifique (Gross et al., 2018; Kaiseler et al., 2017; Thompson et al., 2011). Enfin, les participants furent questionnés au sujet d'une dernière composante relative au concept de la force mentale, à savoir la motivation. À la suite de l'analyse des résultats, il fut possible de constater que les perceptions des athlètes, envers l'impact de la pratique de la pleine conscience sur l'aspect motivationnel dans le sport, sont demeurées relativement stables entre les résultats des entrevues préprogrammes et postprogrammes. Par le fait même, dans le cadre de cette étude, il s'avère difficile d'établir un lien de corrélation entre l'entraînement de la pleine conscience et le niveau de motivation chez les athlètes de jiu-jitsu brésilien. Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que les athlètes de cette recherche étaient déjà, avant la participation au programme MSPE, des pratiquants assidus et motivés de jiu-jitsu brésilien. Toutefois, il est pertinent d'évoquer que plusieurs participants de cette étude ont mentionné que la participation au programme MSPE ait influencé leur niveau



de motivation à pratiquer des exercices de la pleine conscience. Pour expliquer cette motivation accrue envers la pratique de la pleine conscience, il est nécessaire d'harmoniser les propos des athlètes avec la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000). Celle-ci suggère qu'il existe trois besoins psychologiques généraux à satisfaire pour la motivation humaine, c'est-à-dire le besoin de compétence, d'autonomie et d'affiliation. En ce sens, selon les propos des athlètes, ces besoins psychologiques fondamentaux furent comblés par l'acquisition de nouvelles compétences relatives à la pleine conscience (besoin de compétence), par la participation à des séances de groupe où ils ont pu échanger leurs perceptions avec les autres participants (besoin d'appartenance), ainsi que par la liberté de personnaliser la pratique personnelle des exercices de la pleine conscience dans le but de l'adapter à leurs besoins (besoin d'autonomie).

À la lumière de ce qui précède, il fut préalablement corroboré dans l'ouvrage rédigé par Kaufman et al. (2018), sur le programme MSPE, que l'entraînement de la pleine conscience chez les athlètes agit principalement sur la régulation de l'attention et la gestion des émotions afin de livrer de meilleures performances. De plus, une recherche menée par Kaufman et al. (2009) suggère que des athlètes participant au programme MSPE peuvent améliorer leurs performances par l'entremise d'un niveau de confiance accru induit par la pratique de la pleine conscience. En ce sens, les résultats de ce mémoire, relativement à l'effet de la pleine conscience sur les habiletés mentales des athlètes, concordent avec la littérature scientifique sur le sujet.

### 5.3 Effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la performance

#### 5.3.1 Description de l'état de *flow*

Le concept de l'état de *flow* est déjà largement documenté et supporté par la communauté scientifique. Par le fait même, un pionnier des avancements des connaissances sur le sujet est, sans aucun doute, Csikszentmihalyi (1990) qui a contribué à définir le concept du *flow* ou, autrement dit, de l'expérience optimale, en plus d'être un précurseur en ce qui concerne l'évolution de la psychologie positive. Au fil du temps, onze dimensions ont été intégrées au concept du *flow* afin de le définir et pour en faciliter sa compréhension. Ces onze dimensions sont la concentration sur la tâche, avoir un but clair, l'accroissement de l'écoute et de la vision, l'émergence de la conscience et de l'action, la perception de contrôle de la situation, l'absence de préoccupation à propos de soi, un sens altéré du temps, la motivation intrinsèque ou l'absence de buts externes, l'équilibre des exigences de la tâche et des capacités de l'individu, l'absorption dans l'activité et le mouvement sans effort (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Léandre, 2017; Weinberg & Gould, 2024).

Relativement à ce qui précède, dans le cadre de ce mémoire, nous avons favorisé une approche permettant de questionner les athlètes dans le but de connaître leurs perceptions à propos de la description de l'état de *flow*. À la suite des entrevues, il fut possible de classifier, ainsi que de regrouper les réponses similaires des participants en différentes catégories associées à l'expérience optimale. Il est pertinent de constater que la dimension de la concentration sur la tâche est la dimension la plus fréquemment évoquée par les athlètes, autant lors des entrevues préprogrammes que

postprogrammes, ce qui concorde avec la définition du *flow* (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). En outre, un plus grand nombre de participants, lors des entrevues postprogrammes, ont mentionné les dimensions de la distorsion du temps, soit un ralentissement de ce dernier, d'une sensation de sans effort, de l'émergence de l'action et de l'attention, ainsi que la clarté des objectifs, qui sont tous des dimensions associées à l'état de *flow* dans la littérature scientifique (Weinberg & Gould, 2024). D'ailleurs, les termes « performance optimale » et « l'amélioration des performances » furent récurrentement souligné par les athlètes pour décrire le concept de l'état de *flow*, et cela durant les deux périodes d'entrevues, préprogramme et postprogramme. En ce sens, ces résultats démontrent que la compréhension des athlètes envers l'état de *flow* s'est vue positivement progresser dans le temps, c'est-à-dire que ces derniers ont été en mesure de nommer davantage de dimensions du concept à la suite du programme MSPE.

### **5.3.2 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des états de *flow***

Les concepteurs et auteurs du programme MSPE sont d'avis que l'entraînement de la pleine conscience contribue à la récurrence à vivre des états de *flow* (Kaufman et al., 2018). Par le fait même, la littérature scientifique se penchant sur la liaison entre la pleine conscience et l'état de *flow* chez les athlètes est largement documentée (Aherne et al., 2011; Cathcart et al., 2014; Kaufman et al., 2009; Kee & John Wang, 2008; Sappington & Longshore, 2015). Dans le cadre de ce mémoire, les perceptions des athlètes vont dans le même sens que la communauté scientifique. La plupart des participants interrogés avant et après le programme MSPE ont rapporté que la pratique de la pleine conscience avait un impact sur la fréquence à expérimenter des états de

*flow*. Il convient de souligner que davantage d'athlètes ont rapporté ce point lors des entrevues postprogrammes. Afin d'expliquer le phénomène, les athlètes ont fait allusion principalement à l'amélioration de leur capacité de concentration et d'attention, une plus grande conscience d'eux-mêmes, ainsi qu'une efficacité accrue pour gérer leurs émotions. Ces résultats s'harmonisent avec les perspectives des auteurs du programme MSPE qui ont contribué à démontrer, par leurs travaux de recherche, que la pleine conscience a un effet sur la régulation de l'attention et la régulation des émotions dans le but d'atteindre l'état de *flow* (Kaufman et al., 2018).

### **5.3.3 Description de la performance de pointe**

Globalement, la grande majorité des athlètes participants à cette recherche ont associé la performance de pointe à l'atteinte des capacités et des habiletés maximales dans le but de livrer de meilleures performances, aussi bien pendant les entrevues préprogrammes que les entrevues postprogrammes. En outre, il fut mentionné par certains participants que la performance de pointe se produit en situation de compétition ou de stress. Autrement dit, les participants ont évoqué, pour décrire la performance de pointe, l'amélioration des habiletés afin de performer sous pression. Ces propos s'accordent avec la définition de la performance de pointe de Kimiciek et Jackson (2002), étant : « la libération de pouvoirs latents permettant de fonctionner de manière optimale dans le cadre d'une compétition spécifique », à l'image d'un athlète de jiu-jitsu brésilien performant au meilleur de ses capacités lors d'un match de finale d'une compétition internationale.

#### **5.3.4 Effet de la pleine conscience sur la récurrence des performances de pointe**

En ce qui concerne l'effet de la pleine conscience sur la fréquence à vivre des performances de pointe, les résultats obtenus sont relativement surprenants. En fait, moins d'athlètes considéraient, au moment des entrevues postprogrammes, que la pleine conscience puisse influencer la récurrence à expérimenter la performance de pointe, comparativement aux réponses obtenues avant le programme MSPE. Ces résultats pourraient s'expliquer par la difficulté des athlètes à différencier distinctement les concepts de la performance de pointe et de l'état de *flow*. Effectivement, certains participants ont souligné, à la suite du programme, qu'il était toujours difficile pour eux de définir spécifiquement chacun de ces concepts. De plus, les explications pour décrire le phénomène sont demeurées similaires, lors des entrevues préprogrammes et postprogrammes, celles-ci étant l'amélioration de la concentration, une gestion des émotions accrues et l'atteinte d'un état optimale. Dans cette perspective, des travaux scientifiques corroborent cette idée, en affirmant que la pleine conscience peut impacter la performance sportive par la réduction de l'anxiété de compétition et l'amélioration de la capacité de concentration (Röthlin et al., 2016; Thompson et al., 2011).

Cela étant dit, la variance temporelle des perceptions des athlètes, durant cette recherche, a pu être causée par une difficulté à différencier le concept de la performance de pointe avec celui de l'état de *flow*. Il fut complexe pour certains participants de différencier les deux concepts, ce qui est tout à fait justifiable, étant donné que la performance de pointe comporte des caractéristiques similaires à l'état de *flow* selon la littérature scientifique (Gillham & Stone, 2020; Weinberg & Gould, 2024). Pour bien

comprendre les similitudes entre les deux concepts, il est nécessaire de souligner qu'il faut vivre un état de *flow* pour vivre une performance de pointe. Ainsi, en considérant ces similarités, la difficulté des athlètes à différencier les deux concepts est compréhensible.

### **5.3.5 La pleine conscience et les performances en jiu-jitsu brésilien**

À la suite du programme MSPE, les athlètes furent questionnés à propos des retombées positives et négatives de l'entraînement de la pleine conscience sur leurs performances sportives en jiu-jitsu brésilien. En premier lieu, concernant les retombées positives suivant le programme MSPE, l'ensemble des participants ont observé une amélioration de leur niveau de concentration pendant la pratique du jiu-jitsu brésilien, soit par l'intermédiaire d'une meilleure capacité d'attention sur la tâche, sur le moment présent ou pendant les apprentissages techniques spécifiques au sport, ainsi qu'une conscience accrue de leur environnement. En deuxième lieu, une grande majorité des athlètes ont rapporté que l'entraînement de la pleine conscience eut un effet positif sur leur aptitude à gérer leurs émotions pendant les combats de jiu-jitsu brésilien, plus précisément lorsqu'il est question de la maîtrise de l'égo puis de la gestion du stress et des distractions. Une fois de plus, les résultats de cette étude suggèrent que la concentration et la gestion des émotions sont au cœur des effets prodigués par l'entraînement de la pleine conscience envers la pratique sportive, ce qui s'accorde avec le support empirique derrière le programme MSPE (De Petrillo & Kaufman, 2009; Hussey, Weinberg, & Assar, 2020; Kaufman et al., 2009; Kaufman et al., 2018; Sappington & Longshore, 2015; Thompson et al., 2011). De plus, selon les athlètes de cette étude, l'accroissement de la motivation envers la préparation mentale et le jiu-

jiu-jitsu brésilien, la croissance de l'empathie, l'amélioration des performances et la récurrence à vivre l'état de *flow*, sont tous davantage de retombés positives à la pratique de la pleine conscience. En dernier lieu, l'unique retombé négative partagée par les participants est le risque de passivité durant la pratique du jiu-jitsu brésilien, si les techniques et les stratégies de la pleine conscience sont utilisées à des moments inopportuns. C'est-à-dire, par exemple, lorsqu'un pratiquant de jiu-jitsu brésilien se retrouve dans une position désavantageuse et qu'il porte son attention sur sa respiration, plutôt que de saisir une opportunité de transitionner vers une position plus avantageuse, tel que le contrôle du dos. Dans cette circonstance particulière, l'athlète aurait manqué une opportunité d'améliorer son sort, en raison d'un manque de vigilance envers les circonstances externes. Cela étant dit, il s'avère primordial pour les intervenants du programme MSPE de contextualiser l'utilisation de la pleine conscience, soit en précisant régulièrement les distinctions entre la pratique formelle et informelle de la pleine conscience, ce qui est déjà suggéré par les auteurs du programme (Kaufman et al., 2018).

#### **5.4 Obstacles rencontrés durant le programme MSPE**

Les athlètes évoluant dans le monde du sport sont régulièrement soumis à des horaires chargés, que ce soit en raison de la gestion des entraînements, des compétitions, ainsi que de toutes les autres sphères de leur vie, telles que les études, le travail, la vie sociale, etc. Par le fait même, les recherches, portant sur les difficultés rencontrées à l'intégration de la psychologie du sport chez les athlètes, attestent que ces derniers ont le sentiment de manquer de temps pour la pratique de l'entraînement mental (Kaufman et al., 2018; Weinberg & Gould, 2024). Dans cette optique, la

majorité des participants de cette étude ont vécu des difficultés en ce qui concerne la gestion du temps pour la pratique des exercices de la pleine conscience à la maison. En effet, les recommandations suggérées, pendant le programme MSPE, variaient entre cinq à six exercices formels à pratiquer à la maison, par semaine. Toutefois, la moyenne d'exercices pratiqués à la maison par les participants s'est élevée à trois par semaine pour la majorité des participants, soit six au total. De plus, certains athlètes ont mentionné avoir vécu des contraintes à la pratique d'exercices d'une durée prolongée, particulièrement parce qu'il fut complexe pour eux de les agencer à leur horaire, ce qui peut s'accorder avec le sentiment de manque de temps partagé par les participants. En ce sens, des solutions se présentent aux futurs chercheurs voulant faciliter la mise en place de l'entraînement de la pleine conscience chez les athlètes. Il serait possible pour eux de raccourcir la durée des exercices recommandés ou de diviser les exercices de longue durée, proposés dans le programme MSPE, par deux ou trois exercices similaires d'une durée inférieure.

### **5.5 Forces et limitations de cette étude**

Une multitude de forces sont à souligner dans le cadre de cette étude. Premièrement, la nature qualitative de ce mémoire a laissé la parole aux athlètes afin qu'ils puissent s'exprimer et élaborer leurs perceptions envers la pleine conscience, la force mentale et la performance sportive. Ce contenu est grandement pertinent dans le contexte de la littérature scientifique actuelle sur la pleine conscience et le monde du sport, car peu d'études ont donné l'opportunité aux athlètes de partager leurs points de vue sur ces sujets. Deuxièmement, la méthodologie utilisée pour cette recherche respecte le degré de fiabilité et de crédibilité exigé par la communauté scientifique. En



effet, la méthode d'analyse inductive des résultats par la triangulation a atteint une concordance inter analyste de plus de 90 %. De plus, cette étude se conforme au concept de rigueur scientifique par le respect du critère de transférabilité, étant donné la description précise de la méthodologie et de son contenu, dans le but de contextualiser les procédures et les résultats de ce mémoire. Finalement, selon les connaissances actuelles du chercheur de cette recherche, celle-ci est unique, car elle est la seule à investiguer sur la combinaison de l'entraînement de la pleine conscience et du jiu-jitsu brésilien.

Toutefois, il est pertinent de cibler les limitations répertoriées pendant le déroulement de cette étude. D'abord, il peut y avoir eu un biais de désirabilité sociale chez les participants envers le chercheur, car ce dernier a agi en tant qu'interviewer, ainsi qu'intervenant pendant le programme MSPE. De plus, des athlètes ont mentionné avoir eu de la difficulté à différencier le concept de la performance de pointe et celui de l'état de *flow*. En ce sens, les réponses des participants peuvent avoir été influencées par l'ambiguïté à l'égard de ces concepts. Afin de pallier à ces limitations, lors de futures recherches similaires, les chercheurs auront avantage à déléguer certaines tâches, comme le rôle d'intervenant du programme MSPE, ainsi que d'approfondir davantage les concepts relatifs à la performance, telle que la performance de pointe et l'état de *flow*.

## CONCLUSION

Pour remettre en contexte la mise en œuvre de ce mémoire, il est nécessaire de se remémorer les questions de recherche :

- Comment l'entraînement de la pleine conscience est perçu et décrit par les athlètes de jiu-jitsu brésilien ?
- Comment l'entraînement de la pleine conscience influence-t-il la force mentale et la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien ?
- Quels sont les obstacles et les limitations vécus par les athlètes de jiu-jitsu brésilien à intégrer la pratique de la pleine conscience ?

Tout d'abord, il est primordial de mentionner que l'étude a permis de répondre à l'ensemble de ces trois questions de recherche. En effet, il fut possible de constater que le programme MSPE a exercé une influence positive sur les perceptions des athlètes de jiu-jitsu brésilien, à l'égard de la pleine conscience, dans le but de la définir et de la décrire. À la suite de l'analyse inductive des données, les résultats ont révélé qu'une plus grande proportion des athlètes, lors des entretiens postprogrammes, aient défini le concept de la pleine conscience par une attention portée sur le moment présent. De plus, pour expliquer ce phénomène, les participants ont évoqué que l'entraînement de la pleine conscience influence positivement le niveau de concentration, ainsi que la gestion des émotions, ce qui facilite l'aptitude à diriger l'attention sur l'instant présent. Ces constatations sont très pertinentes puisqu'elles permettent d'avancer que le programme MSPE est un catalyseur en ce qui concerne l'acquisition de nouvelles

connaissances relativement à l'entraînement de la pleine conscience chez les athlètes de jiu-jitsu brésilien.

Ensuite, l'analyse des résultats a révélé que les perceptions, les pensées et les sensations des athlètes ont changé dans le temps en ce qui concerne l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur leur force mentale et leurs performances sportives. D'une part, les athlètes ont évoqué, tant avant qu'après le programme MSPE, que l'entraînement de la pleine conscience influence positivement leur niveau de force mentale. À la suite du programme de la pleine conscience, davantage de participants ont expliqué le phénomène par une amélioration de leur niveau de concentration, ainsi qu'à une meilleure gestion des émotions. Il est pertinent de noter qu'un plus grand nombre de participants ont mentionné, après le programme MSPE, que l'entraînement de la pleine conscience eut un effet positif sur leur niveau de confiance lors de la pratique du jiu-jitsu brésilien. D'autre part, les résultats obtenus relatifs à l'effet de l'entraînement de la pleine conscience sur la performance, ont démontré une dichotomie entre l'évolution des perceptions des athlètes envers l'état de *flow* et la performance de pointe. D'abord, lors des entretiens postprogrammes, il fut possible de constater qu'une proportion accrue de participants aient exprimé avoir perçu un effet positif de la pratique de la pleine conscience sur la récurrence à vivre des états de *flow*. Toutefois, l'analyse des résultats a révélé qu'un nombre inférieur d'athlètes, à la suite des entrevues postprogrammes comparativement à celles préprogrammes, considéraient que l'entraînement de la pleine conscience avait un effet positif sur la récurrence à vivre des performances de pointe. Ce contraste de perceptions observé dans le temps, envers l'état de *flow* et la performance de pointe, peut s'expliquer par la

difficulté des athlètes à différencier précisément ces deux concepts de la performance sportive.

Enfin, le chercheur de la présente recherche fut en mesure de cibler les principaux obstacles vécus par les participants durant le programme MSPE. Le principal obstacle mentionné par une grande majorité des athlètes est la gestion du temps pour la pratique d'exercices de la pleine conscience à la maison. Ce principal constat peut concorder avec le deuxième obstacle évoqué par les participants, soit la difficulté à pratiquer les exercices de longue durée. Ces résultats suggèrent que des modifications dans la structure des exercices pourraient être appliquées afin de faciliter la pratique de la pleine conscience chez de futurs participants au programme MSPE, sans influencer la qualité de ce dernier.

Ce projet comporte un éventail de retombées possibles. Premièrement, l'utilisation du programme MSPE est idéale afin d'initier les athlètes à l'entraînement de la pleine conscience dans le but de les aider à surmonter les défis du monde du sport. De plus, les résultats de ce mémoire suggèrent que les athlètes ont approfondi leur connaissance et leur compréhension envers le concept de la pleine conscience. Une compréhension accrue du sujet peut contribuer à démystifier les tabous relatifs à la pratique de ce type d'entraînement mental, tels que l'origine spirituelle de la pleine conscience ou l'efficacité de la pleine conscience pour améliorer les performances sportives. Deuxièmement, tel que mentionné par les participants de ce mémoire, l'entraînement de la pleine conscience peut avoir un effet sur le niveau de concentration et la gestion des émotions des athlètes. En ce sens, cet outil d'entraînement mental est

pertinent pour améliorer les performances et la force mentale des athlètes, particulièrement en ce qui a trait à la gestion du stress engendré par les exigences sportives. Troisièmement, cette recherche a permis de déterminer les obstacles rencontrés par les participants durant la pratique de la pleine conscience, ce qui pourrait permettre d'apporter quelques modifications au programme MSPE afin de l'adapter à la réalité des athlètes.

Pour conclure, cette étude ouvre la porte à une panoplie de futures recherches. D'abord, il serait pertinent d'étudier l'effet de l'entraînement de la pleine conscience, par l'entremise du programme MSPE, sur une plus grande diversité de sports. Cela permettrait de consolider la crédibilité du programme, ainsi que d'obtenir la réalité et les perceptions d'athlètes provenant de milieux sportifs différents. De cette manière, il pourrait être possible de déterminer si les différents milieux sportifs comportent des problématiques distinctes ou des défis particuliers afin d'intégrer ce type d'entraînement mental. De plus, d'éventuelles études pourraient se pencher sur l'effet de la pleine conscience envers d'autres aspects de la psychologie du sport, telles que la léthargie, l'effondrement de performance ou le bien-être des athlètes, pour ne mentionner que ceux-ci. Enfin, il serait intéressant d'interroger les entraîneurs afin d'acquérir leurs perceptions envers le sujet, ainsi que de déterminer leur aisance à poursuivre l'entraînement de pleine conscience dans leur organisation sportive, par eux-mêmes, à la suite d'une intervention à l'image du programme MSPE.

## Bibliographie

- Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Thompson Coon, J., Kuyken, W., Stein, K., & Dickens, C. (2014). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(5), 341-351.
- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: an initial investigation. *Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry : Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 27(3), 291-296. doi: <https://doi.org/10.1177/1039856219828119>
- Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S., & Kisely, S. (2022). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry : Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 30(3), 352-356. doi: <https://doi.org/10.1177/10398562211057075>
- Anadon, M., & Savoie-Zajc, L. (2009). Introduction. L'analyse qualitative des données. *Recherches qualitatives*, 28(1), 1-7.
- Anthony, D. R., Gordon, S., & Gucciardi, D. F. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160-190. doi: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1146787>
- Awasthi, B. (2012). Issues and perspectives in meditation research: in search for a definition. *Frontiers in Psychology*, 3, 613-613. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00613>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bærentsen, K. B., Stødkilde-Jørgensen, H., Sommerlund, B., Hartmann, T., Damsgaard-Madsen, J., Fosnæs, M., & Green, A. C. (2010). An investigation of brain processes supporting meditation. *Cognitive Processing : International Quarterly of Cognitive Science*, 11(1), 57-84. doi: <https://doi.org/10.1007/s10339-009-0342-3>
- Baltzell, Caraballo, N., Chipman, K., & Hayden, L. (2014). A qualitative study of the mindfulness meditation training for sport: division i female soccer players'

- experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 221-244. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0030>
- Baltzell, Chipman, K., Hayden, L., & Bowman, C. (2015). Qualitative study of mmts: coaches' experience. *Journal of Multidisciplinary Research*, 7(3), 5-20.
- Baltzell, A. (2016). *Mindfulness and Performance*. Cambridge University Press. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997a). Self-efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, 13(9).
- Bandura, A. (1997b). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: NY: Freeman.
- Barbier, J.-M., & Galatanu, O. (2000). *Signification, sens, formation*. Paris: PUF.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Biddle, S. J. H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Sparkes, A. C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sports Sciences*, 19(10), 777-809. doi: 10.1080/026404101317015438
- Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3, 235-246. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bjjheroes. (2022). Bruno Malfacine. Repéré le 07 juillet 2022, à <https://www.bjjheroes.com/bjj-fighters/bruno-malfacine-bjj-wiki>
- Bjjheroes. (2023). Gordon Ryan. Repéré le 05 avril 2023, à <https://www.bjjheroes.com/bjj-fighters/gordon-ryan>
- 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.
- Braboszcz, C., & Delorme, A. (2011). Lost in thoughts: Neural markers of low alertness during mind wandering. *Neuroimage*, 54(4), 3040-3047. doi: 10.1016/j.neuroimage.2010.10.008.

- Bühlmayer, L., Birrer, D., P., R. t., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119–141. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-46.
- Cote, T., Baltzell, A., & Diehl, R. (2019). A Qualitative Exploration of Division I Tennis Players Completing the Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0 Program. *The Sport Psychologist*, 33(3), 203-212. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0155>
- Cottraux, J., & Dattilio, F. M. (2007). *Thérapies cognitives et émotions : la troisième vague* (Ser. Collection médecine et psychothérapie. progrès en tcc). France.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. doi: <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *The flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Léandre, B. (2017). Le point sur le flow. *Revue Québécoise De Psychologie*, 38(1), 65-81. doi: <https://doi.org/10.7202/1040070ar>
- Davidson. (2013). Royce Gracie reminisces as UFC celebrates 20 years of cage-fighting. *The Globe and Mail*. Repéré à <https://www.theglobeandmail.com/sports/more-sports/royce-gracie-reminisces-as-ufc-celebrates-20-years-of-cage-fighting/article15436508/>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- De Petrillo, L. A., & Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: an open trial using mindful sport performance enhancement (mspe). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>



- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E.L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749-6755. doi: <https://doi.org/10.19082/6749>
- Demoncey, A. (2016). La recherche qualitative : introduction à la méthodologie de l'entretien. *Kinésithérapie, La Revue*, 16(180), 32-37. doi: <https://doi.org/10.1016/j.kine.2016.07.004>
- Dumez, H. (2013a). *Méthodologie de la recherche qualitative : les 10 questions clés de la démarche compréhensive*. Paris: Vuibert.
- Dumez, H. (2013b). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? problèmes épistémologiques, méthodologiques et de théorisation. *Annales Des Mines - Gérer Et Comprendre*, 112(2), 29-42. doi: <https://doi.org/10.3917/geco.112.0029>
- Evans, A. B., Barker-Ruchti, N., Blackwell, J., Clay, G., Dowling, F., & Frydendal, S., ... & Winther, H. (2021). Qualitative research in sports studies: challenges, possibilities and the current state of play. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 1-17. doi: 10.1080/16138171.2021.1899969
- Faro, H. K. C., Tavares, M. P. M., Pereira, D. C., de Lima, M. N. M., da S Machado, D. G., Gantois, P. M. D., ... Fortes, L. S. (2020). Comparison of competitive anxiety and self confidence in brazilian jiu-jitsu skills levels: a cross sectional in-event study. *Ido Movement for Culture*, 20(1), 30-39. doi: <https://doi.org/10.14589/ido.20.1.4>
- Fitzgerald, M. (2010). *Run: The mind-body method of running by feel*. Boulder, CO: Velo Press.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives (3e édition)*. Chenelière éducation.
- Gardner, F. L. (2016). Scientific advancements of mindfulness- and acceptance-based models in sport psychology: A decade in time, a seismic shift in philosophy and practice. Dans A. L. Baltzell (Éd.), *Mindfulness and performance* (pp. 127-152): Cambridge University Press.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*(4), 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements. *Canadian Psychology, 53*(4), 309-318. doi: <https://doi.org/10.1037/a0030220>
- Gauthier, B. (2009). *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données (5e éd)*. Presses de l'Université du Québec. Repéré à <https://ebookcentral.proquest.com/lib/uqac-ebooks/reader.action?docID=4795878>
- Gibson, K. (2016). Mixed methods research in sport and exercise: Integrating qualitative research. Dans *In B. Smith & A. C. Sparkes (Ed.), Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* : Routledge.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise (4ième)*.
- Gillham, A., & Stone, C. (2020). Experiences of peak performance in elite American football. *The Sport Psychologist, 34*(1), 23-34. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0132>
- Goenka, S. N. (2002). *Meditation now: inner peace through inner wisdom*. Pariyatti Publishing.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits : science reveals how meditation changes your mind brain and body*. New York: Avery.
- Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). An Investigation of the Relationship Between Mindfulness, Preshot Routine, and Basketball Free Throw Percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology, 3*(4), 303-319. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.303>
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire ncaa division i athletic team: an initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 1*(4), 339-356. doi: <https://doi.org/10.1037/cns0000022>
- Gracie, R., & Maguire, P. (2021). *Breathe: A life in flow*. Harper Collins.
- Gross, M., Wolanin, A. T., Pess, R., Marks, D. R., Moore, Z. E., & Gardner, F. L. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport*

and *Exercise Psychology*, 16(4), 431-451. doi:  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>

- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016a). Mental toughness: Critical reflections and future considerations. Dans *Routledge international handbook of sport psychology* (R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith, pp. 439-448). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016b). Mental Toughness: Critical Reflections and Future Considerations. Dans *The Routledge International Handbook of Sport Psychology*.
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82, 69-81. doi: doi:10.1111/jopy.12034
- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3-18. doi: 10.1037/2157-3905.1.S.3
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19-38.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H. W., M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(1), 55-61. doi: <https://doi.org/10.1093/scan/nsm038>
- Hussey, J., Weinberg, R., & Assar, A. (2020). Mindfulness in sport: an intervention for a choking-susceptible athlete. *Case Studies in Sport & Exercise Psychology*, 4, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1123/cssep.2019-0025>

- Ivtzan, I., & Hart, R. . (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. Dans Cambridge University Press (Éd.), *Mindfulness and performance* (1 ière éd., pp. 3-28). New York, USA.
- Jackson, S. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. (2016). Flow and Mindfulness in Performance. Dans Cambridge University Press (Éd.), *Mindfulness and performance* (1 ière éd., pp. 78-100). New York, USA.
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports : the keys ot optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Jaseja, H. (2009). Definition of meditation: seeking a consensus. *Medical Hypotheses*, 72(4), 483-483. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2008.11.015>
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, , 7(2), 109-119. doi: 10.3758/CABN.7.2.109
- Jha, A. P., Morrison, A. B., Parker, S. C., & Stanley, E. A. (2017). Practice is protective: mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*, 8(1), 46-58. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0465-9>
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion (Washington, D.c.)*, 10(1), 54-64. doi: <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Jones. (2002). What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi: <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2).
- Jones, & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 872-881.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Où tu vas, tu es: Apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances* (N. éd.). Paris: J'ai lu.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Kaiseler, M., Poolton, J. M., Backhouse, S. H., & Stanger, N. (2017). The Relationship Between Mindfulness and Life Stress in Student-Athletes: The Mediating Role of Coping Effectiveness and Decision Rumination. *The Sport Psychologist*, 31(3), 288-298. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0083>
- Kallio, H., M., P. A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965. doi: <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kaufman, Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (mspe): a new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Kaufman, Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association. doi: <https://doi.org/10.1037/0000048-000>
- Kee, Y. H., & John Wang, C. K. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(4), 393-411. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.001>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
- Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. Dans *Advances in sport psychology* (T. S. Horn, pp. 501-527): Human Kinetics.
- Kohoutkova, J., Pavol, M., & Reguli, Z. (2018). The experience of the state of flow in brazilian jiu-jitsu. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(3), 1-6. doi: <https://doi.org/10.14589/ido.18.3.1>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance,

- psychological well-being, and personality: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1345. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Lithfous, S., Després, O., & Dufour, A. (2018). *Le vieillissement neurodégénératif : méthodes de diagnostic différentiel (Ser. Neuropsychologie)*. Elsevier Masson.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress : [des conclusions scientifiques, une présentation facile]*. Éditions au Carré
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: the default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315(5810), 393-395. doi: <https://doi.org/10.1126/science.1131295>
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183. doi: <https://doi.org/10.1080/17509840802287218>
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design : an interactive approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- McGannon, K. R., Smith, B., Kendellen, K., & Gonsalves, C. A. (2019). Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 359-379. doi: 10.1080/1612197X.2019.1655779
- Minkler, T. O., Glass, C. R., & Hut, M. (2021). Mindfulness training for a college team: feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 609-626. doi: <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1739169>
- Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., & Hoyer, D. (2017). Collegiate athletes' expectations and experiences with mindful sport performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 201-221. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0043>
- Mongeau, P. (2008). *Réaliser son mémoire ou sa thèse : côté jeans & côté tenue de soirée*. Presses de l'Université du Québec.
- Moore, Z. E. (2016). Mindfulness, Emotion Regulation and Performance. Dans Cambridge University Press (Éd.), *Mindfulness and performance* (pp. 29-52). New York, USA.

- Moran, A. (2009a). Attention in sport. Dans S. Mellalieu, & S. Hanton (Éds.), *Advances in applied sport psychology: a review* (pp. 195-220). London: Routledge.
- Moran, A. (2009b). Cognitive psychology in sport: progress and prospects. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(4), 420-426. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.010>
- Morse, J. M. (1990). Strategies for sampling. Dans J.M. Morse (Éd.), *Qualitative nursing research: A contemporary dialogue* (pp. 127-145). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Mumford, G. (2016). *The mindful athlete: the secret to pure performance*. Parallax Press.
- Nideffer, R. (1976a). *The inner athlete*. New York: NY: Crowell.
- Nideffer, R. (1976b). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, (34), 394-404.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 139-175. doi: 10.1080/1750984x.2017.1387803
- O’Leary, K., & Dockray, S. (2015). The Effects of Two Novel Gratitude and Mindfulness Interventions on Well-Being. *The journal of alternative and complementary medicine*, 00(0), 1-3. doi: 0.1089/acm.2014.0119
- Payne, M. (2016). UFC’s climb, 23 years to the day, from ‘freak show’ to one of sport’s most sacred stages. *The Washington Post*. Repéré à <https://www.washingtonpost.com/news/early-lead/wp/2016/11/10/ufcs-climb-23-years-to-the-day-from-freak-show-to-one-of-sports-most-sacred-stages/>
- 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*. Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Qc.
- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging*, 30(1), 160-171. doi: 10.1037/a0038544
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 169-188.
- Rees, B. (2011). Overview of Outcome Data of Potential Meditation Training for Soldier Resilience. *Military Medicine*, 176(11).

- Ricard, M. (2010). *L'art de la méditation*. Paris: NiL édition.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Holtforth, M. G. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0512-1>
- Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., & Fournier, J. F. (2016). Mindfulness may moderate the relationship between intrinsic motivation and physical activity: a cross-sectional study. *Mindfulness*, 7(2), 445-452. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0467-7>
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>
- Savoie-Zajc, L. (2016). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier, I. Bourgeois, A. Forget, & J. Turgeon (Éds.), *Recherche sociale: de la problématique à la collecte des données*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Sears, J. (1992). Researching the other/searching for self: qualitative research on (homo)sexuality in education. *Theory into Practice*, 31, 147-156.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171. doi: <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality & Individual Differences*, 186, 111363. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946-958. doi: 10.1037/0033-2909.132.6.946
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.



- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *Sport Psychologist, 21*(4), 438-457.
- Subramanian, K. R. (2018). Myth and Mystery of Shrinking Attention Span. *International Journal of Trend in Research and Development, 5*(3).
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225. doi: <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) With Archers, Golfers, and Runners. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*(2), 99-116. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>
- Torbjörn, J., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., J, B. r. y., ... Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness, 8*(5), 1354-1363. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Van Der Maren, J.-M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie: Des modèles pour l'enseignement* (2e éd.). De Boeck Supérieur.
- Van Der Maren, J.-M. (2004). *Méthodes de recherche pour l'éducation. Éducation et formation. Fondements.* (2e). Montréal: DeBoeck Université.
- Van Der Maren, J.-M. (2014). *La recherche appliquée pour les professionnels* (3e éd.). De Boeck Supérieur.
- Vidic, Z., Martin, M. S., & Oxhandler, R. (2017). Mindfulness intervention with a u.s. women's ncaa division i basketball team: impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *Sport Psychologist, 31*(2), 147-159. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0077>
- Walker, S. P. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine, 28*(2), 46-50. doi: 10.17159/2078-516x/2016/v28i2a1110
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2021). On mindfulness training for promoting mental toughness of female college students in endurance exercise. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*(5596111). doi: <https://doi.org/10.1155/2021/5596111>
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review, 101*(1), 34-52. doi: 10.1037/0033-295x.101.1.34

- Weinberg, Freysinger, V., Mellano, K., & Brookhouse, E. (2016). Building mental toughness: perceptions of sport psychologists. *Sport Psychologist*, 30(3).
- Weinberg, & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology (8th éd.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wolanin, A. T. (2004). *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation*. La Salle University.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., ... Chang, Y. K. (2021). Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 6802. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>

## **CERTIFICATION ÉTHIQUE**

Ce mémoire a fait l'objet d'une certification éthique. Le numéro du certificat est 2023-1112.

## ANNEXE 1 - Description détaillée des séances du programme MSPE

### **MSPE —1re séance : Apprentissage des fondements de la pleine conscience**

#### **Introduction et fondements théoriques du programme MSPE et de la pleine conscience**

La première séance est consacrée à l'introduction du concept de la pleine conscience et à la théorie entourant la pleine conscience et le sport, ainsi que sur la science derrière le programme MSPE. À ce moment du programme, le chercheur désire installer une atmosphère de groupe accueillante et sans jugement pour que les participants soient confortables. Il est primordial que les participants soient en confiance vis-à-vis le chercheur et qu'ils soient au fait du niveau d'engagement que requière le programme MSPE. À la suite de la présentation, il est essentiel de mettre au clair que la confidentialité des participants sera conservée durant l'expérimentation et après celle-ci. De cette manière, les participants seront plus enclins à partager leurs pensées, sensations et émotions librement. De plus, c'est le moment idéal pour discuter avec les athlètes des similitudes entre l'entraînement mental et la préparation physique. Ces similitudes peuvent être évoquées en soulignant l'effort et la discipline nécessaires pour percevoir des améliorations dans l'entraînement mental, comme pour le volet physique de l'entraînement. De même, afin d'augmenter la crédibilité du programme, des anecdotes concernant la pleine conscience et le sport peuvent être partagées avec les athlètes. Le chercheur peut établir la relation entre l'entraînement mental de la pleine conscience et le *flow*, ce sujet étant soutenu par de nombreux ouvrages dans la littérature scientifique (Kaufman et al., 2018). Évidemment, de nombreux autres avantages de cette pratique sur la performance sportive peuvent être partagés avec les athlètes pour qu'ils puissent saisir l'importance de la préparation mentale. L'enchaînement de cette portion initiale de la séance mène au premier atelier pratique, l'exercice de la friandise.

#### **L'exercice de la friandise**

L'exercice de la friandise est emprunté du programme MBSR de Kabat-Zinn (2013) et l'objectif de son intégration dans le programme MSPE est de partager les

concepts de base de la méditation. Dans la description du programme MSPE (Kaufman et al., 2018), les auteurs suggèrent l'usage de friandises M&M, plutôt que l'original raisin utilisé dans le programme MSBR, car le M&M amène une notion de plaisir au concept de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Tout de même, n'importe quelle autre sorte de friandise peut être utilisée.

Pour débiter cet exercice, d'environ sept minutes, le chercheur peut élaborer sur les différences qu'implique de s'alimenter consciemment et inconsciemment. Ensuite, deux friandises sont distribuées aux participants, ainsi le chercheur peut profiter de l'occasion pour expliquer aux participants le but de l'exercice qui est de porter leur concentration à ce qu'ils font, un moment à la fois, en employant la friandise comme un ancrage attentionnel (Kaufman et al., 2018). Les participants explorent la friandise grâce aux rétroactions, comme les pensées et les émotions, transmises par l'intermédiaire de leurs cinq sens. Ce type d'exercice permet aux participants de comprendre les subtiles nuances de l'attention pleinement consciente. À la suite de l'atelier, l'intervenant poursuit avec une discussion de groupe où des questions ouvertes sont posées aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer librement et partager leurs perceptions. Le moment est opportun pour le chercheur de créer des liens entre la pleine conscience et le sport en échangeant sur les notions d'observation et de concentration qui est nécessaire pendant la pratique d'un sport. Ces notions sont les bases du programme MSPE (Kaufman et al., 2018).

### **La respiration diaphragmatique et la méditation assise sur la respiration**

Cette portion de la première séance est consacrée à l'introduction de la respiration comme ancrage au moment présent. Pour mettre en place ce concept, les participants feront l'expérience d'un exercice de trois minutes sur la respiration diaphragmatique et d'un exercice de neuf minutes sur la méditation assise axée sur la respiration, ces deux pratiques étant les fondements de la méditation (Kabat-Zinn, 2013). Pour mettre en contexte l'importance de ces pratiques, le chercheur explique les éléments scientifiques derrière ce concept, en se basant sur les travaux de Kabat-Zinn (2013). Alors, le chercheur décrit les liaisons entre la respiration, les exercices pratiques et le corps en mouvement lors d'activité physique. Enfin, l'intervenant

conclut cet atelier à l'aide d'une discussion sur les exercices précédents, par l'intermédiaire de questions ouvertes.

### **La pratique à la maison**

La suite de la séance est consacrée à la pratique de la pleine conscience à la maison. À ce moment, le chercheur peut démontrer l'importance de cette pratique, dans le programme MSPE, en soulignant les liens entre l'entraînement physique et l'entraînement mental par la pleine conscience. Similairement à un athlète qui se rend en salle de conditionnement physique pour améliorer ses capacités musculaires et cardiovasculaires, l'apprentissage de la pleine conscience par soi-même est la version mentale de la préparation physique de l'athlète à un sport. Un cahier de notes est remis au participant pour qu'il puisse traquer chacune des séances complétées à la maison. Le chercheur poursuit en définissant la pratique formelle et informelle de la pleine conscience. D'une part, la pratique formelle consiste en des exercices de pleine conscience répétés quotidiennement pendant le programme. Les participants sont invités, à pratiquer la méditation assise ou les autres exercices abordés lors des séances entre trois et 40 minutes quotidiennement. D'autre part, la pratique informelle consiste à intégrer une approche d'attention pleinement consciente dans les activités de la vie quotidienne. Aussitôt qu'ils en ont l'occasion, il est suggéré aux participants de porter leur attention sur le moment présent, que ce soit lorsqu'ils sont au volant de leur véhicule, au travail, en mangeant ou durant toute autre activité de la journée. Pour faciliter l'intégration de la pratique informelle de la pleine conscience dans leur quotidien, des chercheurs (Stahl & Goldstein, 2010) ont créé l'acronyme-STOP qui consiste en un aide-mémoire où la signification de chacune des lettres est « *Stop* » (arrête), « *Take a few breath* » (prends quelques respirations), « *Observe what's happening* » (observe ce qu'il se passe) et « *Proceed* » (poursuivre ses activités). Par l'entremise de cet aide-mémoire, les participants ont une stratégie pour se connecter plus facilement avec le moment présent et améliorer leurs réponses aux défis quotidiens, autant dans le sport qu'à l'extérieur de celui-ci. En plus, l'exercice-STOP est le moment idéal pour pratiquer la technique de la respiration diaphragmatique et de l'immiscer dans les aléas de la vie quotidienne. Le chercheur peut recommander aux participants de planifier des alarmes dans leur cellulaire ou d'inscrire des rappels sur

un calendrier pour se remémorer la pratique du STOP à certains moments de la journée (Kaufman et al., 2018). Enfin, l'achèvement des explications sur la pratique formelle et informelle de la pleine conscience marque la transition vers un retour sur les connaissances transmises lors de la première séance du programme MSPE. D'ailleurs, une introduction sur la notion de pilote automatique est intégrée au contenu de la séance. Particulièrement pour démontrer que lorsque l'esprit est plongé dans un tourbillon de pensées, de vieilles habitudes peuvent refaire surface rapidement (Kaufman et al., 2018). Un exemple concret de la notion de pilote automatique est lorsqu'une personne conduit son véhicule sur un trajet emprunté régulièrement. Il est fréquent que celle-ci soit perdue dans ses pensées, tout en parcourant le trajet sans avoir d'accident. En développant la capacité à se concentrer sur un ancrage, comme la respiration, les athlètes développent leur aptitude à porter leur attention sur le moment présent, autant dans leur vie quotidienne que dans leur pratique sportive.

### **Conclusion**

La première séance se conclut avec un retour sur les notions partagées, qui sont composées de la théorie scientifique supportant le programme MSPE, l'exercice de la friandise, la respiration diaphragmatique, la méditation assise sur la respiration, ainsi que la pratique formelle et informelle de la pleine conscience qui inclut l'aide-mémoire-STOP. À ce moment, le chercheur peut remettre le cahier de notes aux participants, ainsi que de faire un rappel sur les exercices à faire à la maison. Enfin, le chercheur invite les participants à amener une serviette, un tapis de sol ou une couverture pour la prochaine séance.

## **MSPE —2e séance : L'entraînement du muscle de l'attention et la régulation des émotions.**

### **Introduction**

Pour débiter la séance, le chercheur aborde les principales facettes entraînées durant le programme MSPE. Effectivement, l'entraînement mental par la pleine conscience vise à développer la conscience et l'acceptation. Ceux-ci étant les caractéristiques fondamentales de la pleine conscience. De plus, un objectif du programme MSPE est d'améliorer les capacités de l'individu reliées à l'attention et

l'autorégulation dans le but de mener l'athlète à vivre des expériences de *flow* et d'atteindre des performances de pointe (Kaufman et al., 2018).

### **Exercice sur la respiration diaphragmatique**

La séance débute avec un exercice de 3 minutes sur la respiration diaphragmatique, comme il a été démontré lors de la première séance. Cette manière de procéder aide les participants à être attentifs pour amorcer la séance et à se mettre dans un état d'esprit favorisant l'apprentissage de la pleine conscience.

### **Retour sur la pratique à la maison et sur les obstacles rencontrés**

Le retour sur la pratique à la maison et sur les obstacles rencontrés est primordial pour que les participants puissent partager leur vécu et leurs perceptions par rapport à la pratique personnelle de la pleine conscience. Le chercheur consacre entre 5 et 10 minutes à la discussion de groupe. Habituellement, les obstacles récurrents rencontrés par les participants sont le manque de temps pour la pratique, la peur de ne pas effectuer les exercices correctement, le jugement envers la pratique de la pleine conscience et la difficulté à ralentir le rythme des pensées et le sentiment de fatigue pendant les exercices (Kaufman et al., 2018). Pour répondre à ces incertitudes, le chercheur peut mentionner que ces questionnements sont tout à fait normaux et qu'il s'agit d'une composante de la pleine conscience, d'être en mesure de remarquer les pensées apparaissant dans notre esprit. L'objectif de la pleine conscience n'est pas la suppression de ces pensées, mais bien seulement des remarquer et des laisser-aller, sans jugement et sans les étiqueter comme étant bien ou mal. L'entraînement proposé dans ce programme requière un engagement et une pratique régulière pour percevoir des changements, comme la capacité à laisser-aller les pensées ou d'être en mesure d'observer les pensées, sans jugement. Le chercheur peut aborder la pratique personnelle, en rappelant qu'il est préférable de pratiquer les exercices de pleine conscience trois minutes par jour, plutôt que de viser une pratique d'une durée plus longue irrégulièrement (Kaufman et al., 2018). Afin de favoriser le partage, il est préférable pour le chercheur de laisser les participants discuter en groupe afin qu'ils échangent sur les obstacles rencontrés et qu'ils trouvent, peut-être, eux-mêmes des solutions à leur situation. De plus, le chercheur peut rappeler l'importance d'utiliser le



cahier de notes de la pratique personnelle dans le but de maintenir une discipline adéquate.

### **Théorie sur les facilitateurs ciblés dans le programme MSPE pour améliorer la performance**

Ce segment de la deuxième séance a pour but de détailler les 5 facilitateurs favorisant l'amélioration des performances dans le sport. Ces facilitateurs sont la concentration, le laisser-aller, la relaxation, l'établissement du sens de l'harmonie et du rythme, ainsi que le cinquième facilitateur de performance qui est la formation d'association clé entre les quatre autres facilitateurs par l'entremise de signaux de rappel facilitant leur application (Kaufman et al., 2018). Ces signaux peuvent être choisis individuellement ou en groupe, peu importe, car dans ce contexte les signaux ont pour but d'être un outil de remémoration chez les participants. Cette approche axée sur la formation d'associations clés est une stratégie efficace pour encourager la pratique informelle de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Par conséquent, dans l'intention d'illustrer chacun des facilitateurs et l'utilisation de ceux-ci pour les participants, des exemples avec le jiu-jitsu brésilien peuvent être partagés par le chercheur pendant cet exercice.

### **Le balayage corporel**

L'exercice de la pleine conscience qu'est le balayage corporel procure l'opportunité aux athlètes de se centrer sur leurs sensations corporelles, leur respiration et leur habileté à maintenir leur attention sur un seul ancrage (Kaufman et al., 2018). Sous les directives de l'intervenant, les participants déplacent leur attention d'une région corporelle à l'autre au rythme de leur respiration afin d'observer les sensations de chaque région. Une séance de balayage corporel, pendant le programme MSPE, à une durée d'environ 30 minutes durant laquelle les athlètes balayent l'ensemble de leur corps, de la tête jusqu'aux pieds. L'exercice est reconnu pour développer la capacité d'attention et la flexibilité de l'attention, des aptitudes qui sont liées scientifiquement à l'amélioration de la performance sportive (Kaufman et al., 2018). Une fois le balayage corporel complété, le chercheur amorce une discussion au sujet de leurs perceptions face à l'exercice précédent. L'objectif est de laisser les participants

échanger et partager leurs réflexions sur leurs sensations et leurs perceptions envers l'exercice. Lors de ces échanges, il est possible que certains participants mentionnent avoir rencontré certaines difficultés, comme de la somnolence ou des inconforts physiques. L'intervenant peut saisir l'occasion pour remémorer l'objectif de la pleine conscience, qui est d'observer ces situations avec une attitude de lâcher-prise et une attention particulière. Par exemple, si une personne somnole pendant l'exercice du balayage corporel, le chercheur peut suggérer à celle-ci de porter son attention sur les sensations physiques reliées à la somnolence, comme la sensation d'avoir les yeux lourds. Également, la discussion de groupe est un moment opportun pour le chercheur de discuter des effets bénéfiques de la pratique de ce type d'exercice dans le sport. Notamment, à la suite d'une pratique régulière du balayage corporel, un athlète sera en mesure de relâcher les tensions musculaires plus aisément, ce qui l'aidera à se préparer afin de performer à la hauteur de ses attentes lors de compétitions sportives.

### **La méditation assise sur la respiration**

La suite de la séance se caractérise par une réplique de la méditation assise sur la respiration de neuf minutes qui est similaire à celle de la première séance. Avant de débiter, l'intervenant peut rappeler aux participants qu'aussitôt que leur esprit est distrait et que leur attention est dirigée involontairement sur une pensée ou sur tout autre élément de distraction, ils peuvent se servir de leur respiration comme ancrage. Cette répétition de va-et-vient, entre l'observation de l'esprit distrait et la capacité à ramener son attention sur sa respiration, est pour la pleine conscience l'équivalent de faire des répétitions à la salle d'entraînement pour améliorer la force musculaire de certaine région du corps (Kaufman et al., 2018). Similairement à la première séance, pour conclure l'exercice, une discussion est amorcée dans l'intention que les participants partagent leur expérience vécue lors de la méditation assise sur la respiration.

### **La pratique à la maison**

Pour introduire la section consacrée à la pratique de pleine conscience à la maison, le chercheur met l'accent sur l'importance d'intégrer quotidiennement la pratique formelle de la pleine conscience. À l'image d'un athlète de jiu-jitsu brésilien qui répète des centaines de fois la même technique pour être en mesure de la reproduire lors de combat à haute intensité, l'entraînement mental de la pleine conscience exige de nombreuses répétitions afin d'optimiser son impact lors des moments importants (Kaufman et al., 2018). En outre, une grande variété de techniques d'entraînement de la pleine conscience doit être intégrée au programme MSPE dans l'intention de cibler différents aspects de la préparation mentale. Par exemple, certains exercices ont pour but d'améliorer l'attention, tandis que d'autres ciblent la relaxation. Pratiquer un seul type d'entraînement de la pleine conscience ne permettrait pas de développer la versatilité d'aspects de la performance mentale visée par le programme MSPE (Kaufman et al., 2018).

À la suite de cette introduction, l'intervenant demande aux participants de pratiquer différents exercices pendant la semaine suivante. Il est nécessaire que les participants suivent les recommandations, du mieux qu'ils le peuvent, pour bénéficier de tous les avantages du programme. La recommandation de la semaine est de pratiquer un exercice formel chaque jour et de poursuivre l'intégration de la pratique informelle. D'une part, la pratique formelle pour cette semaine est composée d'une séance de balayage corporel de 30 minutes et de cinq séances de méditation assise de neuf minutes. L'intervenant peut rappeler que l'élément fondamental est la pratique quotidienne de la pleine conscience, même si la durée des séances est plus courte. D'autre part, les participants reçoivent un rappel afin d'intégrer la pratique informelle de la pleine conscience quotidiennement, que ce soit par l'acronyme-STOP ou en s'arrêtant quelques minutes pendant la journée pour faire des respirations diaphragmatiques. L'intervenant peut évoquer la possibilité d'utiliser un rappel, comme une alarme sur leur cellulaire ou sur un calendrier. Ce dernier consacre quelques minutes à une discussion de groupe orientée vers le développement de nouveaux signaux pour faciliter la pratique informelle.

## **Conclusion**

La deuxième séance se conclut avec un retour sur les nouvelles notions partagées, qui sont la méditation assise, le balayage corporel et les facilitateurs de la performance ciblés pendant le programme MSPE. À ce moment, l'intervenant peut faire un retour sur la nature de l'esprit à être distraite, ainsi il est tout à fait normal que les participants remarquent cette distraction de l'esprit pendant la pratique de la pleine conscience. L'objectif demeure le même, soit de ramener leur attention sur l'ancrage de leur choix, après avoir observé leur esprit distrait. Des exemples concrets de moments sportifs où cette habileté est mise de l'avant sont partagés avec les participants, afin de solidifier leur motivation à pratiquer régulièrement les exercices de pleine conscience. Enfin, le chercheur remet un nouveau cahier de notes aux participants pour inscrire leurs exercices pratiqués à la maison. Il invite les participants à amener une serviette, un tapis de sol ou une couverture pour la prochaine séance.

## **MSPE —3e séance : Redéfinir consciemment les limites du corps.**

### **Introduction**

La troisième séance intègre le corps en mouvement dans la pratique de la pleine conscience. Par cette pratique, les participants ont l'opportunité de découvrir les sensations corporelles en développant leur attention et la notion d'acceptation. L'initiation aux exercices de Yoga est la stratégie employée pour initier les participants aux sensations corporelles.

### **Exercice sur la respiration diaphragmatique**

La séance débute avec un exercice de trois minutes sur la respiration diaphragmatique, comme il a été démontré lors des séances précédentes. Cette manière de procéder aide les participants à être attentifs pour amorcer la séance et à se mettre dans un état d'esprit favorisant l'apprentissage de la pleine conscience.

### **Retour sur la pratique à la maison, ainsi que la reconnaissance de l'impact des attentes**

Le chercheur consacre entre cinq et 10 minutes à la discussion de groupe. Le but de cette discussion est le partage des expériences de la pratique à la maison. Le chercheur ouvre l'échange de parole en posant des questions ouvertes. Si les

participants ont de la difficulté à se remémorer leur pratique quotidienne, le chercheur peut leur suggérer d'utiliser leur cahier de notes. Les discussions de groupe sont le moment idéal pour le chercheur d'intégrer des notions éducatives à propos de la pratique de la pleine conscience. Par exemple, lorsqu'un participant mentionne qu'il est tendu pendant les exercices, le chercheur peut rappeler au groupe l'objectif de la pleine conscience qui est d'observer les sensations corporelles, notamment lors du balayage corporel, ou d'observer les pensées assujetties à l'état actuel du corps et de l'esprit, sans porter de jugement à ces pensées. Une autre difficulté, pouvant être rencontrée par les participants, est la frustration liée à l'utilisation d'un ancrage pendant les exercices. L'utilisation d'ancrage, comme la respiration, est un fondement de la pratique de la pleine conscience pour faciliter la maîtrise de l'attention. Ainsi, dans cette situation, lorsque l'individu ramené son attention sur l'ancrage sélectionné à chaque instant qu'il est distrait par une émotion ou une pensée, il effectue une répétition supplémentaire d'entraînement de la pleine conscience. Une fois de plus, le chercheur peut faire des liens avec le sport. C'est-à-dire que lorsqu'un athlète de jiu-jitsu brésilien participe à une compétition, il peut être distrait par plusieurs éléments, comme une décision de l'arbitre, une sensation de fatigue ou d'avoir la perception d'être inférieur aux autres participants, etc. Alors, l'athlète pourrait se dire : « la situation devrait être différente. Ceci ne devrait pas arriver, etc. ». C'est à ce moment que l'entraînement de la pleine conscience prend tout son sens. Effectivement, un athlète entraîné mentalement peut utiliser son aptitude à observer ses pensées sans jugement, afin de se concentrer sur sa respiration et ensuite sur des objectifs personnels de compétition. Plutôt que de créer des scénarios de ce qui pourrait peut-être arriver. À la suite de cette intervention, il est opportun pour le chercheur de discuter de la précieuse énergie gaspillée lorsqu'un athlète cogite sur une multitude de scénarios de ce qui pourrait arriver, sans que cela se produise réellement.

### **Le yoga conscient**

Le yoga conscient utilisé dans le programme MSPE tire son origine des travaux de Kabat-Zinn (2013). Ce dernier considère la pratique du yoga conscient comme un outil pour développer la connexion avec le corps par une attention pleinement consciente. Selon Kabat-Zinn, cette pratique est constituée d'exercice d'étirements et de

renforcement pratiqués de manière à porter son attention sur les sensations corporelles et la respiration. À l'image du balayage corporel, le yoga conscient se pratique avec une attitude de non-jugement et d'observation du corps, un moment à la fois. Kabat-Zinn (2013) fait une relation entre les athlètes et la conscience du corps. La nature du yoga conscient est d'apprendre à connaître et à accepter les limites du corps au moment présent, sans tenter de modifier ces sensations. Autrement dit, les exercices de pleine conscience sont favorables pour les athlètes afin de connaître les limites de leur corps et de leur esprit. De cette manière, les athlètes peuvent plus aisément tracer la ligne où leurs limites débutent pour qu'ils soient en mesure de les repousser ou de prévenir de possibles inconvénients.

L'exercice du yoga conscient est d'une durée approximative de 40 minutes durant le programme MSPE. Un enregistrement audio de la séance de yoga (seulement en anglais) est disponible gratuitement sur le site internet (<http://www.mindfulsportperformance.org>) du programme MSPE (Kaufman et al., 2018). Dans le cadre de ce mémoire, les séances de yoga furent dirigées par une instructrice certifiée ayant cumulé de nombreuses heures d'expérience dans le domaine. De plus, l'instructrice est une professionnelle de la santé, soit une kinésiologue, depuis plusieurs années, ce qui a assuré la qualité technique des mouvements et la sécurité des participants. Afin de faciliter la pratique du yoga à la maison, les participants ont eu accès à des enregistrements vidéos menés par cette dernière.

Pour introduire l'exercice, il est nécessaire de mentionner aux participants que le yoga conscient du programme MSPE est pour tous les niveaux sur le plan de la capacité physique. Les participants sont invités à observer les sensations physiques avec une ouverture d'esprit, peu importe la nature de ces sensations. L'objectif de l'exercice est d'améliorer la conscience du ressenti corporel, à la différence de certains types de yoga ayant pour but d'améliorer les aptitudes physiques comme la flexibilité ou la force physique. Durant cette séance, l'ancrage ciblé est l'ensemble des sensations physiques. Ces dernières varieront pendant la séance au courant de la progression des

séries d'exercices proposées. Les participants sont encouragés à observer leurs limites physiques, sans tenter de les modifier ou sans porter de jugements. Pour appuyer la pratique de ce type d'exercice, le chercheur peut souligner les dires de Fitzgerald (2010), un spécialiste de la connexion corps-esprit, mentionnant que les athlètes investissent trop peu de temps en ce qui concerne l'écoute de leur corps. Le yoga et le balayage corporel sont deux outils pouvant améliorer cette connexion corps-esprit chez les athlètes (Kaufman et al., 2018). Avant de débiter la séance, les participants sont invités à installer leur tapis de yoga ou leur serviette au sol en respectant une distance avec les autres afin d'avoir suffisamment d'espace. L'intervenant signale aux participants la possibilité de passer un exercice si des douleurs intenses sont ressenties, pour éviter de potentielles blessures. Enfin, pour conclure la séance de yoga conscient, une discussion de groupe est mise de l'avant pour partager les expériences vécues par les participants.

### **La méditation assise avec un ancrage sur l'ensemble du corps**

La durée de cette méditation assise est de 14 minutes, comparativement aux 9 minutes de méditation assise pratiquée lors des deux premières séances. Les ancrages ciblés lors de cette méditation sont les sensations corporelles de l'ensemble du corps et la respiration. À l'image des exercices précédents, lorsque le participant est distrait, il lui est suggéré de ramener son attention sur l'ancrage préétabli. Le chercheur peut rappeler aux participants l'importance de varier les types d'entraînement de la pleine conscience, à l'image d'un athlète variant les types d'entraînement physique pour améliorer différentes facettes de ses aptitudes physiques. En somme, à la suite de la séance, les participants ont la chance de discuter sur leurs expériences, observations et sensations vécues.

### **La pratique à la maison**

Une nouvelle pratique de la pleine conscience s'ajoute à l'arsenal des participants cette semaine, soit la séance de yoga conscient de 40 minutes. Les participants sont invités à pratiquer le yoga à une reprise durant la semaine. Pour les aider, il est possible de les référer aux enregistrements audios du yoga conscient qui sont disponibles sur le site du programme MSPE (<http://www.mindfulsportperformance.org>) (Kaufman et al.,

2018) ou aux enregistrements vidéos suggérés par l'institutrice de yoga. La deuxième portion de la pratique formelle est la pratique de la méditation assise de 14 minutes pour une fréquence de cinq séances durant la semaine. Le chercheur peut, une fois de plus, faire des liens entre l'entraînement physique et mental afin de remémorer la nécessité de pratiquer régulièrement les exercices de la pleine conscience. En ce sens, le programme MSPE est bâti pour aider les athlètes à apprendre différentes habiletés relatives à divers aspects de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Ultimement, le but est de transposer ces habiletés lors des compétitions afin d'améliorer les performances. En ce qui concerne la pratique informelle de la troisième séance, les participants sont encouragés à poursuivre l'incorporation de la pleine conscience dans leur quotidien. Ils peuvent utiliser l'acronyme-STOP et prendre des pauses pour faire des respirations diaphragmatiques. L'intervenant remémore l'intérêt de planifier un aide-mémoire, sur un calendrier ou sur le téléphone, afin de servir de rappel pour la pratique de la pleine conscience.

### **Conclusion**

Pour conclure la troisième séance du programme, un retour est fait sur la notion de capacité d'observation des sensations corporelles pendant que le corps bouge et atteint ses limites. Il suffit d'utiliser la sensation corporelle comme un ancrage pour l'attention. Le déplacement de cette attention d'une partie du corps à l'autre, sans jugement, se révèle une aptitude pertinente pour n'importe quel athlète voulant améliorer ses performances (Kaufman et al., 2018). Dans ce contexte, le yoga est l'outil qui aide le participant à arriver à cette fin. De plus, le chercheur peut faire un retour sur le progrès accompli pendant les trois dernières semaines. L'ensemble des notions apprises sont le fondement d'une pratique optimale de la pleine conscience. Ainsi, une progression logique vers l'intégration de la pleine conscience lors de la pratique du sport est l'objectif primaire du programme MSPE.

**MSPE — 4e séance : Embrasser ce qui est dans la foulée.**



## **Introduction**

La quatrième séance dirige l'attention du participant vers la pleine conscience du corps en mouvement. Le terme principal de la séance est l'attachement et à l'acceptation des pensées (Kaufman et al., 2018). Le participant est invité à explorer ces concepts par la pratique de l'acceptation et du laisser-aller des pensées associées à l'action. L'introduction à l'exercice de la méditation marché est l'outil utilisé pour explorer les sensations et les pensées du corps en mouvement.

## **Exercice sur la respiration diaphragmatique**

La séance débute avec un exercice de trois minutes sur la respiration diaphragmatique, comme il a été démontré lors des séances précédentes. Cette manière de procéder aide les participants à être attentifs pour amorcer la séance et à se mettre dans un état d'esprit favorisant l'apprentissage de la pleine conscience et du corps en mouvement.

## **Discussion sur la pratique à la maison et sur l'attachement**

Pour débiter la séance, cinq à 10 minutes de discussion est attribué aux participants dans l'intention qu'ils partagent leur expérience personnelle de la pratique de la pleine conscience à la maison. Les participants peuvent se référer à leur cahier de notes pour se remémorer leurs expériences vécues. Des questions ouvertes peuvent servir au chercheur afin de relancer la discussion. Avec l'augmentation de temps à investir à la pratique de la pleine conscience à la maison, il est possible que des participants partagent des frustrations ou des déceptions face à leur pratique de la pleine conscience. Ce moment est l'occasion opportune pour souligner que lorsque les attentes ne rejoignent pas la réalité, la détresse ou la culpabilité peuvent s'installer (Kaufman et al., 2018). Lors de ce type de situation, la pratique de la pleine conscience prend toute son importance, car elle permet d'observer les sensations rattachées à la détresse ou à la culpabilité, ainsi que de permettre la réalisation des causes reliées à ces sensations. La table est alors mise pour discuter de l'attachement. Effectivement, les attentes sont l'élément fondateur de l'attachement (Kaufman et al., 2018). Lorsqu'un individu catégorise son attachement par ce qui est bien et mauvais ou par ce qui devrait être et ne pas être, il s'ensuit des attentes rigides. Autrement dit, si cet individu

considère la défaite comme étant mauvaise, il risque d'insinuer que la seule option est la victoire. Par ces attentes, des sensations telles que la frustration, la colère ou l'anxiété peuvent émerger et affecter les performances des athlètes, particulièrement lorsque ceux-ci sont soumis à une défaite. Il en va de même dans le contexte de ce programme, lorsque le niveau de pratique de la pleine conscience n'est pas à la hauteur des attentes exigées par les participants envers eux-mêmes. À ce moment, l'intervenant peut souligner que la pratique de la pleine conscience ne consiste pas à catégoriser les situations ou les pensées en ce qui est bien ou mauvais. Inversement, le but est d'observer ce qu'il en est et d'approcher chaque expérience comme une chance de vivre le moment présent, sans jugement, peu importe la nature de ces événements (Kaufman et al., 2018).

Les participants peuvent commencer à pratiquer l'observation des attachements dans l'ensemble de leur vie pour se libérer de l'emprise de ceux-ci, ainsi que du concept d'autopilote. Ce concept ayant été discuté durant la première séance du programme MSPE. Si un participant s'attache à l'idée que son horaire est trop chargé pour incorporer la pratique de la pleine conscience, il risque de ne pas être en mesure de trouver de temps nécessaire pour pratiquer. Cependant, s'il prend le temps d'observer ses croyances inhibant sa flexibilité à agir, il peut plus facilement être en mesure de modifier ses comportements. Bien entendu, des exemples relatifs au sport peuvent être intégrés durant cette discussion. À titre d'illustration, l'intervenant peut mentionner l'influence des croyances d'un athlète concernant ses attentes envers les résultats qu'il devrait atteindre lors d'une compétition afin d'être satisfait. À la suite de cet exemple, le chercheur peut inviter les participants à partager leurs propres croyances et attachements, puis faire des liens avec le concept de l'attachement dans le contexte de ce programme. Depuis longtemps les athlètes ont considéré l'aspect physique comme l'unique élément de leur préparation pouvant améliorer leurs performances sportives. Ce programme offre la chance aux athlètes de se dissocier de cet attachement, dans le but d'optimiser leur préparation en intégrant la préparation mentale par la pratique de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018).

### **Le yoga conscient**

Le yoga conscient de la troisième séance est répété pour que les athlètes puissent expérimenter à nouveau l'exercice. Une fois de plus, c'est une professeur de yoga certifiée qui mène la séance. Celle-ci rappelle aux participants d'effectuer les mouvements en ayant une attitude de non-jugement, tout en observant leurs limites corporelles. À la suite de la séance, les participants ont la chance de discuter à nouveau sur les expériences vécues pendant les poses de yoga. Le chercheur peut poser des questions ouvertes pour encourager l'échange entre les athlètes. De plus, il est possible de transmettre aux participants des exemples de situations où les athlètes peuvent appliquer ce type de pleine conscience durant la pratique de leur sport (Kaufman et al., 2018). Par exemple, lors d'entraînements de jiu-jitsu brésilien, un athlète peut décider de porter son attention au moment présent, c'est-à-dire à toutes les sensations, ainsi que les ressentis physiques et émotionnels reliés aux mouvements. Ces périodes de pleine conscience peuvent être prédéterminées pour faciliter leurs inclusions pendant les séances d'entraînement de jiu-jitsu brésilien.

### **La méditation marche**

La méditation marche s'intègre dans le programme MSPE pour permettre aux athlètes d'expérimenter la pratique de la pleine conscience en mouvement. Cette pratique consiste à porter son attention intentionnellement sur les sensations ressenties pendant l'exercice de la marche (Kabat-Zinn, 2013). Le concept d'agir sans effort est fondamental à la pratique de cette méditation. Dans ce contexte, pratiquer l'exercice sans effort consiste à marcher sans que le participant cherche à aller quelque part (Kabat-Zinn, 2013). Les athlètes dirigent leur attention sur le processus de la marche, par exemple en portant leur attention sur les sensations de chacune des parties du pied entrant en contact avec le sol. En outre, il est aussi possible de diriger son attention sur différentes parties du corps, d'observer les sensations du corps dans son ensemble ou sur les sensations relatives au corps dans son environnement, ainsi que sur la respiration. Pour ce faire, il est préférable de débiter l'exercice en exécutant les mouvements lentement pour ensuite augmenter progressivement la vitesse de marche (Kaufman et al., 2018).

La séance du programme MSPE est d'une durée d'approximativement 11 minutes. Le chercheur peut remémorer aux participants que l'objectif est de ramener leur attention, sans jugement, sur les sensations relatives à leur ancrage lorsqu'ils remarquent être distraits par des pensées ou par leur environnement (Kaufman et al., 2018). Pendant l'exercice, les participants peuvent observer le sens de l'harmonie et du rythme que procurent les mouvements au courant de la marche. La pratique de l'exercice de la méditation marché consiste en une progression logique vers l'intégration de la pleine conscience au moment de la pratique du sport. Enfin, l'intervenant termine l'exercice de la méditation marché en offrant la chance aux participants de discuter sur leurs expériences vécues.

### **La pratique à la maison**

Tout d'abord, pour la semaine quatre, la pratique formelle à la maison se constitue de quatre séances de méditation marché, d'une séance de balayage corporel et d'une séance de yoga conscient (Kaufman et al., 2018). Le chercheur peut remémorer aux athlètes que la méditation marche est une activité sans effort pendant laquelle l'objectif est de rester totalement présent lors de chacun des pas pendant l'exécution du mouvement de marche (Kaufman et al., 2018). Étant donné la durée accrue des séances de pleine conscience pour cette semaine, l'intervenant peut suggérer de réserver des plages horaires où ils ne seront pas interrompus. Selon la réaction des participants envers l'augmentation de la durée de la pratique à la maison, le chercheur peut allouer une partie du temps de la discussion à la notion d'attachement. Par exemple, certains athlètes peuvent s'attacher à la pensée qu'ils n'ont pas le temps nécessaire à allouer pour pratiquer davantage la pleine conscience ou que la pratique de la pleine conscience n'est pas la priorité, car elle n'est pas le bon moyen pour améliorer les performances sportives (Kaufman et al., 2018). Cette situation est le moment idéal de pratiquer les notions abordées durant la quatrième séance, à propos de l'attachement, et de tenter d'appliquer une attitude orientée vers l'observation et le laisser-aller des pensées. Ensuite, l'intervenant peut encourager les athlètes à poursuivre la pratique informelle de la pleine conscience, que ce soit par l'utilisation de l'acronyme-STOP ou par la respiration diaphragmatique. Pour conclure, une discussion de groupe peut s'enchaîner sur le sujet (Kaufman et al., 2018).

## **Conclusion**

La conclusion de la quatrième séance débute avec une discussion sur l'acceptation, particulièrement en ce qui concerne les sensations désagréables. L'acceptation permet la libération de l'attention et de l'énergie pour observer ce qui se produit actuellement, au moment présent (Kaufman et al., 2018). À l'aide de cette attitude, l'individu sera plus apte à agir selon ses intentions aux expériences vécues et il sera plus tolérant par rapport aux événements se présentant à lui, plutôt que de réagir émotionnellement (Kaufman et al., 2018). En outre, cette séance du programme MSPE étant consacrée au concept de l'acceptation et de l'attachement, le chercheur peut suggérer aux participants que lorsqu'ils se sentent dépassés par les événements ou lorsqu'ils ressentent des sensations désagréables, il est possible de se concentrer sur les attachements produisant ces ressentis. Le but n'étant pas d'absolument apprécier ou d'aimer ce qu'il se produit, mais plutôt de laisser les choses être ce qu'ils sont à ce moment, sans jugement (Kaufman et al., 2018). Pour faciliter la compréhension du sujet et accroître l'intérêt des athlètes, il est conseillé que l'intervenant partage des exemples relatifs au domaine sportif. À titre d'illustration, un athlète de jiu-jitsu brésilien participant à une compétition peut s'attacher à des pensées contre-productives s'il doit faire face à un adversaire très compétent. Il pourrait se dire : « cet adversaire est meilleur que moi, je n'ai aucune chance de le vaincre ». Si cet athlète s'est entraîné à réguler ses pensées face à l'attachement, il sera en mesure de laisser-aller ces pensées afin de porter son attention sur un ancrage du moment présent, comme la respiration ou les stratégies tactiques à employer pour débiter le combat.

Enfin, à la suite de la discussion, le chercheur peut souligner que la prochaine séance intégrera davantage de contenus s'appliquant spécifiquement au sport (Kaufman et al., 2018). Les participants sont encouragés à amener des équipements sportifs comme un kimono de jiu-jitsu qui seront utilisés durant les prochains exercices.

## **MSPE — 5e séance : Incarner l'athlète pleinement conscient.**

### **Introduction**

L'objectif ciblé lors de la cinquième séance du programme est l'intégration de la pleine conscience dans la pratique du sport. La notion de sans-effort sera abordée dans le but de s'immiscer dans l'application de performances athlétiques (Kaufman et al., 2018). L'apprentissage de l'attention pleinement consciente pour vivre l'expérience du moment présent sera, au courant de la séance actuelle, intégré au contexte sportif. Ainsi, l'athlète sera en mesure de maintenir son attention sur le moment présent à l'aide d'ancrages spécifiquement développés pour le monde du sport. Il en résultera l'exercice de la méditation sportive. Une technique où l'alliance entre la pleine conscience et le sport est à son apogée afin d'aider le participant à incarner l'athlète pleinement conscient.

### **Exercice sur la respiration diaphragmatique**

La séance débute avec un exercice de trois minutes sur la respiration diaphragmatique, comme il a été expliqué lors des séances précédentes. Cette manière de procéder aide les participants à être attentifs pour amorcer la séance et à se mettre dans un état d'esprit favorisant l'apprentissage de la pleine conscience et du corps en mouvement.

### **Discussion sur la pratique à la maison et sur la notion de sans-effort**

Les premières minutes de la discussion sont allouées à la pratique de la pleine conscience à la maison de la semaine précédente. Il est possible que certains participants se remémorent des difficultés vécues pendant leur pratique personnelle. En ce sens, l'utilisation de la pleine conscience pour régler un problème, comme de l'inconfort ou une douleur particulière, est une des fréquentes difficultés rencontrées par les athlètes et ceci démontre une incompréhension du but de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Alors, le chercheur peut réitérer l'importance de l'acceptation, ainsi que son rôle significatif dans le concept de la pleine conscience. L'acceptation étant l'opposé de l'attachement à des pensées, elle agit comme une manière pleinement consciente de répondre à des moments où l'athlète est mentalement attaché à ses pensées. L'incarnation de l'athlète pleinement conscient nécessite l'amélioration de l'habileté à accepter les expériences du moment présent, telles qu'elles se présentent à nous (Kaufman et al., 2018).

Il est fréquent de remarquer dans le monde du sport que la mentalité cultivée, par les entraîneurs et les athlètes, soit d'obtenir un résultat X par l'entremise du processus Y (Kaufman et al., 2018). Cependant, un athlète qui souhaite améliorer son habileté d'acceptation du moment présent, en ayant l'intention de changer ou de modifier ce moment, n'est pas dans une attitude favorable à l'acceptation du moment présent. Par exemple, si un participant médite pour diminuer son stress dans le but de faire bonne figure lors de compétition, cela peut suggérer que ce dernier associe son stress à une notion de ce qui est bien ou de ce qui est mal (Kaufman et al., 2018). L'objectif dans ces circonstances est seulement de prendre conscience de ce stress et de l'observer, que ce soit par l'observation des sensations physiques ou par l'observation des pensées associées à cet état. Cet exemple peut mener le chercheur à faire un retour sur la notion d'agir sans effort et de son implication dans la pratique de la pleine conscience. Autrement dit, l'athlète a avantage à se concentrer sur la pratique des exercices à sa disposition et sur les ancrages ciblés, plutôt que de diriger son attention vers l'attente de certains résultats. Il est nécessaire de souligner que malgré le fait que le programme MSPE réfère à la performance, celle-ci est seulement une projection d'une possible résultante à la suite de la pratique de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018).

Dans cette optique, il est possible que certains athlètes fassent une association entre la notion de sans effort et la nécessité de ne pas se fixer de but. Il est primordial de mentionner aux participants que la fixation d'objectifs est un outil essentiel dans la préparation mentale d'un athlète, notamment en ce qui concerne leur degré de motivation (Kaufman et al., 2018). Une cohabitation entre la notion de sans effort et la fixation d'objectif est fortement possible. Il s'agit simplement de repenser la manière dont les buts sont structurés. À l'inverse de se fixer des objectifs en fonction des résultats souhaités, l'athlète pourrait se fixer des buts orientés sur le processus pour améliorer ses performances personnelles (Kaufman et al., 2018). Dans le cas d'un athlète de jiu-jitsu brésilien participant à une compétition, plutôt que son objectif principal soit de gagner la médaille d'or, il pourrait tourner son attention vers un

objectif visant à appliquer adéquatement certaines techniques de combatspécifique ayant été pratiquées lors des séances d'entraînement. Si le résultat de la compétition n'entraîne pas en une médaille d'or et que l'athlète applique adéquatement les techniques de combat, il sera plus probable que ce dernier soit satisfait après la compétition et qu'il renforce son sentiment de compétence et sa motivation (Kaufman et al., 2018). De plus, le chercheur peut remémorer aux participants que l'acceptation ne signifie pas une résignation. Le fait d'accepter une situation ne signifie pas que l'athlète baisse les bras ou qu'il accepte d'avoir une mauvaise compétition. Il s'agit plutôt d'adopter une attitude lui permettant de laisser-aller les pensées dirigées sur des prédictions pour se concentrer sur des pensées l'aidant à vivre le moment présent (Kaufman et al., 2018).

### **La méditation sportive**

L'intégration de la méditation sportive dans le programme MSPE est la progression logique de la pratique de la pleine conscience. Elle permet au participant de faire une connexion tangible entre la pleine conscience et son implication dans le monde du sport. Afin de les préparer à observer divers types d'ancrages, les athlètes ont pu expérimenter plusieurs exercices que ce soit en observant leur respiration, leurs pensées ou leurs sensations corporelles. Dans le même ordre d'idée, pendant la méditation sportive, le but de l'exercice consiste à diriger l'attention vers les sensations du corps en mouvement durant la pratique du sport. Lorsqu'un athlète dirige son attention, sans jugement, sur des éléments techniques du sport et sur le mouvement, il est plus susceptible d'être en mesure de s'autoconseiller et d'améliorer ses performances par l'observation de son corps en action (Kaufman et al., 2018). Ce type de pleine conscience du sport l'aidera à se séparer de réactions comme la colère ou la douleur qui peuvent exercer une influence sur l'état de *flow* et la performance de pointe (Csikszentmihalyi, 1990). Cependant, l'orientation de l'attention vers des éléments techniques du mouvement ne signifie pas que les athlètes doivent sur analyser. L'exercice ne consiste pas à se laisser emporter dans un tourbillon de pensées fondées sur des directives mentales, mais simplement à observer les sensations du corps en mouvement, telles qu'elles se présentent à ce moment. De plus, les auteurs du programme MSPE précisent que le but ne devrait pas être de méditer lors de



compétition, mais bien d'utiliser la méditation sportive comme un outil d'entraînement mental permettant de diriger l'attention sur les sensations du corps, sans jugement et avec une attitude d'acceptation, pendant la pratique du sport (Kaufman et al., 2018). Il est nécessaire pour le chercheur de mentionner la différence entre la pratique formelle de la méditation sportive et son implication lors de la pratique informelle.

Lors de la planification de cet exercice, le chercheur doit prévoir un espace suffisamment grand pour que les participants puissent bouger. Si une situation requiert qu'un participant ne puisse pas bouger, par exemple lors de blessure, il est possible d'élaborer une version de la méditation sportive axée sur la visualisation des mouvements sportifs. Pour introduire l'exercice, le chercheur peut mentionner que l'objectif du programme MSPE est d'aider les participants à introduire la pleine conscience dans la pratique de leurs sports. Les athlètes, par le biais de cet exercice, ont l'opportunité d'intégrer les éléments fondamentaux enseignés pendant les séances précédentes au sein de leur pratique du jiu-jitsu brésilien. À l'image du réputé combattant et instructeur de jiu-jitsu brésilien, Rickson Gracie, les athlètes peuvent se servir de cette habileté mentale autant pour la préparation à une compétition que lors des entraînements où plusieurs nouvelles techniques complexes sont enseignées (Gracie & Maguire, 2021). Pendant la pratique de la méditation sportive, les participants vont accomplir différentes techniques spécifiques de jiu-jitsu brésilien, tout en portant leur attention sur les sensations corporelles associées aux mouvements des techniques exécutées. Ces sensations générées par les différents mouvements sont l'ancrage au moment présent. De plus, le chercheur peut suggérer aux athlètes d'observer les réactions associées à ces mouvements, toujours en gardant en tête que le but n'est pas de modifier quoi que ce soit. Il est essentiel de noter que le but n'est pas de donner des instructions techniques aux athlètes, mais bien de les laisser expérimenter, au moment présent, leur corps et leur esprit en mouvement. Ce moment consacré à la pratique de la pleine conscience du jiu-jitsu brésilien peut aider les athlètes à identifier, eux-mêmes, les éléments perturbateurs à la performance (Kaufman et al., 2018). Le chercheur peut leur mentionner qu'il est préférable d'aborder l'identification de ces éléments avec une attitude d'acceptation, soit sans porter de

jugement à ceux-ci. Par la suite, les athlètes pourront transférer ces informations lors de cours consacrés à l'amélioration des techniques ou pendant des événements compétitifs. Une fois de plus, lorsqu'ils sont distraits, les participants redirigent leur concentration sur l'ancrage sélectionné.

La sélection de l'ancrage pour la méditation sportive peut être encadrée par l'intervenant ou il est possible de laisser les participants choisir par eux-mêmes, ainsi ils pourront personnaliser leur stratégie d'ancrage pour les demandes du sport et du moment. Afin de faciliter la mise en place d'ancrages relatifs au jiu-jitsu brésilien, voici une liste de possibles ancres pour les athlètes pratiquant ce sport :

- *La respiration.* Observer la respiration lors de différents mouvements et différentes positions relatives au jiu-jitsu brésilien. L'athlète peut examiner, sans vouloir modifier quoi que ce soit, le type de respiration sur le moment présent. Par exemple, peut-être sa respiration sera diaphragmatique ou simplement thoracique.
- *Les mains.* Le jiu-jitsu brésilien implique plusieurs textures différentes, telles que la texture du kimono, des vêtements de sport, de la peau, etc. À l'aide de ses mains et du sens du toucher (faire un lien avec l'exercice de la friandise), l'athlète peut expérimenter les différentes sensations reliées au sens du touché pendant la pratique de mouvement de jiu-jitsu.
- *Le haut du corps.* Observez les mouvements du haut du corps, à partir de l'abdomen jusqu'au-dessus de la tête, pendant la pratique d'exercices.
- *Le bas du corps.* Observer les mouvements du bas du corps, plus précisément des hanches jusqu'au bout des orteils, pendant la pratique d'exercices.
- *La posture.* Étendre l'attention sur l'ensemble du corps en mouvement pendant la pratique de mouvements de jiu-jitsu brésilien. Le chercheur peut comparer cette pratique avec celle du yoga conscient ou de la méditation assise sur l'ensemble du corps.

À la suite de la méditation sportive, les athlètes sont invités à débiter une discussion, pour les dix minutes suivantes, sur leur expérience personnelle envers

l'exercice. Ce dernier doit conserver une attitude pleinement consciente pendant toute la discussion afin de réagir adéquatement aux réponses et de diriger la conversation, sans influencer les réactions des participants.

### **La méditation assise sur la respiration, le corps et les sons**

L'exercice est une suite de la méditation assise de la séance trois qui incorporait une attention dirigée sur les sensations de l'ensemble du corps. La durée de celle-ci sera augmentée à un total de 21 minutes (Kaufman et al., 2018). En plus de diriger son attention sur sa respiration et les sensations corporelles de l'ensemble du corps, l'athlète est invité à accroître son attention sur les bruits environnants. Que ce soit le son de l'horloge ou de gens discutant, le chercheur suggère aux athlètes d'observer ces bruits et leurs réactions associés à ceux-ci, sans vouloir modifier et sans juger leurs réactions. Un nouvel ajout à cette pratique est l'intégration de période de silence de deux à trois minutes pendant et à la fin de l'exercice. La méditation guidée donne la chance aux participants d'avoir des signaux pour ramener leur attention sur l'ancrage. Cependant, elle demeure une version débutante de la pratique de la pleine conscience (Kaufman et al., 2018). Effectivement, le fait que les participants soient guidés pendant la méditation implique une distraction pour l'esprit ce qui réduit les chances d'être ennuyé ou distrait. L'athlète est encouragé à observer ces états d'esprit inconfortables afin de cohabiter avec ceux-ci. Le tout se faisant avec une attitude d'acceptation du moment présent et sans jugement.

L'introduction à cet exercice peut se faire en remémorant les caractéristiques primaires de la pleine conscience. Celles-ci sont composées de l'attention et de l'acceptation. De plus, les participants verront l'intégration de deux nouveaux ancrages, soit les sons et la période de silence (Kaufman et al., 2018). La durée prolongée de l'exercice est un bon moyen pour les athlètes de développer une attention spécifique au monde du sport qui exige généralement des périodes de concentration prolongées. Effectivement, lors d'évènements sportifs, les athlètes doivent régulièrement se concentrer pour des périodes supérieures à quelques minutes. La pratique d'exercices de la pleine conscience sur une plus longue période augmente la spécificité de ce type d'entraînement (Kaufman et al., 2018). Il est possible que les

participants sentent le besoin de bouger plus fréquemment au cours d'exercices prolongés. L'intervenant peut leur rappeler que l'intention primaire de la pleine conscience est d'observer et d'accepter ce désir d'être dans l'action. En ce sens, il n'est nullement pertinent de catégoriser ce désir ou ces pensées comme étant bien ou mal. Lorsque les participants remarquent cette tendance de l'esprit à se focaliser sur la nécessité de bouger, ils peuvent ramener leur attention sur leur ancrage (Kaufman et al., 2018).

La conclusion de l'exercice s'enchaîne avec une discussion sur l'expérience vécue par les athlètes. L'intervenant peut stimuler la prise de parole par l'entremise de questions ouvertes. Si des participants mentionnent préférer la pratique guidée de la méditation, le chercheur peut souligner que la pleine conscience consiste à observer le flux continu de pensées. Il est tout à fait naturel pour un débutant de se sentir fatigué ou distrait durant les exercices de pleine conscience.

### **La pratique à la maison**

Les recommandations pour cette séance soulignent la dernière semaine de pratique à la maison dans le programme MSPE. Une nouvelle version du cahier de notes est remise aux participants et ils sont encouragés à ramener celui-ci lors de la séance suivante, afin de se remémorer aisément les expériences vécues durant la semaine. La pratique formelle pour la semaine introduit deux nouveaux exercices, soit la méditation sportive et la méditation assise ayant comme encre la respiration, l'ensemble du corps et les bruits. L'intervenant recommande aux participants de pratiquer la méditation sportive quatre fois. Ce dernier peut suggérer aux athlètes d'essayer de nouveaux ancrages relatifs à leur sport et a varié la durée de la pratique. Effectivement, bien que la méditation sportive soit pratiquée 14 minutes pendant la séance actuelle, les participants peuvent varier la durée des séances dans le but d'adapter celle-ci aux spécificités de leur sport (Kaufman et al., 2018). En ce qui concerne la méditation assise, le chercheur recommande de pratiquer l'exercice deux fois dans la semaine pour un total de 21 minutes par séance. La pratique d'exercices fondamentaux, à l'instar de la méditation assise, est primordiale dans la pratique de la pleine conscience. Ces exercices sont le cœur de la pratique de la pleine conscience et

ils visent à développer les concepts fondamentaux, tels que l'acceptation et le laisser-aller (Kaufman et al., 2018).

Parallèlement, l'intégration de la pratique informelle se poursuivra avec l'utilisation de l'acronyme-STOP et la respiration diaphragmatique lors de moments de pause quotidien. Les participants sont encouragés à mettre en place de nouveaux signaux servant lors de la pratique du sport (Kaufman et al., 2018). De cette manière, l'intégration de la pleine conscience se fera plus naturellement dans la pratique du jiu-jitsu brésilien.

### **Conclusion**

Pour conclure la 5<sup>e</sup> séance, l'intervenant invite les participants à réfléchir aux apprentissages acquis envers eux-mêmes pendant le programme et aux stratégies apprises pour incorporer régulièrement l'expérience du moment présent dans leur sport et dans leur routine de vie quotidienne. Ces apprentissages sont des outils de préparation mentale permettant aux athlètes d'améliorer leur performance et, surtout, leur qualité de vie globale. Il est souhaitable, à ce moment du programme, que les athlètes aient remarqué l'impact significatif de la pratique de la pleine conscience sur leur capacité à vivre les expériences de la vie pleinement, au moment présent (Kaufman et al., 2018). L'application quotidienne de la pleine conscience facilitera l'acceptation des moments difficiles, tels qu'ils sont, plutôt que de vouloir combattre ou fuir ces moments avec une attitude rigide. Par exemple, lors de moments exigeants et difficiles, un athlète pleinement conscience pourra sélectionner des activités lui permettant de vivre le moment présent et d'éprouver du plaisir, comme lire ou écouter de la musique, afin de récupérer du stress imposé par les demandes du sport, du travail ou de la vie. Ceci contraste avec la sélection d'activités qui porteront l'athlète à être sur le mode autopilote, telles qu'écouter la télévision ou répondre à des courriels (Kaufman et al., 2018). Bien que ces activités soient nécessaires, elles peuvent mener l'athlète à s'éloigner de l'expérience du moment présent et à accepter ce dernier, ainsi que les sensations et les pensées associées à ce moment présent. En ce sens, le chercheur peut suggérer aux participants de réfléchir au choix de leurs activités quotidiennes afin de sélectionner des activités favorisant un état de pleine conscience (Kaufman et al.,

2018). Ce que nous considérons parfois comme une activité contre-productive peut s'avérer une solution incontournable afin d'améliorer les performances sportives par la diminution du stress et la connexion au moment présent.

## **MSPE — 6e séance : Un nouveau départ.**

### **Introduction**

Le but de la dernière séance du programme MSPE est de faire un retour sur les notions apprises dans les séances précédentes afin de réfléchir au sujet des exercices pratiqués et des manières de poursuivre l'implantation de la pleine conscience dans le quotidien des athlètes. Le balayage corporel et la méditation sportive seront les principaux exercices de la séance et aucun nouvel exercice ne sera ajouté.

### **Exercice sur la respiration diaphragmatique**

La séance débute avec un exercice de trois minutes sur la respiration diaphragmatique, comme il a été expliqué lors des séances précédentes. Cette manière de procéder aide les participants à être attentifs pour amorcer la séance et à se mettre dans un état d'esprit favorisant l'apprentissage de la pleine conscience et du corps en mouvement (Kaufman et al., 2018).

### **Discussion sur la pratique à la maison durant la semaine précédente et pour l'ensemble du programme**

Les participants sont encouragés à discuter sur leurs expériences relatives à la pratique de la pleine conscience, autant pour la semaine précédente que pour l'ensemble du programme. L'intervenant alloue une période de 15 minutes où il peut diriger, au besoin, la conversation par des questions ouvertes. Les participants peuvent se référer à leur cahier de notes pour les aider à se remémorer leurs expériences. Pendant la discussion, l'intervenant revient sur le message principal de la pleine conscience qui est d'être présent à chaque moment en acceptant chacun d'entre eux, peu importe ce qu'il arrive. De plus, un retour sur la notion de non-jugement peut s'avérer pertinent afin de remémorer ce concept clé de la pleine conscience. Bien que l'application de cette dernière puisse sembler simple, elle demande une pratique régulière et une attention particulière pour être intégrée quotidiennement. Il est fréquent

pour les gens soient submergés par des pensées axées sur le *je dois faire*, plutôt que simplement d'*être* et vivre le moment tel qu'il se présente (Kaufman et al., 2018).

Deux points supplémentaires peuvent être soulignés à propos de la pratique quotidienne. Tout d'abord, il est primordial de rappeler aux participants que les dernières semaines consacrées au programme MSPE sont une initiation à la pratique de la pleine conscience. Ces semaines sont la porte d'entrée vers la pleine conscience et il est nécessaire de poursuivre la pratique afin de cultiver une attitude pleinement consciente dans le sport et dans la vie en général (Kaufman et al., 2018). Il est possible de consacrer uniquement quelques minutes par jour à cette pratique, ce qui importe est la régularité et la constance. Ensuite, le chercheur peut revenir sur la notion de personnalisation de la pleine conscience pour chaque individu. Autrement dit, le concept de la pleine conscience prend tout son sens lorsque l'individu développe ses propres stratégies d'intégration de la pratique et lorsqu'il sélectionne lui-même un amalgame d'exercices pertinents pour sa personnalité et ses besoins, autant d'un point de vue sportif que personnel.

### **Le balayage corporel**

La séance de balayage corporel de cette séance est identique à celle de la deuxième séance. En ce sens, la durée de l'exercice est, aussi, de 30 minutes. Les participants ayant maintenant plus d'expérience dans la pratique de la pleine conscience, ils peuvent vivre l'exercice du balayage corporel différemment. Effectivement, ils peuvent observer leur corps avec un regard nouveau, plus expérimenté, ce qui peut les inciter à poursuivre la pratique de cet exercice (Kaufman et al., 2018). Le chercheur peut rappeler que l'exercice du balayage corporel est efficace pour développer l'attention et pour renforcer la connexion entre le corps et l'esprit. Il est nécessaire de mentionner aux athlètes de garder l'esprit ouvert, car il est possible que leur expérience soit complètement différente cette fois-ci (Kaufman et al., 2018). Une fois de plus, l'objectif est de porter l'ensemble de son attention sur la partie du corps observée afin de remarquer les sensations de celle-ci. Lorsque les pensées sont distraites ou se dissipent de la région du corps observée, les participants peuvent simplement ramener leur attention sur la partie du corps à laquelle ils étaient rendus.

Pour conclure l'exercice, le chercheur amorce une discussion pour que les participants puissent discuter de leurs expériences et des possibles répercussions sur leur pratique sportive.

### **La méditation sportive**

La séance de méditation sportive de cette séance est un calque de celle de la cinquième séance, cela implique que l'exercice est d'une durée de 14 minutes. Le chercheur peut faire un rappel des instructions et de la théorie reliée à ce type de méditation. De plus, un retour peut être fait sur les différents ancrages possibles pendant la méditation sportive ou en déterminer de nouveaux avec les athlètes. Par le fait même, le but de l'exercice demeure semblable, soit de porter son attention sur le corps en mouvement et les pensées qui y sont associées pendant la pratique du jiu-jitsu brésilien. Il est primordial que les participants saisissent que l'objectif n'est pas de corriger des aspects techniques des mouvements de jiu-jitsu brésilien, mais plutôt de ressentir chacune des sensations associées aux mouvements pendant le sport (Kaufman et al., 2018). De cette manière, l'exercice permet de développer une conscience du corps pendant la pratique du sport. L'entraînement à ce type de concentration a pour but d'aider les athlètes à transposer cette aptitude lors de situations sous tension, à l'image d'une compétition. Pour conclure, à la suite de la méditation sportive, les participants ont la chance d'échanger à propos de leurs expériences, leurs sensations et leurs ressentis par l'entremise d'une discussion de groupe.

### **Discussion finale sur l'ensemble du programme MSPE**

La dernière discussion du programme MSPE est allouée aux participants pour échanger à propos de leur expérience, leurs réflexions et leurs futures stratégies de préparation mentale. L'objectif de cette discussion est de créer une interaction entre les participants afin qu'ils puissent donner leurs perspectives envers le programme afin de découvrir la meilleure pratique de la pleine conscience propre à chacun d'entre eux (Kaufman et al., 2018). Le chercheur peut diriger la conversation par l'entremise de questions ouvertes. Pour conclure la discussion, l'intervenant fait un retour sur les



principaux concepts évoqués pendant le programme MSPE. Il met l'emphasis sur la pratique des concepts d'acceptation et d'attention du moment présent. Ces concepts faciliteront l'émergence des cinq facilitateurs, soit le laisser-aller, la concentration, la relaxation, le sens de l'harmonie et du rythme, ainsi que la mise en place d'associations clés entre les facilitateurs. Ceux-ci sont le point central de l'autorégulation qui est un élément fondateur de la performance de pointe (Kaufman et al., 2018). À ce moment du programme, le chercheur met l'emphasis à nouveau sur la notion que le programme MSPE est simplement une introduction à la pleine conscience pour les athlètes. Dans l'optique de profiter de l'ensemble des bénéfices de la pleine conscience, il est primordial de poursuivre la pratique régulière, si possible chaque jour, des exercices proposés dans ce programme (Kaufman et al., 2018). À l'image de la préparation physique, tactique et technique d'un sport, la préparation mentale demande de la rigueur et de la discipline. Cette pratique régulière permettra à l'athlète de personnaliser les exercices et son approche envers la pleine conscience



L’effet d’un programme d’entraînement mentale de la pleine conscience (MSPE) sur la force mentale et la performance d’athlètes de jiu-jitsu brésilien.

SOUS LA RESPONSABILITÉ DE :  
Marc-André Boudreault-Rasmussen, M Sc (c)  
JACQUES PLOUFFE, Ph. D.

---

***GUIDE GÉNÉRAL D’ENTREVUE QUALITATIVE : Pré programme***

---

OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L’ÉTUDE :

La présente recherche qualitative a pour but d’étudier l’effet de l’entraînement mental par la méditation pleine conscience sur les perceptions, les émotions et les pensées d’athlètes de jiu-jitsu brésilien relativement à leurs performances, ainsi qu’à leur force mentale.

---

**QUESTIONS DE RECHERCHE :**

- 1- Comment la méditation pleine conscience est perçue et décrite par les athlètes?
  
- 2- Comment l’entraînement de la méditation pleine conscience influence la perception, les émotions et les pensées des athlètes de jiu-jitsu brésilien relativement à leur force mentale (la concentration, la relaxation, la motivation et la confiance) et la performance?

3- Quelles sont les obstacles et les limitations vécus par les athlètes à intégrer l'entraînement de la méditation pleine conscience?

### **Guide d'entrevue pro-programme**

#### **Questions générales**

1. Pourquoi vous intéressez-vous au jiu-jitsu brésilien?
  - 1.1. Depuis combien de temps pratiquez-vous le jiu-jitsu brésilien ?
  - 1.2. Comment décririez-vous votre parcours dans le jiu-jitsu brésilien ?
  - 1.3. Combien d'années d'expérience avez-vous en jiu-jitsu brésilien ?
  - 1.4. Combien d'heures en moyenne par semaine pratiquez-vous le jiu-jitsu brésilien ?
2. Pratiquez-vous ou avez-vous pratiqué d'autres sports que le jiu-jitsu brésilien depuis votre enfance ?
  - 2.1. Si oui, quels autres sports avez-vous pratiqués ?
3. Quels sont les meilleurs moments de votre carrière de sportif ?
4. Quels sont les pires moments de votre carrière de sportif ?
5. Utilisez-vous des stratégies d'entraînement mental lorsque vous pratiquez le jiu-jitsu brésilien ou lors de la pratique d'autres sports ?
  - 5.1. Si oui, quelles stratégies d'entraînement mental utilisez-vous ?
    - 5.1.1. Quand utilisez-vous ces stratégies (durant les entraînements, les compétitions, etc.) ?
    - 5.1.2. Comment ces stratégies vous aide-t-elle dans votre pratique du jiu-jitsu brésilien ?

#### **L'entraînement de la pleine conscience (A. Baltzell, 2016; Kabat-Zinn, 2003, 2013)**

6. Comment décrivez-vous la pleine conscience, selon vos connaissances ?
7. Pratiquez-vous actuellement des exercices de la pleine conscience ?
  - 7.1. Si oui, lesquels ?
  - 7.2. Sinon, avez-vous déjà pratiqué des exercices de la pleine conscience ?

8. Comment pensez-vous que l'entraînement mental de la pleine conscience peut vous aider dans la pratique du jiu-jitsu brésilien ?

**La force mentale** (Loehr, 1995; Weinberg & Gould, 2024)

9. Comment décrivez-vous la force mentale chez un athlète ?

(La force mentale peut être décrite comme une ressource psychologique résultant à un état mentale utile, flexible et efficace afin d'adopter et de maintenir la direction d'objectifs vers un but)

(avoir naturellement ou par le développement psychologique la capacité permettant de faire face aux nombreuses exigences que le sport impose aux athlètes afin d'être plus content et meilleur que leurs adversaires en demeurant déterminé, concentré, confiant et en contrôle sous pression)

10. Avez-vous des exemples d'athlète qui sont fort mentalement?
11. Selon vous, quelles sont les qualités caractérisant un sportif fort mentalement ?
  - 11.1. Parmi ces qualités, lesquelles possédez-vous ?
  - 11.2. Lesquelles pensez-vous devoir améliorer ?
12. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la force mentale ?
  - 12.1. Si oui, comment?

**Concentration** (Kabat-Zinn, 2013; Weinberg & Gould, 2024)

13. Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes concentré ?
14. Utilisez-vous des stratégies pour améliorer votre concentration?
  - 14.1. Si oui, lesquelles ?
15. Considérez-vous que la concentration exerce une influence sur la performance sportive ?
  - 15.1. Si oui, comment ?
16. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la concentration ?
  - 16.1. Si oui, comment ?

**Motivation** (Weinberg & Gould, 2024)

17. Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes motivé ?
18. Avez-vous déjà utilisé des stratégies pour améliorer votre motivation ?

- 18.1. Si oui, lesquelles ?
19. Considérez-vous que la motivation exerce une influence sur la performance sportive ?
- 19.1. Si oui, comment ?
20. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la motivation ?
- 20.1. Si oui, comment ?

**Gestion des émotions et la relaxation** (Kabat-Zinn, 2013; Weinberg & Gould, 2024)

21. Quels sont vos ressentis lorsque vous êtes en mesure de gérer vos émotions (sensations, sentiments et pensées) ?
22. Avez-vous déjà utilisé des stratégies pour améliorer votre gestion des émotions ?
- 22.1. Si oui, lesquelles ?
23. Considérez-vous que la gestion des émotions exerce une influence sur la performance sportive ?
- 23.1. Si oui, comment ?
24. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la gestion des émotions ?
- 24.1. Si oui, comment ?

**Confiance** (Bandura, 1997a; Weinberg & Gould, 2024)

25. Quels sont vos ressentis lorsque vous vous sentez confiant (sensations, sentiments et pensées) ?
26. Avez-vous déjà utilisé des stratégies pour améliorer votre confiance ?
- 26.1. Si oui, lesquelles ?
27. Considérez-vous que la confiance exerce une influence sur la performance sportive ?
- 27.1. Si oui, comment ?
28. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la confiance ?
- 28.1. Si oui, comment ?

**L'état de flow** (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Léandre, 2017; Jackson, 2016; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

29. Comment décririez-vous l'état de flow (être dans la zone) ?

« Un état de conscience où l'on devient totalement absorbé dans ce que l'on fait, à l'exclusion de toutes les autres pensées et émotions » (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

29.1. Avez-vous déjà vécu des moments de flow?

29.2. Si oui, comment vous sentiez-vous durant ce moment (sensations, émotions et pensées) ?

29.3. Sinon, comment un athlète peut-il se sentir lorsqu'il vit un état de flow ?

30. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la récurrence à vivre des états de flow ?

30.1. Si oui, comment ?

**La performance de pointe** (Kimiecik & Jackson, 2002)

31. Comment décririez-vous une performance de pointe ?

« la libération de pouvoirs latents permettant de fonctionner de manière optimale dans le cadre d'une compétition spécifique » (Kimiecik & Jackson, 2002)

32. Avez-vous déjà vécu une performance de pointe ?

32.1. Si oui, comment vous sentiez-vous durant cette performance (sentiments, émotions et pensées) ?

32.2. Si non, comment un athlète peut se sentir lorsqu'il vit une performance de pointe?

33. Considérez-vous que l'entraînement pleine conscience exerce une influence sur la récurrence à vivre des performances de pointe ?

33.1. Si oui, comment ?

***GUIDE GÉNÉRAL D'ENTREVUE QUALITATIVE : Post programme***

---

OBJECTIF DE CETTE PORTION DE L'ÉTUDE :

La présente recherche qualitative a pour but d'étudier l'effet de l'entraînement mental par la méditation pleine conscience sur les perceptions, les émotions et les pensées d'athlètes de jiu-jitsu brésilien relativement à leurs performances, ainsi qu'à leur force mentale.

---

**QUESTIONS DE RECHERCHE :**

- 4- Comment la méditation pleine conscience est perçue et décrite par les athlètes?
- 5- Comment l'entraînement de la méditation pleine conscience influence la perception, les émotions et les pensées des athlètes de jiu-jitsu brésilien relativement à leur force mentale (la concentration, la relaxation, la motivation et la confiance) et la performance?
- 6- Quelles sont les obstacles et les limitations vécus par les athlètes à intégrer l'entraînement de la méditation pleine conscience?

## **Guide d'entrevue post-programme**

### **L'entraînement de la pleine conscience (A. Baltzell, 2016; Kabat-Zinn, 2003, 2013)**

1. À la suite du programme MSPE, comment décrivez-vous la pleine conscience ?
2. Comment pensez-vous que l'entraînement mental de la pleine conscience peut vous aider dans la pratique du jiu-jitsu brésilien ?
3. Pensez-vous poursuivre la pratique de la pleine conscience dans le but d'améliorer votre force mentale et vos performances sportives ?
  - 3.1. Si oui, quels sont les exercices que vous pensez pratiquer à nouveau?
  - 3.2. Combien de fois par semaine pensez-vous pratiquer la pleine conscience?
  - 3.3. Si non, pourquoi ne désirez-vous pas poursuivre la pratique de la pleine conscience dans le but d'améliorer vos performances et votre force mentale?
4. Quelles sont les difficultés et les obstacles auxquels vous avez fait face lors de la pratique d'exercices de la pleine conscience?

### **Le programme MSPE (Kaufman et al., 2018)**

5. Qu'avez-vous aimé du programme MSPE ?
6. Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé du programme MSPE ?
7. Avez-vous pratiqué l'ensemble des exercices à la maison proposée lors du programme MSPE ?
  - 7.1. Combien de temps en moyenne avez-vous pratiqué les exercices de la pleine conscience à la maison durant le programme MSPE ?
  - 7.2. Comment vous sentiez-vous durant la pratique d'exercices de pleine conscience (sentiments, sensations et pensées) ?
8. Quels sont les obstacles et les limitations rencontrés durant le programme MSPE ?
  - 8.1. Comment ces obstacles et ces limitations ont influencé votre pratique d'exercices de la pleine conscience ?
  - 8.2. Comment vous sentiez-vous lors de l'apparition de ces obstacles et ces limitations ?
9. Quelles sont les retombées positives de la pratique de la pleine conscience sur vos performances sportives ?
10. Quelles sont les retombées négatives de la pratique de la pleine conscience sur vos performances sportives ?



**La force mentale** (Weinberg, 2019 #43;Loehr, 1995 #175)

11. Comment décrivez-vous la force mentale chez un athlète ?
12. Selon vous, quelles sont les qualités caractérisant un sportif fort mentalement ?
  - 12.1. Parmi ces qualités, lesquelles possédez-vous ?
  - 12.2. Lesquelles pensez-vous devoir améliorer ?
13. Considérez-vous que l'entraînement de la pleine conscience puisse contribuer à améliorer votre force mentale ?
  - 13.1. Si oui, pouvez-vous décrire comment ?

**Concentration** (Weinberg, 2019 #43;Kabat-Zinn, 2013 #27)

14. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience durant le programme MSPE a influencé votre habileté à vous concentrer durant la pratique du jiu-jitsu brésilien ?
  - 14.1. Si oui, dans quelle mesure (sentiments, sensations et pensées) ?
15. Considérez-vous que la concentration exerce une influence sur votre performance sportive ?
  - 15.1. Si oui, comment ?

**Motivation** (Weinberg, 2019 #43)

16. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience durant le programme MSPE a influencé votre habileté à vous motiver durant la pratique du jiu-jitsu brésilien ?
  - 16.1. Si oui, dans quelle mesure et comment ?
17. Considérez-vous que la motivation exerce une influence sur la performance sportive ?
  - 17.1. Si oui, comment ?

**Gestion des émotions et relaxation** (Weinberg, 2019 #43;Kabat-Zinn, 2013 #27)

18. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience durant le programme MSPE a influencé votre habileté à gérer vos émotions et à vous relaxer durant la pratique du jiu-jitsu brésilien ?
  - 18.1. Si oui, dans quelles mesures ?
19. Considérez-vous que la gestion des émotions exerce une influence sur la performance sportive ?
  - 19.1. Si oui, comment ?

**Confiance** (Weinberg, 2019 #43; Bandura, 1997 #149)

20. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience durant le programme MSPE a influencé votre confiance durant la pratique du jiu-jitsu brésilien ?

20.1. Si oui, dans quelles mesures et comment ?

21. Considérez-vous que la gestion des émotions exerce une influence sur la performance sportive ?

21.1. Si oui, comment ?

**L'état de flow** (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Léandre, 2017; Jackson, 2016; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

22. Comment décririez-vous l'état de flow (être dans la zone) ?

22.1. Avez-vous déjà vécu des moments pendant le programme MSPE ?

22.2. Si oui, comment vous sentiez-vous durant ces moments (sensations, émotions et pensées) ?

22.3. Sinon, comment un athlète peut-il se sentir lorsqu'il vit un état de flow ?

23. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience exerce une influence sur la récurrence à vivre des états de flow lors de la pratique du jiu-jitsu brésilien ?

23.1. Si oui, comment ces exercices favorisent-ils la récurrence de l'état de flow (sentiment, émotions et pensées) ?

**La performance de pointe** (Kimiecik & Jackson, 2002)

24. Comment décririez-vous une performance de pointe ?

25. Avez-vous vécu des performances de pointe durant le programme MSPE ?

25.1. Si oui, comment vous sentiez-vous durant ces performances (sentiments, émotions et pensées) ?

26. Considérez-vous que la pratique d'exercices de la pleine conscience exerce une influence sur la récurrence à vivre des performances de pointe en jiu-jitsu brésilien ?

26.1. Si oui, comment ces exercices favorisent-ils la récurrence à vivre des performances de pointes (sentiment, émotions et pensées) ?

## ANNEXE 3 – Lettre d’explication pour les organisations



### 1.1 Lettre d’explication pour les organisations

Marc-André Boudreault-Rasmussen  
555 boulevard de l’Université,  
G7H 2B1

Club de jiu-jitsu Saguenay  
2367 rue Mathias, Jonquière  
G7S 3V4  
Saguenay, 23 juillet 2022

**Objet : Explication du projet de recherche pour lequel une demande de recrutement dans une organisation est formulée.**

Madame, Monsieur,

Je me nomme Marc-André Boudreault-Rasmussen, B. Sc. En kinésiologie et je suis étudiant à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales, volet kinésiologie, sous la supervision de M. Jacques Plouffe, PhD, mon directeur de recherche et professeur au département de kinésiologie de l’Université du Québec à Chicoutimi. La présente lettre a pour but de fournir la description du projet de recherche intitulé : « L’effet d’un programme d’entraînement mental de la pleine conscience sur la perception de la force mentale et de la performance d’athlètes de jiu-jitsu brésilien », afin de vous demander l’autorisation de recruter des participants dans votre club de jiu-jitsu brésilien.

#### Problématique

Dans le but d’introduire le sujet, il est primordial de définir le concept de la pleine conscience. Selon le spécialiste et le docteur Jon Kabat-Zinn (2013), la pleine conscience se définit comme ceci : « la pleine conscience consiste à faire attention d’une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement ». Alors, est-ce possible, pour un athlète, de s’entraîner mentalement par l’entremise de la pleine conscience pour améliorer sa force mentale et ses performances sportives?

En ce sens, dans le monde de la psychologie du sport, il est reconnu que l’habileté à se concentrer est un atout pour les athlètes lorsque vient le temps d’atteindre des standards de performance élevés et afin de vivre des moments de « flow » ou de performance de point. Par le fait même, des études ont déjà démontré qu’un programme d’entraînement mental de la pleine conscience peut influencer positivement les performances sportives des athlètes, la récurrence à vivre des états de « flow », ainsi que l’habileté à se concentrer et à gérer ses émotions qui sont des composantes de la force mentale.

Parallèlement, des recherches supportent l'idée que les autres composantes de la force mentale, soit la confiance et la motivation, sont aussi corrélées positivement avec la pratique de la pleine conscience. Bien que ces avancés scientifiques soient intéressants, voire très prometteurs, peu de chercheurs se sont intéressés à la liaison entre la pleine conscience, la performance, ainsi que la force mentale chez les athlètes de jiu-jitsu brésilien. La mise à terme de ce mémoire contribuera à l'avancement de la recherche scientifique de la sphère du jiu-jitsu brésilien. De plus, la mise en place de ce mémoire viendra ajouter des connaissances dans le monde de la psychologie sportive qui fait face à un manque de documentation scientifique, surtout de nature qualitative, afin de soutenir les progrès actuels au sujet de la pleine conscience dans le contexte du sport.

### Objectifs de la recherche

Premièrement, l'objectif principal de cette recherche est de déterminer l'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience (Mindful Sport Performance Enhancement, MSPE) sur la force mentale et la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien par une approche qualitative laissant la parole aux athlètes pour exprimer leurs pensées, leurs sensations et leurs opinions. Deuxièmement, il s'agit d'identifier les perceptions des athlètes envers l'entraînement mental par la pleine conscience, ainsi que la manière dont ils décrivent celle-ci. Troisièmement, cette recherche a pour but d'identifier les limitations et les obstacles vécus par les athlètes à intégrer l'entraînement mental de la pleine conscience dans la pratique du jiu-jitsu brésilien.

### Méthodologie

Par l'entremise d'une méthodologie qualitative, le chercheur de cette recherche procédera à des entrevues semi-structurées, d'une durée de 45 minutes chacune, dans le but d'interviewer les athlètes avant et après avoir complété un programme de la pleine conscience développée pour le sport (MSPE). Le programme de la pleine conscience est composé de six séances d'une durée de 1 h 30 chacune. Les séances seront étalées sur six semaines consécutives et des exercices hebdomadaires de la pleine conscience seront recommandés aux participants de la recherche. L'objectif sera de recruter entre 10 et 12 participants afin d'assurer l'atteinte de la saturation des résultats. À la suite des entrevues, des verbatims seront créés pour procéder à une analyse inductive des résultats permettant de dégager des thèmes et des concepts en lien avec les questions de recherche (Blais & Martineau, 2006). Le chercheur et ses collègues procéderont à l'analyse des résultats par le biais d'une triangulation des données pour assurer la rigueur scientifique et diversifier les angles d'approche du problème.

Ainsi, je désire connaître votre intérêt quant au recrutement de participants dans votre club de jiu-jitsu brésilien. En pièce jointe du courriel que vous avez reçu lors de la transmission de cette lettre, vous trouverez une lettre de réponse, dans laquelle vous pouvez remplir puis me retransmettre à l'adresse indiquée en destinataire. Votre autorisation n'engage en rien aucun de vos athlètes. Avec l'obtention de votre accord, ceux-ci seront approchés par le chercheur qui effectuera le recrutement des participants, en allant dans les cours de jiu-jitsu afin de transmettre des lettres de recrutement et de l'information oralement aux participants potentiels à la recherche et/ou par une publication Facebook. Seuls les volontaires pourront manifester leur intérêt et communiquer avec le chercheur. Il est important que vous sachiez que le projet de recherche est en conformité avec les exigences du Comité d'éthique de la recherche (CER) de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Veuillez agréer, madame, monsieur, mes salutations distinguées.  
Marc-André Boudreault-Rasmussen

## ANNEXE 4 – Lettre de consentement au recrutement dans une organisation



### 1.1 Lettre de consentement au recrutement dans une organisation

Club de Jiu-Jitsu Saguenay  
2367 rue Mathias, Jonquière, G7S 3V4  
Saguenay, 23 juillet 2022

#### **Objet : Autorisation de recruter dans une organisation.**

Je, \_\_\_\_\_, propriétaire et entraîneur du club de \_\_\_\_\_, autorise l'équipe du projet de recherche intitulé : « L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience (Mindful Sport Performance Enhancement, MSPE) sur la perception de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien » à recruter des participants dans mon club.

Je, \_\_\_\_\_, propriétaire et entraîneur du club de \_\_\_\_\_, autorise l'équipe du projet de recherche intitulé : « L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience (Mindful Sport Performance Enhancement, MSPE) sur la perception de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien » à utiliser un local au club pour les entrevues et les séances du programme d'entraînement de la pleine conscience.

Signature : \_\_\_\_\_

Propriétaire du club de \_\_\_\_\_

## ANNEXE 5 – Formulaire de consentement concernant la participation



Université du Québec  
à Chicoutimi

### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT CONCERNANT LA PARTICIPATION D'ATHLÈTES DE JIU-JITSU BRÉSILIEN À UN PROJET DE RECHERCHE SUR LA PERCEPTION DE LA PLEINE CONSCIENCE

#### 1 TITRE DU PROJET

L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience sur la perception de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien.

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

##### 2.1 Responsable

Marc-André Boudreault-Rasmussen, Kinésiologue, B. Sc. et étudiant à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales, département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi.

##### 2.2 Direction de recherche

Jacques Plouffe, Ph. D., professeur agrégé au module de kinésiologie, département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi.

#### 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 et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

Vous pourrez retourner ce formulaire au chercheur de ce projet, Marc-André Boudreault-Rasmussen, lors d'une rencontre ou vous pouvez le contacter par courriel (marc\_rasmus\_7@hotmail.com) afin qu'il puisse récupérer le formulaire sur votre lieu d'entraînement.

## 5 DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

### 5.1 Description du projet de recherche

Cette étude a pour but de mieux comprendre l'entraînement mental de la pleine conscience et ses effets sur la force mentale et la performance sportive. Les athlètes de jiu-jitsu brésilien auront la chance de s'exprimer au sujet de l'entraînement mental par le biais d'une participation à un programme d'entraînement de la pleine conscience élaboré pour le sport. La littérature scientifique actuelle sur la psychologie du sport contient peu d'études sur la pleine conscience, particulièrement en ce qui concerne l'approche qualitative. De plus, peu d'études ont été produites en français et aucune étude a porté sur le jiu-jitsu brésilien et la pleine conscience. C'est en considérant ces éléments que cette étude prend toute son importance dans le cadre de la littérature scientifique.

### 5.2 Objectif(s) spécifique(s)

Premièrement, l'objectif principal de cette recherche est de déterminer l'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience (Mindful Sport Performance Enhancement, MSPE) sur la force mentale et la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien par une approche qualitative laissant la parole aux athlètes pour exprimer leurs pensées, leurs sensations et leurs opinions. Deuxièmement, il s'agit d'identifier les perceptions des athlètes envers l'entraînement mental par la pleine conscience, ainsi que la manière dont elle est décrite par ceux-ci. Troisièmement, cette recherche a pour but d'identifier les limitations et les obstacles vécus par les athlètes à intégrer l'entraînement mental de la pleine conscience dans la pratique du jiu-jitsu brésilien.

### 5.3 Déroulement

Si vous souhaitez participer à cette étude, une rencontre sera planifiée avec le chercheur à l'endroit de votre choix ou à votre lieu d'entraînement. L'endroit sera choisi en fonction de respecter la confidentialité de vos propos et du contenu de l'entrevue. Si aucun lieu n'est disponible pour faire l'entrevue, celle-ci pourra être effectuée dans un local fermé de l'Université du Québec à Chicoutimi. Cette rencontre sera **une entrevue semi-dirigée d'une durée de 45 minutes** qui sera enregistrée par audio, puis transcrite en verbatim. Ensuite, vous serez invité(e) à participer à un programme de la pleine conscience développé pour le sport et la performance (**MSPE**). Le programme de la pleine conscience est composé de **six séances de groupe d'une durée de 1h30 chacune**. Les séances seront étalées sur **six semaines consécutives, tous les dimanches, du 18 septembre au 23 octobre 2022**. De plus, des exercices hebdomadaires de la pleine conscience vous seront recommandés pour la pratique individuelle à la maison.

L'ensemble des séances seront dirigées par le chercheur qui ne détient pas d'accréditation en tant que formateur. Il n'est pas exigé d'acquérir une formation particulière afin de diriger le programme MSPE. À cet effet, le chercheur a plusieurs années d'expérience en pratique de la pleine conscience et il a déjà participé à un programme d'entraînement de la pleine conscience (le programme MBSR) similaire. Aucun coût monétaire sera exigé pour la participation et les séances auront lieu au **club de Jiu-Jitsu Saguenay** (2367 rue Mathias, Jonquière, Qc, G7S 3V4). Une fois le programme de la pleine

conscience complété, une rencontre sera planifiée afin de procéder à **une seconde entrevue semi-dirigée d'une durée de 45 minutes**. Cette rencontre sera enregistrée par audio et transcrite en verbatim. Au besoin, si des mesures de distanciation sociale sont émises ou ajoutées par la Santé publique du Québec, des entrevues par téléphones ou par vidéoconférences seront privilégiées. Le chercheur s'assurera de respecter les règles sanitaires en vigueur au moment des entrevues et des séances de groupe.

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

La recherche n'entraîne pas de risques ou de désavantages prévisibles pour le participant, hors d'avoir à consacrer le temps nécessaire pour participer à ce projet. 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. Vous aurez l'avantage de vous exprimer au sujet de l'entraînement mental de la pleine conscience dans le sport et vous participerez à un programme d'entraînement mental de la pleine conscience développé pour le sport (MSPE).

### **6.1 Risques psychologiques et coordonnées d'aide**

Les participants peuvent ressentir du stress, de l'anxiété ou de l'inconfort lors d'une passation d'entrevue. En ce sens, le chercheur rassurera les participants pendant l'ensemble du processus et il rappellera aux participants qu'ils ont la possibilité d'arrêter l'entrevue à tout moment. De plus, une explication détaillée de l'entrevue sera transmise aux participants, afin d'augmenter leur sentiment de contrôle, de réduire ce qui pourrait être nouveau et de diminuer ce qui pourrait apparaître comme une menace à leur égo. Enfin, si le chercheur constate que la situation est hors de ses compétences, il recommandera les participants à la ligne téléphonique 8-1-1 (Info-Santé) ou à Tel-Aide ou à d'autres services d'écoute encadrés par des professionnels.

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

### **7.1 Confidentialité**

Toutes les données audios et écrites recueillies, pendant cette étude, demeureront strictement confidentielles. Des codes numériques et alphabétiques seront utilisés afin de maintenir l'identité des participants, noms et informations personnelles, confidentielles. Seulement le chercheur et le directeur de recherche auront accès aux renseignements identificatoires, aux entrevues audios enregistrées sur une clé USB et aux documents écrits, comme les formulaires d'informations et de consentement qui seront conservés dans un classeur barré dans le bureau du directeur.

### **7.2 Diffusion**

Les résultats de la recherche serviront strictement à être publiés dans le mémoire du chercheur et éventuellement dans des articles scientifiques. Comme il a été mentionné précédemment, les participants seront identifiés par un code numérique ou alphabétique afin de maintenir les données confidentielles. Aucune information ne permettra d'identifier les participants. Si le participant désire accéder à ses données, il pourra en faire la demande au chercheur. Les données lui seront transmises en format PDF pour les verbatim par l'entremise d'une clé USB. Par le fait même, lorsque la clé de codes sera détruite, les données seront



anonymisées et il ne sera plus possible de les transmettre. Les résultats de cette recherche seront notamment accessibles, après l'acceptation du mémoire de maîtrise, à partir du dépôt institutionnel de l'UQAC nommé Constellation (<https://constellation.uqac.ca>).

### **7.3 Conservation**

Les enregistrements audios seront détruits à la fin de la transcription des verbatim. Les données identificatoires (courriel ou numéro de téléphone ayant servi à vous rejoindre) et la clé de codes seront détruites à la fin de la recherche. Seules les données anonymisées (les verbatim des entrevues) et le présent Formulaire d'information et de consentement seront conservés pendant les sept années suivant la recherche, puis détruits selon les normes en vigueur.

## **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 conservées ou détruites, selon votre demande. De plus, si vous le désirez, vous pourrez poursuivre votre participation aux séances du programme MSPE à la suite de votre retrait. 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, soit par courriel ou par téléphone selon les informations que vous aurez fournies.

## **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 :

Marc-André Boudreault-Rasmussen, étudiant à la M.Sc.c  
Courriel : [marc\\_rasmus\\_7@uqac.ca](mailto:marc_rasmus_7@uqac.ca)  
Université du Québec à Chicoutimi  
555 boulevard de l'Université, Chicoutimi, Québec, G7H 2B1

Jacques Plouffe Ph.D.  
Courriel : [jacques\\_plouffe@uqac.ca](mailto:jacques_plouffe@uqac.ca)  
Université du Québec à Chicoutimi  
555 boulevard de l'Université Chicoutimi, Québec G7H 2B1

Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le Comité d'éthique de la recherche (par téléphone au 418-545-

5011 poste 4704 (ligne sans frais : 1-800-463-9880 poste 4704) ou par courriel à l'adresse : [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca).

## 11 CONSENTEMENT DU PARTICIPANT

- En cas de retrait, je consens à ce que mes données soient tout de même conservées.
- En cas de retrait, je désire que mes données soient détruites.

Dans le cadre du projet intitulé L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience sur la perception de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien, j'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision. Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

---

Nom et signature du participant

Date

### Signature de la personne qui a obtenu le consentement

J'ai expliqué au participant à la recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

---

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement

Date

### Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie avoir moi-même, ou un membre autorisé de l'équipe de recherche, expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui avoir clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu

au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.

---

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche      Date

## 12 CONSENTEMENT DU PARTICIPANT (Copie de l'équipe de recherche)

- En cas de retrait, je consens à ce que mes données soient tout de même conservées.
- En cas de retrait, je désire que mes données soient détruites.

Dans le cadre du projet intitulé L'effet d'un programme d'entraînement mental de la pleine conscience sur la perception de la force mentale et de la performance d'athlètes de jiu-jitsu brésilien, j'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision. Je consens donc à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

---

Nom et signature du participant      Date

### Signature de la personne qui a obtenu le consentement

J'ai expliqué au participant à la recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

---

Nom et signature de la personne qui obtient le consentement      Date

### Signature et engagement du chercheur responsable du projet

Je certifie que j'ai (ou un membre autorisé de l'équipe de recherche) expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, répondu aux questions qu'il a posées et lui ai clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au

formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au participant à cette recherche.

---

Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

Date

## ANNEXE 6 – Synthèse des principaux résultats

<b>Sujets</b>	<b>Résultats préprogramme</b>	<b>Résultats postprogramme</b>
Description de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majorité des athlètes (7/11) ont abordé la notion du moment présent pour décrire la pleine conscience.</li> <li>• Quatre athlètes (4/11) ont fait un lien entre la pleine conscience et la concentration.</li> <li>• Deux athlètes (2/11) ont relié la pleine conscience et la gestion des émotions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) ont associé la pleine conscience à la notion du moment présent.</li> <li>• La grande majorité des athlètes (9/11) ont fait un lien entre la pleine conscience et la concentration.</li> <li>• La plupart des athlètes (6/11) ont relié la pleine conscience et la gestion des émotions.</li> </ul>
L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur le jiu-jitsu brésilien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des participants (10/11) considèrent que la pleine conscience peut influencer la pratique du sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les participants (11/11) considèrent que la pratique de la pleine conscience influence positivement la pratique du sport.</li> </ul>
Qualités associées à la force mentale afin de décrire le concept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiance (10/11)</li> <li>• Dépassement de soi (8/11)</li> <li>• Résilience (6/11)</li> <li>• Gestion des émotions (6/11)</li> <li>• Discipline (3/11)</li> <li>• Concentration (3/11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiance (7/11)</li> <li>• Résilience (6/11)</li> <li>• Dépassement de soi (6/11)</li> <li>• Concentration (6/11)</li> <li>• Discipline (5/11)</li> <li>• Gestion des émotions (5/11)</li> <li>• Performer sous pression (5/11)</li> </ul>
L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la force mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (9/11) évoquent que la pratique de la pleine conscience peut influencer positivement la force mentale.</li> <li>• Pour expliquer le phénomène, les athlètes ont mentionné l'amélioration de : la concentration (5/11), la gestion des émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (9/11) évoquent que la pratique de la pleine conscience peut influencer positivement la force mentale.</li> <li>• Pour expliquer le phénomène, les athlètes ont mentionné l'amélioration de : la concentration (7/11), la gestion des émotions</li> </ul>

	(4/11), la confiance (3/11) et la flexibilité mentale (2/11)	(6/11), la conscience de soi (3/11) et le dépassement de soi (2/11)
Les habiletés mentales, la performance et la pleine conscience : la confiance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les athlètes (11/11) considèrent que la confiance influence positivement la performance.</li> <li>• La majorité des athlètes (7/11) mentionnent que la pleine conscience influence le niveau de confiance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des athlètes (9/11) considèrent que la confiance influence positivement la performance.</li> <li>• La grande majorité des participants (9/11) mentionnent que la pleine conscience influence le niveau de confiance.</li> </ul>
Les habiletés mentales, la performance et la pleine conscience : la concentration	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les athlètes (11/11) considèrent que la concentration influence la performance.</li> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) évoquent que la pleine conscience influence la concentration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que la concentration influence la performance.</li> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) mentionnent que la pleine conscience influence positivement la concentration</li> </ul>
Les habiletés mentales, la performance et la pleine conscience : la motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) mentionnent que la motivation influence positivement la performance.</li> <li>• Plusieurs athlètes (6/11) considèrent que la pleine conscience influence la motivation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majorité des athlètes (8/11) considèrent que la motivation influence positivement la performance. <ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des participants (6/11) mentionnent que la pleine conscience a une influence sur le niveau de motivation.</li> </ul> </li> </ul>
Les habiletés mentales, la performance et la pleine conscience : la gestion des émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les athlètes (11/11) mentionnent que la gestion des émotions influence positivement la performance.</li> <li>• Tous les athlètes (11/11) évoquent que la pleine conscience influence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que la gestion des émotions influence positivement la performance.</li> <li>• Tous les athlètes (11/11) considèrent que la pleine conscience influence</li> </ul>

	positivement la gestion des émotions	positivement la gestion des émotions.
Qualités associées à l'état de <i>flow</i> afin de décrire le concept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration sr la tâche (9/11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attention sur le moment présent (5/11)</li> </ul> </li> <li>• La gestion distractions (4/11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des performances optimales (4/11)</li> </ul> </li> <li>• Un équilibre entre le défi et les habiletés (4/11)</li> <li>• Une sensation de sans effort (3/11)</li> <li>• La distorsion du temps (2/11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une sensation de contrôle (2/11)</li> </ul> </li> <li>• La clarté des objectifs (2/11)</li> <li>• La gestion des émotions (2/11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration sur la tâche (9/11)</li> <li>• Une sensation de sans effort (9/11)</li> <li>• La distorsion du temps (5/11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des performances optimales (5/11)</li> </ul> </li> <li>• L'émergence de l'action et de l'attention (4/11)</li> <li>• La clarté des objectifs (3/11)</li> <li>• La gestion des émotions (3/11)</li> </ul>
L'influence de la pleine conscience sur la récurrence à vivre des états de <i>flow</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majorité des athlètes (8/11) mentionnent que l'entraînement de la pleine conscience influence la récurrence à vivre des états de <i>flow</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que l'entraînement de la pleine conscience influence la récurrence à vivre des états de <i>flow</i>.</li> </ul>
Description de la performance de pointe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les athlètes (11/11) ont associé la performance de pointe avec de meilleures performances nécessitant un maximum de capacités et d'habiletés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) évoquent que la performance de pointe est associée avec de meilleures performances sollicitant un maximum de capacités et d'habiletés.</li> </ul>
L'influence de l'entraînement de la pleine conscience sur la récurrence à vivre des performances de pointes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grande majorité des athlètes (10/11) considèrent que l'entraînement de la pleine conscience influence la récurrence à vivre des performances de pointe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majorité des athlètes (7/11) mentionnent que la pratique de la pleine conscience influence la récurrence à vivre des performances de pointe.</li> </ul>

<p>Obstacles et limitations rencontrés par les athlètes pendant le programme MSPE</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'obstacle principal rencontré par la majorité des athlètes (7/11) est la gestion du temps.</li> <li>• Quelques athlètes (3/11) ont mentionné avoir eu de la difficulté à pratiquer les exercices de longues durées, soit de plus de 20 minutes.</li> <li>• Certains athlètes (2/11) évoquent que les inconforts physiques comme difficulté rencontrée.</li> </ul>
<p>Les retombées positives de l'entraînement de la pleine conscience relativement à la pratique du jiu-jitsu brésilien</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les athlètes (11/11) ont mentionné avoir observé une amélioration de leur concentration pendant la pratique du sport.</li> <li>• La majorité des athlètes (8/11) ont évoqué une meilleure gestion des émotions pendant les combats.</li> </ul>