

Université de Montréal

La relation entre la passion, le burnout et les stratégies de coping chez les étudiants-athlètes.

Par
Amélie Apinis-Deshaies

Département de Kinésiologie

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures et postdoctorales en vue de
l'obtention du grade de Maîtrise en sciences de l'activité physique

Août 2013

©Amélie Apinis-Deshaies, 2013

RÉSUMÉ

But: L'objectif premier de cette étude est d'examiner la relation entre le type de passion que les athlètes entretiennent envers leur sport et les différentes stratégies de coping que ceux-ci utilisent. Cette étude a aussi comme objectif de vérifier si les stratégies de coping ont un effet médiateur dans la relation entre la passion et le burnout. Finalement, elle permettra d'approfondir les connaissances sur l'interaction entre le type de passion et le burnout. Les questions posées sont (1) Est-ce que les athlètes utilisent différentes stratégies de coping selon qu'ils soient passionnés harmonieux ou obsessifs? (2) Existe-t-il une différence entre les athlètes passionnés obsessifs et les athlètes passionnés harmonieux quant aux symptômes du burnout? (3) Existe-t-il une différence entre les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement et ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche quant aux symptômes du burnout? et (4) Est-ce que les athlètes qui sont passionnés obsessifs et qui utilisent des stratégies de coping orientés vers l'évitement sont ceux qui présentent le plus de symptômes du burnout? **Méthodologie:** L'échantillon est composé de 74 étudiants-athlètes de niveau universitaire. **Résultats:** (1) Les athlètes harmonieux utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le déploiement des efforts et le contrôle des pensées que les athlètes obsessifs. (2) Les athlètes obsessifs utilisent le désengagement plus souvent que les athlètes harmonieux. (4) Les athlètes obsessifs présentent plus de symptômes d'épuisement que les athlètes harmonieux. (5) Les questions de recherche 3 et 4 se sont avérées non-significatives.

Mots clés: Psychologie sportive, passion, burnout, stratégies de coping, étudiant-athlète.

ABSTRACT

Objective: The main purpose of this study is to investigate the relationship between the type of passion athletes have towards their sport and the coping strategies they use. Another objective is to study if coping strategies have a mediating role in the relationship between passion and burnout. Finally, this study will investigate the interaction between passion and burnout in sport. The specific objectives will be studied by four research questions. (1) Do harmoniously passionate and obsessively passionate athletes use different coping strategies? (2) Is there a difference between harmonious and obsessive athletes in the burnout symptoms they express? (3) Are there any differences between athletes using avoidance coping strategies and athletes using task-focused coping in the burnout symptoms they express? (4) Do obsessively passionate athletes using avoidance focused coping strategies will express more burnout symptoms than any other group? **Method:** The sample of this study is composed of 74 students-athletes competing on the university level. **Results:** (1) Harmoniously passionate athletes use more effort expenditure and thought control than obsessively passionate athletes (2) Obsessively passionate athletes use more disengagement than harmoniously passionate athletes. (4) Obsessively passionate athletes express more burnout symptom of exhaustion than harmonious athletes. (5) The results failed to support the hypothesis 3 and 4.

Key words: Sport psychology, passion, burnout, coping strategies, student-athletes.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	ix
LISTE DES FIGURES.....	x
DÉDICACE.....	xi
REMERCIEMENTS.....	xii
INTRODUCTION.....	13

SECTION 1 CADRE THÉORIQUE

1.1 Définition générale de la passion.....	16
1.1.1 Définition générale de la passion.....	16
1.1.2 Théorie de Vallerand.....	17
1.1.2.1 Passion harmonieuse.....	19
1.1.2.2 Passion obsessionnelle.....	20
1.1.3 Passion dans le domaine du sport.....	23
1.2 Stratégies de coping.....	24
1.2.1 Théorie de Lazarus et Folkman.....	24
1.2.2 Théorie de Carver.....	25
1.2.3 Théorie de Skinner.....	26
1.2.4 Théorie de Gaudreau et Blondin.....	27
1.2.4.1 Coping orienté vers la tâche.....	27
1.2.4.2 Coping orienté vers la distraction.....	28
1.2.4.3 Coping orienté vers le désengagement.....	28
1.2.5 Les stratégies de coping dans le domaine sportif.....	29
1.3 Le burnout.....	30
1.3.1 Théorie de Maslach.....	30

1.3.2 Théorie de Smith.....	31
1.3.3 Théorie de Raedeke.....	34
1.3.4 Le burnout dans le domaine sportif.....	35

**SECTION 2
CADRE THÉORIQUE**

2.1 Pertinence de l'étude.....	38
2.1.1 La passion et le coping.....	38
2.1.2 La passion et le burnout.....	39
2.1.3 Les stratégies de coping et le burnout.....	39
2.1.4 Les étudiants-athlètes.....	40
2.2 Objectifs et questions de recherche.....	40
2.3 Hypothèses de recherche.....	41
2.3.1 Hypothèse 1.....	41
2.3.2 Hypothèse 2.....	41
2.3.3 Hypothèse 3.....	42
2.3.4 Hypothèse 4.....	42

**SECTION 3
MÉTHODOLOGIE**

3.1 Devis.....	44
3.2 Population à l'étude.....	44
3.2.1 Caractéristiques des sujets.....	44
3.2.2 Critères d'inclusion et d'exclusion.....	45
3.2.3 Aspects éthiques.....	45
3.3 Procédures de recrutement et d'échantillonnage.....	45
3.4 Outils de collecte utilisés.....	46

3.4.1	Questionnaire d'identification.....	46
3.4.2	Échelle de passion.....	47
3.4.3	Questionnaire du burnout sportif.....	48
3.4.4	Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive.....	49
3.5	Procédures de collecte de données.....	50
3.6	Analyses statistiques effectuées.....	51
3.6.1	Analyses univariées.....	51
3.6.2	Analyses bivariées.....	52
3.6.3	Autres tests.....	52
3.6.3.1	Consistance interne échelle de passion.....;	53
3.6.3.2	Consistance interne Inventaire des stratégies de coping en situation sportive.....	54
3.6.3.3	Consistance interne Questionnaire du burnout sportif...	55

SECTION 4
ANALYSE DES RÉSULTATS

4.1	Résultats descriptifs.....	58
4.1.1	Caractéristiques des athlètes.....	58
4.1.2	Résultat de l'Échelle de passion.....	59
4.1.3	Résultats de l'ISCCS.....	60
4.1.4	Résultats du Questionnaire du burnout sportif.....	62
4.2	Résultats aux hypothèses.....	63
4.2.1	Analyses statistiques de l'hypothèse 1.....	63
4.2.1.1	Étape 1.....	63
4.2.1.2	Étape 2.....	64
4.2.1.3	Étape 3.....	65

4.2.1.4	Étape 4.....	66
4.2.1.5	Retour sur l'hypothèse 1.....	67
4.2.2	Analyses statistiques de l'hypothèse 2.....	68
4.2.2.1	Étape 1.....	68
4.2.2.2	Étape 2.....	68
4.2.2.3	Étape 3.....	70
4.2.2.4	Retour sur l'hypothèse 2.....	70
4.2.3	Analyses statistiques de l'hypothèse 3.....	71
4.2.3.1	Étape 1.....	71
4.2.3.2	Étape 2.....	72
4.2.3.3	Retour sur l'hypothèse 3.....	74
4.2.4	Analyses statistiques de l'hypothèse 4.....	75
4.2.4.1	Étape 1.....	75
4.2.4.2	Étape 2.....	75
4.2.4.3	Étape 3.....	76
4.2.4.4	Étape 4.....	78
4.2.4.5	Retour sur l'hypothèse 4.....	78

SECTION 5

DISCUSSION DES RÉSULTATS

5.1	Retour sur les objectifs de recherche.....	80
5.2	Vérification des hypothèses avec la littérature.....	81
5.2.1	Hypothèse 1.....	81
5.2.1.1	Discussion de l'hypothèse 1.....	81
5.2.2	Hypothèse 2.....	84
5.2.2.1	Discussion de l'hypothèse 2.....	84

5.2.3 Hypothèse 3.....	87
5.2.3.1 Discussion de l'hypothèse 3.....	87
5.2.4 Hypothèse 4.....	88
5.2.4.1 Discussion hypothèse 4.....	88
5.3 Discussion des résultats non-significatifs.....	89
5.4 Sommaire de la discussion.....	89
5.5 Implications dans la psychologie du sport et les recherches futures.....	91
5.6 Limites générales de l'étude.....	92
CONCLUSION.....	95
RÉFÉRENCES.....	97
APPENDICES.....	ciii
A Certificat éthique.....	ciii
B Formulaire de consentement.....	cv
C Lettre envoyée aux entraîneurs.....	cxii
D Questionnaire d'identification.....	cxiv
E Échelle de passion.....	cxvi
F Questionnaire du burnout sportif.....	cxviii
G Résultats des scores moyens de passion et coping.....	cxx

LISTE DES TABLEAUX

Tableau.....	Page
I Cohérence interne de l'Échelle de passion.....	55
II Cohérence interne de l'ISCCS- Coping tâche.....	56
III Cohérence interne de l'ISCCS- Coping distraction et désengagement.....	57
IV Cohérence interne du Questionnaire du burnout sportif.....	58
V Résultats de l'ISCCS- Coping tâche.....	63
VI Résultats de l'ISCCS- Coping distraction et désengagement.....	64
VII Résultats du Questionnaire du burnout sportif.....	64
VIII Résultats MANOVA de la passion et du coping tâche.....	65
VIV Résultats test-T de la passion et du coping tâche.....	66
X Résultats MANOVA de la passion et du coping distraction.....	67
XI Résultats MANOVA de la passion et du coping désengagement.....	68
XII Résultats test-T de la passion et coping désengagement.....	69
XII Résultats MANOVA de la passion et du burnout.....	71
XIV Résultats test-T de la passion et du burnout.....	71
XV Résultats moyens de la passion et du burnout.....	72
XVI Résultats ANOVA des facteurs évitement et tâche sur épuisement.....	75
XVII Résultats ANOVA des facteurs évitement et tâche sur dévalorisation.....	75
XVIII Résultats ANOVA des facteurs évitement et tâche sur accomplissement.....	76
XIX Résultats MANOVA passion et coping évitement sur burnout.....	78
XX Résultats variance passion et coping sur épuisement.....	79
XXI Résultats analyse de variance passion et coping sur dévalorisation.....	79
XXII Résultats analyse de variance passion et coping sur accomplissement.....	80

LISTE DES FIGURES

Figure.....	Page
1 Représentation des stratégies de coping de Gaudreau et Blondin (2002).....	30
2 Modèle du stress de Smith (1986).....	35
3 Modèle de l'hypothèse 4.....	44

À mes parents,
Merci d'être toujours là pour moi,
de me soutenir dans tous mes projets
et d'avoir cultivé ma passion pour le sport.

REMERCIEMENTS

Ce mémoire n'aurait pu voir le jour sans l'aide et le soutien de certaines personnes clés tout au long de mon cheminement. Tout d'abord, merci à Wayne Halliwell pour son expertise dans le domaine de la psychologie sportive. Merci à Adil Arqib pour les analyses statistiques effectuées en temps record. Merci à Alain Lefebvre pour la sélection des équipes sportives et aux entraîneurs et athlètes des Carabins ayant participé. Merci à Lucie Lortie pour le côté administratif. Finalement, un grand merci à tous ceux qui, de près ou de loin, m'ont soutenu tout au long de mon parcours, ma famille, mes ami(e)s et mes collègues.

INTRODUCTION

L'accomplissement d'un athlète découle d'un long processus physique, mental et émotionnel. Les habiletés que ces derniers développent peuvent être étudiées grâce à la psychologie dite positive. L'intérêt récent pour ce type de psychologie ouvre la porte aux recherches se concentrant sur les attributs permettant aux individus de s'épanouir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Elle est définie comme l'étude scientifique des forces et des vertus de l'individu moyen (Sheldon & King, 2001).

Puisque la performance des athlètes est primordiale dans le sport de haut niveau, la psychologie sportive est un domaine en pleine expansion. Un athlète fort d'une préparation physique et psychologique de qualité met toutes les chances de son côté afin d'optimiser ses performances et d'obtenir du succès (Orlick & Partington, 1988). Cependant, encore faut-il que l'athlète reste au jeu. Un des défis est de comprendre pourquoi certains athlètes sont touchés plus négativement que d'autres par les demandes de la participation sportive et répondent en présentant des symptômes du burnout. Ainsi, il est important de connaître les caractéristiques qui distinguent les athlètes persévérants dans leur carrière de ceux qui feront face au burnout sportif. Quelles sont donc les qualités psychologiques que l'athlète de haut niveau doit posséder afin d'optimiser sa performance et son bien-être?

Ce mémoire comporte cinq sections. Tout d'abord, le cadre conceptuel, permet de bien définir les diverses variables de la présente étude afin de favoriser la compréhension du sujet. Puis, la seconde section présente les objectifs, la pertinence de

l'étude et les hypothèses de recherche. La troisième section aborde les aspects méthodologiques de la recherche. Ensuite, la quatrième section présente les analyses statistiques effectuées et les résultats obtenus. Finalement, dans la cinquième et dernière section, les résultats obtenus, les forces et les faiblesses de l'étude et sa portée sont discutés.

SECTION 1
CADRE CONCEPTUEL

Dans cette section sont décrits les principaux concepts d'intérêt: la passion, les stratégies de coping et le burnout. Pour chacun de ces concepts, une définition générale est donnée, puis est suivi d'une description des théories pertinentes à l'étude. Finalement, les recherches impliquant ces concepts dans le domaine sportif sont présentées.

1.1 La passion

1.1.1 Définition générale

Même si le concept de passion suscite l'attention en psychologie depuis peu, plusieurs philosophes se sont déjà penchés sur le sujet et ce, depuis plusieurs années déjà (Vallerand & al, 2003). Par exemple, Descartes (1649) proposait déjà une définition du concept. Dans son *Traité des passions*, il décrit ce qu'il nomme «la passion de l'âme» comme les affections ou les changements internes que subit l'âme sous l'impulsion du corps. Les passions sont donc des émotions fortes causées par les tendances comportementales de l'individu et qui sont positives, tant et aussi longtemps, que la raison est sous-jacente au comportement. Dans une autre optique, Spinoza, en 1677, définit la passion comme un état mental qui est causé partiellement par l'esprit en collaboration avec d'autres facteurs qui trouvent leur origine à l'extérieur de l'esprit. Selon lui, les pensées inacceptables proviennent de la passion (Trachtman, 2007).

Jusqu'à tout récemment, les recherches en psychologie reposaient sur la passion romantique, mais aucune d'entre elles sur la passion pour une activité (Vallerand, 2008).

C'est donc à cette lacune qu'ont voulu remédier Vallerand et ses collègues vers la fin des années 90 en élaborant une nouvelle théorie de la passion pour une activité (Vallerand, 2010).

1.1.2 Définition de vallerand

Se basant sur les principes de la théorie de l'Autodétermination de Deci et Ryan (2000), ces auteurs proposent un modèle dualistique de la passion composé de la passion harmonieuse et de la passion obsessive. Vallerand et al (2003) proposent que les individus s'engagent dans la pratique de différentes activités tout au long de leur vie afin de satisfaire trois besoins psychologiques de base soit : l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale. Plus précisément, l'autonomie réfère au désir de ressentir un sens d'initiative personnelle, la compétence correspond au désir d'interagir efficacement avec l'environnement et l'appartenance sociale, au désir de se sentir en relation avec des personnes significatives. Éventuellement, à force d'essais et d'erreurs, la plupart des gens vont commencer à démontrer une préférence pour certaines activités, spécialement celles qui sont agréables et qui permettent la satisfaction de ces trois besoins psychologiques. De ces activités, seulement quelques-unes seront perçues comme particulièrement agréables, importantes et en résonance avec la façon dont l'individu se perçoit (Vallerand, 2008).

De ce fait, Vallerand et al (2003) définissent la passion comme une puissante inclination et un désir envers une activité qu'une personne aime, trouve importante et dans laquelle elle investit temps et énergie. Ainsi, pour qu'une activité puisse être qualifiée de passion, elle doit être pratiquée sur une base régulière et avoir une valeur significative dans la vie de la personne. La valeur accordée à l'activité est d'autant plus importante qu'elle permet de distinguer la passion pour une activité des autres activités intéressantes, mais non importantes, envers lesquelles un individu peut être motivé intrinsèquement (Mageau & al, 2009).

Afin de bien cerner le concept, les auteurs en font une description intéressante: «Those who have a passion for playing the guitar, for reading, or for jogging do not merely play the guitar, read, or jog. They are “guitar players,” “readers,” or “joggers.” Passionate activities are part of who they are. » (Vallerand & al, 2003). Ce sera le cas dans la mesure où l'activité est intéressante et grandement estimée par l'individu (Aron, Aron, & Smolan, 1992; Csikszentmihalyi et al, 1978)

Cela revient donc à dire que la passion est, entre autre, déterminée par la façon dont l'activité est internalisée à l'identité même de l'individu. Internaliser une activité signifie que des forces ou des contingences internes ou externes poussent l'individu à poursuivre des objectifs dans une activité quelconque (Sheldon, 2002). Les concepts d'internalisation externe et interne sont définis dans la section suivante.

Finalement, malgré que la passion partage des similarités conceptuelles avec la notion de motivation intrinsèque, celles-ci ne sont pas à confondre (Vallerand & al,

2010). Bien que ces deux concepts impliquent un penchant pour une activité, les activités pour lesquelles un individu est motivé intrinsèquement ne sont typiquement pas perçues comme étant internalisées à l'identité de la personne (Deci & Ryan, 2000). Qui plus est, la motivation intrinsèque émerge de l'interaction entre la personne et la tâche à court terme (Koestner & Losier, 2002). Enfin, la passion se distingue de la motivation extrinsèque puisque ce type de motivation n'implique pas de pratiquer l'activité pour le plaisir, mais plutôt pour des contingences externes. Bref, contrairement au passionné, l'individu motivé extrinsèquement n'apprécie pas nécessairement l'activité, différence fondamentale entre ces deux concepts (Vallerand & al, 2003, étude 2).

1.1.2.1 Passion harmonieuse

La passion harmonieuse est le résultat d'une internalisation autonome de l'activité à l'identité de la personne (Vallerand, Rousseau, Grouzet & al., 2006). Cette internalisation survient lorsque l'individu accepte de sa propre volonté et sans contingences une activité comme étant importante. Pour cette raison, l'activité occupe une place considérable dans l'identité de l'individu, mais sans pour autant devenir envahissante et conflictuelle avec les autres activités de la vie quotidienne (Hodgins & Knee, 2002). L'engagement dans l'activité est donc flexible; l'individu peut décider, de son propre gré, quand s'engager dans l'activité et quand ne pas le faire. Ceci permet à l'individu de se concentrer entièrement sur la tâche et d'en retirer des expériences

positives autant pendant l'engagement (ex., flow et affect positif) qu'après l'activité. C'est-à-dire de ressentir de la satisfaction plutôt que de la culpabilité lors de l'arrêt de l'activité (Carbonneau & Vallerand, 2008).

La persistance du comportement chez les passionnés harmonieux peut être vue comme adaptable. C'est-à-dire que, tant que la personne retire des bénéfices positifs de la pratique de l'activité, elle persistera dans son comportement. Par contre, si elle expérimente des résultats négatifs, à l'occasion ou souvent, elle diminuera son implication dans l'activité ou y mettra un terme (Vallerand & al, 2003).

Selon certaines études, ce type de passion est associé à un niveau plus élevé de satisfaction, un niveau plus élevé de flow et de concentration, des émotions positives et un bien-être général (Vallerand & Paquet, 2010; Vallerand & al, 2003; Philippe & al, 2009).

1.1.2.2 Passion obsessive

Contrairement à la passion harmonieuse, la passion obsessive résulte d'une internalisation contrôlée de l'activité à l'identité d'une personne. Celle-ci survient lorsque l'individu s'engage dans l'activité en raison de contingences internes (intra personnelles) et/ou externes (interpersonnelles). Que ce soit pour des sentiments d'acceptance sociale ou d'estime de soi ou parce que l'activité procure à la personne un sens le l'excitation qui rend l'engagement dans l'activité incontrôlable, l'individu

apprécie l'activité, mais se sent obligé de s'y adonner. Dans ce cas-ci, c'est donc la passion qui contrôle l'individu, lequel se voit contraint de pratiquer l'activité au dépend de tout le reste et cette dernière entre en conflit avec les autres sphères de sa vie (Vallerand, Mageau & al. 2003).

Alors que la passion harmonieuse favorise un affect positif pendant et après l'engagement dans l'activité, il en est tout le contraire pour la passion obsessive. En effet, selon Vallerand et al. (2003), puisque l'internalisation contrôlée de l'activité nourrit une compulsion interne de la pratiquer, ceci prévient la personne de pleinement se concentrer sur la tâche. De plus, une personne pourrait ressentir de la culpabilité après la pratique de l'activité, puisqu'elle s'y serait adonnée à un moment inopportun sous la pression ressentie de s'y engager et donc, serait en conflit avec la participation à d'autres tâches. En plus du risque de ressentir des affects négatifs pendant et après la pratique de l'activité, le passionné obsessif peut aussi en ressentir s'il est empêché de pratiquer son activité. Par exemple, l'individu peut être distrait par des pensées envers son activité passionnelle lorsqu'il effectue d'autres tâches puisqu'il n'est pas en mesure de la pratiquer. Il peut donc se sentir frustré ou énervé parce qu'il ne peut pas s'adonner à son activité, mais aussi parce qu'il ne peut pas ressentir de plaisir à pratiquer l'activité rivalisant avec sa passion (Vallerand & al, 2003). Dans ce sens, une étude menée auprès de 172 étudiants de niveau collégial a démontré que, plus un individu a une passion obsessive, plus il ruminera à propos de son activité passionnelle pendant son engagement dans une autre activité. Ces ruminations sont négativement associées à

l'expérience du flow dans l'autre activité, le flow étant positivement associé au bien-être général (Carpentier & al, 2011).

Finalement, la persistance du comportement de l'individu passionné obsessif diffère du passionné harmonieux. Alors que l'individu harmonieux sait quand la pratique d'une activité devient néfaste, le passionné obsessif est contrôlé par la pratique de celle-ci (Mageau & al, 2009). Selon Vallerand et ses collègues (2003), dans le cas du passionné obsessif, l'activité devient un substitut pour l'estime de soi. La pratique de l'activité est donc poursuivie de façon intense puisqu'elle procure des moments réassurant et ego-confirmant. Cependant, comme le suggèrent Hodgins et Knee (2002), lorsque l'ego est impliqué dans la pratique de l'activité, elle sera poursuivie de façon rigide résultant en un fonctionnement non optimal. Cette rigidité de la pratique peut mener à des problèmes de santé puisque l'individu persévère alors qu'il devrait cesser la pratique de l'activité momentanément, par exemple, dans le cas de blessures (Rip & al, 2006) ou parce qu'il adopte des comportements plus dangereux, par exemple, faire du vélo dans des conditions hivernales peu propices au cyclisme (Vallerand & al, 2003, étude 3).

Lors de recherches précédentes, la passion obsessive fut associée à des émotions négatives, un manque de bien-être général et des comportements plus agressifs (Vallerand & Blanchard, 2003; Philippe & Vallerand, 2009; Donahue & Rip, 2009). De plus, lors d'études en milieu de travail avec des infirmières et des enseignants, des chercheurs ont démontré que les individus possédant une passion obsessive étaient plus susceptibles au burnout que ceux possédant une passion harmonieuse (Vallerand & al, 2010; Carbonneau & al, 2008).

1.1.3 La passion dans le domaine sportif

Dans le domaine sportif, la passion joue un grand rôle dans la performance. Ainsi, la passion pourrait expliquer ce qui motive les athlètes à pratiquer leur sport plusieurs heures sur plusieurs années afin de parfaire leurs habiletés. De ce fait, les deux types de passion (harmonieuse et obsessive) devraient mener à l'engagement dans la pratique délibérée et donc, améliorer la performance (Vallerand & al, 2010). La pratique délibérée représente, pour le performeur de haut niveau, l'engagement dans une activité avec des buts précis d'améliorer certaines composantes d'une tâche afin d'atteindre l'excellence dans son domaine d'expertise (Ericsson & Charness, 1994; Starkes & Ericsson, 2003). Par exemple, une étude menée auprès de joueurs de basketball a démontré que les deux types de passion étaient associées à l'engagement dans la pratique délibérée et, de ce fait, dans l'augmentation de la performance (Vallerand & al, 2008, étude 1).

Certains auteurs se sont aussi penchés sur les liens entre la passion et le burnout chez une population d'athlètes. Ainsi, Curran et al. (2011), en étudiant des joueurs de soccer juniors, ont obtenu des résultats qui suggèrent que la passion harmonieuse peut offrir une certaine protection contre les symptômes du burnout grâce à de plus hauts niveaux de motivation autodéterminée. De plus, dans le cadre d'une autre étude portant sur des athlètes de niveaux compétitifs provenant d'une multitude de sports, Gustafsson et al. (2011), ont obtenu des résultats qui soutiennent l'idée qu'il existe un lien entre la passion et le burnout. En effet, les athlètes ayant une passion obsessive ont obtenu des scores plus élevés sur une échelle de mesure du burnout que les athlètes

harmonieux. Ils ont aussi obtenu des scores plus élevés sur des échelles de perception du stress et d'affects négatifs.

La passion est aussi associée à plusieurs autres concepts. Par exemple, Lafrenière et al. (2008) ont démontré que les athlètes ayant une passion harmonieuse ont une relation de meilleure qualité avec leur entraîneur alors que ce lien n'est pas établi avec les passionnés obsessifs. La passion harmonieuse est aussi associée à un affect positif (Mageau & Vallerand, 2007; Philippe & al, 2009) alors que la passion harmonieuse est associée à un affect négatif (Vallerand et al, 2003, étude 2).

1.2 Stratégies de coping

1.2.1 Lazarus et Folkman

Selon Lazarus et Folkman (1984), le coping est un construit multidimensionnel qui représente les efforts cognitifs et comportementaux d'un individu pour gérer les demandes internes et externes rencontrées lors d'une situation stressante spécifique. Selon leur perspective, les réponses de coping sont un processus qui change selon le type de situation stressante et selon les phases distinctives d'une situation stressante. De plus l'utilisation de la ou des stratégies afin de gérer une situation stressante sont déterminées par l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire qu'un individu se fait de cette situation. L'évaluation primaire correspond à la signification que l'individu donne à la situation, c'est-à-dire si l'individu perçoit la source de stress comme une menace, un défi ou un préjudice. L'évaluation secondaire, elle, se déroule conjointement à l'évaluation primaire. C'est l'action, pour l'individu, de se demander s'il possède les

ressources et les capacités nécessaires pour affronter la situation. De ces deux évaluations découleront les stratégies employées pour faire face à la situation stressante.

Les auteurs distinguent deux dimensions du coping soit les stratégies centrées sur la tâche et celles centrées sur les émotions. Les stratégies centrées sur la tâche font référence aux stratégies utilisées pour changer ou maîtriser certains aspects d'une situation perçue comme stressante. Cette dimension comporte des stratégies telles que l'augmentation de l'effort, la planification et l'analyse logique. La deuxième dimension, les stratégies de coping centrées sur les émotions, sont les actions utilisées afin de changer le sens d'une situation stressante et pour en réguler les émotions négatives qui y sont rattachées. Il inclut des stratégies comme l'acceptation, l'humour et la ventilation des émotions négatives. Ces stratégies, le coping centré sur la tâche et les émotions, peuvent être regroupées dans une dimension de premier ordre puisqu'elles mènent à des résultats plus positifs en situation de stress. Elles promeuvent un engagement constructif envers les stressseurs ou envers la réaction d'un individu face à ceux-ci. De plus, elles sont organisées, flexibles et constructives (Skinner et al, 2003).

1.2.2 Carver et al.

Malgré le consensus initial de cette typologie de Folkman et Lazarus, certains auteurs (Carver & al, 1989; Endler & Parker, 1994) ont souligné l'existence d'une troisième dimension; les stratégies de coping orientées vers l'évitement. Cette dernière représente les actions entreprises pour se désengager de la tâche et rediriger son

attention vers des repères non-spécifiques à la tâche. Les auteurs soulignent deux types de désengagement; le désengagement comportemental et le désengagement mental. Le premier réfère à la diminution des efforts, chez un individu, afin de gérer la situation stressante, voire même complètement délaissé les objectifs fixés avec lesquels le stresser interfère. Le désengagement mental est une variation du désengagement comportemental puisqu'il survient lorsque les conditions empêchent le désengagement comportemental. Il se produit via une grande variété d'activités qui distraient l'individu afin de ne pas penser à la composante comportementale ou l'objectif avec lequel le stresser interfère. On y associe des stratégies comme l'utilisation d'alcool/drogue, le déni et le rêve (Carver & al, 1989; Carver & al, 1983).

1.2.3 Skinner et al.

Plus récemment, à l'aide d'une méta analyse du coping dans la littérature scientifique, Skinner et ses collègues (2003) ont proposé un modèle organisant le coping en trois niveaux d'analyse. Le premier niveau d'analyse fait référence au répertoire des conduites de coping utilisées par un individu face à une situation stressante. Ces conduites de coping représentent un indicateur élémentaire, spécifique et indécomposable qui reflète les cognitions et les comportements qu'un individu utilise afin de gérer les exigences d'une situation stressante. Le deuxième niveau, contient un nombre limité de stratégies de coping. Les stratégies sont définies comme des entités latentes qui sont formées par le regroupement de conduites de coping ayant des caractéristiques communes. Finalement, le troisième niveau d'analyse, regroupe les

stratégies de coping en dimensions de second ordre. Ces dimensions sont constituées de stratégies de coping qui jouent un rôle analogue dans le processus de coping.

Se basant sur l'idée de Lazarus et Folkman (1984) selon laquelle les stratégies de coping varient selon le contexte et selon la phase de la situation stressante, Gaudreau et Blondin (2002) ont vu la nécessité d'élaborer une théorie qui permet d'identifier les stratégies spécifiquement utilisées par les sportifs. Comme les situations de compétitions sportives ont le potentiel d'induire du stress chez les athlètes, les auteurs ont développé un modèle qui permet de mesurer les multiples stratégies employées par les athlètes en situation de pré-compétition, compétition et post-compétition (Gaudreau et Blondin, 2002).

1.2.4 Théorie de Gaudreau et Blondin

Face au manque d'une définition complète des stratégies de coping en situation sportive et en s'inspirant du modèle hiérarchique de Skinner et al. (2003) et d'une recension exhaustive de la littérature scientifique dans le domaine sportif, Gaudreau et Blondin (2002) distinguent trois dimensions de second ordre du coping soit (1) le coping orienté vers la tâche, (2) le coping orienté vers la distraction et (3) le coping orienté vers le désengagement. La figure 1 résume les stratégies mentionnées.

1.2.4.1 Coping orienté vers la tâche

Représente le style de coping utilisé pour gérer les exigences internes et externes de la compétition sportive. Les stratégies orientées vers la tâche sont l'analyse logique,

le déploiement des efforts, l'imagerie mentale, le contrôle des pensées, la relaxation et la recherche de soutien.

1.2.4.2 Coping orienté vers la distraction

Représente les stratégies utilisées momentanément afin d'orienter l'attention vers des stimuli qui ne sont pas associés directement à la compétition sportive. Les stratégies associées sont la distanciation et la distraction mentale.

1.2.4.3 Coping orienté vers le désengagement:

Représente les stratégies utilisées pour se désengager du processus pouvant mener à l'atteinte de ses objectifs. Les stratégies d'évitement sont le désengagement/résignation et la ventilation des émotions déplaisantes.

Figure 1: Représentation des stratégies de coping
Gaudreau & Blondin, 2002.

Tâche	Distraction	Désengagement
<ul style="list-style-type: none">• Imagerie mentale• Déploiement des efforts• Contrôle des pensées• Relaxation• Analyse logique• Recherche de soutien	<ul style="list-style-type: none">• Distanciation• Distraction mentale	<ul style="list-style-type: none">• Désengagement/résignation• Ventilation des émotions déplaisantes

1.2.5 Les stratégies de coping dans le domaine sportif

L'utilisation des différentes stratégies de coping chez les athlètes peut aussi avoir un impact sur la performance de ces derniers. Il est évident que les athlètes ne peuvent surpasser leurs limites biologiques, biomécaniques et techniques en utilisant un amalgame de stratégies de coping. Ainsi, seulement un faible pourcentage de la variance de la performance absolue peut être expliqué par le répertoire de stratégies utilisées par les athlètes (Gaudreau & Blondin, 2003). Par contre, le coping pourrait expliquer pourquoi certains athlètes performant selon leurs standards personnels pendant une compétition alors que d'autres n'arrivent pas à performer au mieux de leurs capacités (Cerin et al, 2000). Par exemple, Gaudreau et al. (2002), ont demandé à 66 joueurs de golf de se fixer des objectifs réalistes avant un tournoi. Ils ont ensuite comparé les objectifs que les golfeurs s'étaient fixés versus le résultat absolu obtenu au tournoi. Au final, la réalisation des objectifs était associée positivement à l'utilisation de stratégies de coping centrées sur la tâche et négativement à l'utilisation de stratégies centrées sur le désengagement. Dans le même ordre d'idée, Amiot et al. (2006) ont obtenu des résultats similaires avec 129 athlètes de différents niveaux et différents sports. Ils concluent que l'utilisation de stratégies de coping orientées vers la tâche est positivement associée à l'atteinte des objectifs alors que l'utilisation de stratégies de désengagement y est négativement associée.

En plus d'être associées à la performance athlétique, les stratégies de coping sont corrélées à plusieurs autres concepts propres aux sportifs. Ainsi, dans des études impliquant des athlètes, les stratégies de coping orientées vers la tâche ont été

associées à un plus haut niveau d'optimisme et de force mentale (Nicholls & al, 2007; Kaiseler et al, 2009). De plus, les athlètes utilisant plus de stratégies orientées vers la tâche et moins vers l'évitement ont un meilleur ajustement psychologique face à la compétition sportive grâce à un état affectif positif et une meilleure expérience du contrôle (Gaudreau & Blondin, 2002).

1.3 Le burnout

1.3.1 Théorie de Maslach

Si le concept de burnout a beaucoup gagné en popularité depuis sa parution il y a environ trente ans (Freudenberger, 1974; Maslach, 1976), ce n'est qu'en 1984, que le concept fait son entrée dans le domaine du sport dans une étude portant sur les entraîneurs (Caccese & Mayerberg, 1984). À l'origine, la conceptualisation du terme burnout s'est effectuée dans le monde du travail (Goodger & al, 2007). C'est dans ce domaine que Maslach et Jackson (1984) ont élaboré leur théorie du burnout comprenant trois dimensions; (1) la fatigue émotionnelle, (2) la dépersonnalisation et (3) une réduction de la performance.

Fatigue:

Selon les auteurs, La fatigue représente l'élément central de la théorie. Elle implique que l'individu présentant des symptômes du burnout ressent de la fatigue, mais aussi que celle-ci l'incite à se distancier émotionnellement et cognitivement de son travail.

Dépersonnalisation:

La dépersonnalisation, quant à elle, est une tentative mettre de la distance entre soit et la personne qui reçoit les services, c'est-à-dire de considérer le bénéficiaire ou le client comme un objet impersonnel de son travail, voire ressentir des sentiments négatifs et du cynisme à son égard.

Réduction de l'accomplissement:

Finalement, la réduction de l'accomplissement reflète une auto-évaluation négative de l'individu en ce qui concerne sa capacité à travailler avec succès avec les clients. Elle résulte, ou évolue en parallèle, de la fatigue et de la dépersonnalisation ressentie. En effet, l'accomplissement diminue lorsque l'individu ne ressent plus d'efficacité personnelle causée, ou favorisée, par la fatigue ou par le cynisme (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Les débats concernant la validité d'une définition du burnout élaborée dans le monde du travail pour une population sportive a encouragé des chercheurs à se pencher sur une nouvelle théorie spécifique au domaine sportif (Goodger & al, 2007). De plus, Maslach (1993) mentionne les dangers à généraliser sa théorie à d'autres domaines et qu'il serait plus pertinent de modifier la définition en fonction des différents domaines.

1.3.2 Théorie de Smith

L'une des définitions du burnout les plus populaires est basée sur la théorie de Smith (1986), selon une perspective de stress. Il décrit le burnout comme un retrait

psychologique, émotionnel et parfois physique envers une activité qui fut, auparavant, plaisante dû au stress ou à l'insatisfaction. Le burnout est donc une réaction au stress chronique. Selon ce modèle, le stress pourrait être causé par quatre facteurs; (1) la situation, (2) l'évaluation cognitive, (3) les réponses physiologiques et le (4) comportement (figure 2).

La situation

La situation implique les interactions entre les demandes environnementales et personnelles et les ressources personnelles et environnementales. Le stress serait le résultat d'un déséquilibre entre les demandes internes ou externes et les ressources.

L'évaluation cognitive

L'évaluation cognitive correspond à l'évaluation que se fait l'individu des demandes de la situation, des ressources disponibles, des conséquences potentielles si la demande n'est pas remplie et le sens personnel que l'individu donne à ces conséquences. Le stress résulterait d'une erreur dans une ou des composantes de l'évaluation cognitive.

Réponses physiologiques

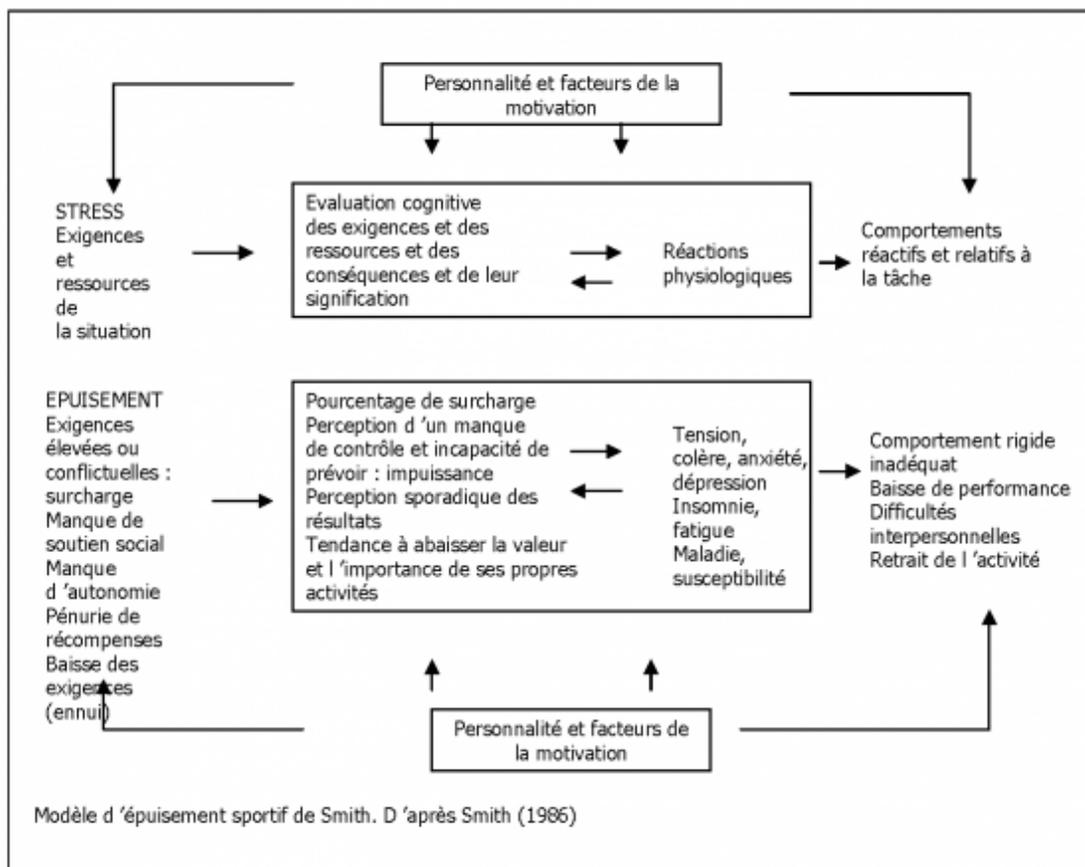
Quand l'évaluation cognitive indique une menace de danger ou de préjudice, les réponses physiologiques se produisent comme mobilisation des ressources afin de gérer la situation.

Comportements

Les comportements sont ceux que l'individu utilise afin de tenter de gérer la situation.

Les auteurs ont associé cette définition au domaine sportif, par contre, elle est incomplète puisqu'elle ne permet pas de différencier les athlètes qui se retirent du sport à cause du burnout versus les autres raisons de cesser le sport (Raedeke & Smith, 2001).

Figure 2: Modélisation de la théorie de Smith (1986).



1.3.3 Théorie de Raedeke:

Se basant sur la théorie du burnout dans le domaine professionnel de Maslach et Jackson (1984), Raedeke (1997) reprend l'idée de base en la modifiant afin qu'elle s'adapte au monde du sport. Dans sa nouvelle définition, l'auteur considère que l'élément central pour les athlètes est la performance et redéfinit la notion de dépersonnalisation. Ainsi, il définit le syndrome du burnout sportif selon trois symptômes: (1) la fatigue émotionnelle et physique, (2) la dévaluation du sport et (3) la réduction de l'accomplissement athlétique.

Fatigue émotionnelle et physique

La fatigue émotionnelle et physique ressentie par l'athlète est associée aux demandes exigeantes de l'entraînement et de la compétition.

Dévaluation du sport

La dévaluation du sport représente le moment où l'athlète cesse de s'intéresser à son sport et à sa performance dans celui-ci.

Réduction de l'accomplissement

Ce dernier, réfère au moment où l'athlète ressent une diminution au niveau de ses compétences, de ses habiletés et de ses accomplissements sportifs.

1.3.4 Le burnout dans le domaine du sport

Le burnout chez les athlètes a une influence négative sur la qualité des expériences sportives, menant à la baisse de performance et possiblement à la discontinuation du sport. En outre, le burnout aurait aussi un impact négatif sur le bien-être physique et psychologique des athlètes (Raedeke & Smith, 2004).

Dans le cadre d'une étude, à la fois qualitative et quantitative, comparant des joueurs de tennis atteints du burnout et des joueurs contrôles, les résultats obtenus par Gould et al. (1996) ont révélé que les athlètes souffrants du burnout étaient moins enclins à utiliser des stratégies de coping orientées vers la planification et la réinterprétation positive. Dans cette même direction, une méta-analyse portant sur les corrélats du burnout dans le sport, Goodger et al. (2007), ont démontré que, dans toutes les études, le coping était négativement associé au burnout. Les athlètes équipés de fortes ressources de coping étaient meilleurs pour supporter les demandes placées sur eux et donc, subséquemment, étaient moins susceptibles au burnout. Dans cette même méta-analyse ils ont souligné que le burnout était aussi associé à l'amotivation, le stress, le surentraînement et l'utilisation de mauvaises stratégies de coping.

Plusieurs chercheurs se sont aussi penchés sur le rôle de la motivation dans le burnout athlétique. Notamment, Gould et al. (1996) et Raedeke et Smith (2001) ont rapporté des relations entre le burnout chez les athlètes et la motivation. Selon Raedeke et Smith (2001) il existe une corrélation positive entre le burnout et l'amotivation. Supportant ces conclusions, les travaux de Cresswell et Eklund (2005a, 2005b)

démontrent qu'il y a une corrélation négative entre la motivation intrinsèque et le burnout et une corrélation positive entre l'amotivation et le burnout.

SECTION 2
CADRE THÉORIQUE

Cette section présente, dans un premier temps, la pertinence de l'étude. Puis, dans un deuxième temps, elle présente les questions générales de recherche et les objectifs et finalement, les hypothèses de recherche.

2.1 La pertinence de l'étude

2.1.1 La passion et le coping

Bien que les recherches sur la passion soient de plus en plus répandues, une seule (Rip et al, 2006), à notre connaissance, fait état du lien entre ce concept et celui des stratégies de coping. De plus, cette étude fait le lien entre la passion et la façon de gérer les blessures, il est donc intéressant d'investiguer cette relation sous un autre angle, c'est-à-dire le coping en situation de compétition, puisque cela n'a jamais été fait. D'autres études ont été réalisées dans ce sens en étudiant la théorie de l'Autodétermination de Deci et Ryan mentionnée précédemment. Cette théorie détermine quel type de passion un individu développera selon la façon dont il internalise une activité. Les résultats démontrent que la motivation autodéterminée est associée à l'utilisation de stratégies de coping orientées vers la tâche alors que la motivation non autodéterminée est reliée à des stratégies orientées vers le déni ou l'évitement (Amiot & al, 2004; Gaudreau & Antl, 2008; Skinner & Edge, 2002.) Bref, ces deux concepts ont surtout été étudiés de façon indirecte à travers la théorie de l'Auto-détermination. Cette étude permettra de vérifier si les athlètes gèrent différemment les demandes de leur sport selon le type de passion qu'ils entretiennent envers celui-ci.

2.1.2 La passion et le burnout

Ensuite, certaines études tentent d'expliquer le processus selon lequel les individus passionnés obsessifs seraient plus enclins à présenter des symptômes du burnout (Vallerand & al, 2010; Carbonneau & al, 2008). Cependant, les auteurs précisent qu'il existe d'autres facteurs influençant cette relation et qu'il faut donc poursuivre les recherches dans ce sens (Vallerand et al, 2010). De plus, ces études sont réalisées dans le monde du travail plutôt que dans le domaine sportif. Puisqu'il est important de garder les athlètes au jeu, il est pertinent d'étudier à fond le lien entre la passion et le burnout.

2.1.3 Les stratégies de coping et le burnout

Les stratégies de coping utilisées par les athlètes pourraient faire partie de l'équation menant l'athlète au burnout. Cette recherche permettra donc de mieux cerner ce qui peut augmenter les symptômes de burnout et ainsi permettre aux entraîneurs et aux intervenants d'intervenir avant qu'il ne soit trop tard. De plus, l'incapacité à gérer le stress est un facteur significatif d'échec des athlètes à fonctionner à pleine capacité dans plusieurs types de performances sportives (Lazarus, 2000). Il est donc largement accepté, dans la littérature scientifique en psychologie sportive, que les athlètes de tous âges et tous niveaux doivent être capables de faire face aux stressors liés à la performance sportive. Ils doivent pouvoir gérer le stress de façon efficace, pas seulement pour pouvoir performer au meilleur de leurs capacités, mais aussi pour faire de la pratique de leur sport une expérience satisfaisante (Nicholls et al, 2006).

2.1.4 Les étudiants-athlètes

Finalement, l'utilisation d'étudiants-athlètes comme échantillon est d'autant plus intéressante puisque, malgré la popularité des programmes sport-étude, cette population d'athlètes est peu étudiée (Perreault & al, 2007). Ces derniers évoluent dans un environnement différent, ont de gros volumes d'entraînement et le sport fait partie intégrante de leur identité et sont donc, peut-être, plus susceptible au burnout (Coakley, 1992).

2.2 Objectifs et questions de recherche

L'objectif premier de cette étude est d'examiner la relation entre le type de passion que les athlètes entretiennent envers leur sport et les différentes stratégies de coping que ceux-ci utilisent. Cette étude a aussi comme objectif de vérifier si les stratégies de coping ont un effet médiateur dans la relation entre la passion et le burnout. Finalement, puisqu'il n'existe, à notre connaissance, qu'une seule étude sur la passion et le burnout dans le sport (Curran & al, 2011), cette étude permettra donc d'approfondir les connaissances dans le domaine. Les questions suivantes seront vérifiées:

- 1- Est-ce que les athlètes utilisent différentes stratégies de coping selon qu'ils soient passionnés harmonieux ou obsessifs?
- 2- Existe-t-il une différence entre les athlètes passionnés obsessifs et les passionnés harmonieux quant aux symptômes du burnout?

3- Existe-t-il une différence entre les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement et ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche quant aux symptômes du burnout?

4- Est-ce que les athlètes qui sont passionnés obsessifs et qui utilisent des stratégies de coping orientés vers l'évitement sont ceux qui présentent le plus de symptômes du burnout?

Cette étude vise donc à approfondir le lien interactionnel entre les concepts de passion, coping et burnout. Elle tente de déterminer comment ces variables interagissent entre elles afin de mieux comprendre la relation entre la passion et le burnout, à savoir si les stratégies de coping utilisées par les athlètes influencent cette relation.

2.3 Hypothèses de recherche

2.3.1 Hypothèse 1

On prédit qu'il y aura des différences dans l'utilisation des stratégies de coping par les athlètes selon le type de passion (passionné ou obsessif). Les athlètes harmonieux utilisant plus de stratégies orientées vers la tâche.

2.3.2 Hypothèse 2

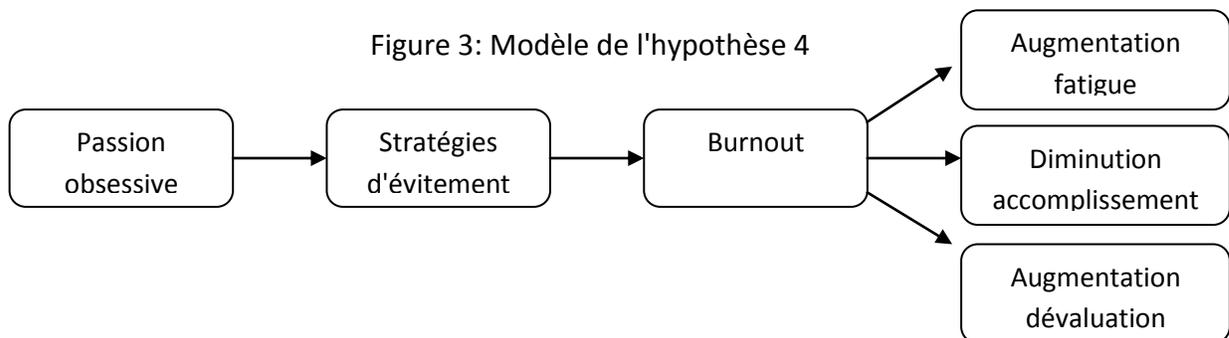
On prédit que les athlètes ayant une passion obsessive envers leur sport présenteront plus de symptômes du burnout que ceux ayant une passion harmonieuse.

2.3.3 Hypothèse 3

On prédit que les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement présenteront plus de symptômes du burnout que ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche.

2.3.4 Hypothèse 4

Cette dernière hypothèse permettra de vérifier le modèle selon lequel les athlètes passionnés obsessionnels utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement présenteront plus de symptômes du burnout que les athlètes harmonieux qui utilisent des stratégies de coping orientés vers l'évitement.



SECTION 3
METHODOLOGIE

3.1 Devis

Le devis de cette étude est de type descriptif, afin d'étudier la relation entre la passion, les stratégies de coping et le burnout chez les étudiants-athlètes. L'échantillon est composé d'athlètes universitaires provenant de 3 équipes sportives distinctes soit: la natation, le rugby masculin et le rugby féminin. La totalité de l'échantillon a été recruté au sein des Carabins de l'Université de Montréal. Les données ont été amassées sur une période d'un mois, lors de la saison régulière du calendrier de compétition. Les questionnaires ont été remis aux athlètes lors d'un entraînement suivant une compétition afin de répondre aux exigences de ceux-ci.

3.2 Population à l'étude

3.2.1 Caractéristiques des sujets

Tous les étudiants-athlètes ayant participé à cette étude évoluent sur le circuit universitaire. Ils proviennent de sports d'équipes ou individuels, soit la natation et le rugby. L'équipe de natation (n=28) qui a participé à cette étude est mixte, à laquelle s'ajoute l'équipe de rugby masculine (n=26) et celle de rugby féminine (n=20) des Carabins de l'Université de Montréal. En tout, ils sont 74 étudiants-athlètes à faire partie de l'échantillon dont 39 de sexe féminin et 36 de sexe masculin. La moyenne d'âge de ces étudiants-athlètes est de 21,5 ans. En moyenne, ils dédient 14,3 heures d'entraînement à leur sport respectif. Ils ont débuté la pratique de leur sport il y a 7,6 ans et le pratique depuis 11 mois au niveau universitaire.

3.2.2 Critères d'inclusion et d'exclusion

Tout d'abord, les critères d'inclusion sont: faire partie d'une équipe sportive de niveau universitaire et avoir plus de 18 ans. Sont exclus les athlètes qui, pour une raison ou une autre, ont manqué plus de 2 mois de la saison sportive en cours au moment de l'étude.

3.2.3 Aspects éthiques

Tous les aspects éthiques ont été évalués et pris en considération. Le certificat éthique remis pour cette étude se trouve à l'appendice A. Aussi, chaque athlète se voyait remettre un dossier dans lequel était inclus un exemplaire du formulaire d'information et de consentement (appendice B) afin de pouvoir prendre une décision libre et éclairée en ce qui concerne sa participation au projet. L'étudiante-chercheure était disponible, sur place, pour répondre aux questions ou inquiétudes des sujets. Les étudiants-athlètes ont été avisés qu'ils pouvaient se retirer de l'étude à tout moment et que toutes les données recueillies dans le cadre de l'étude seraient gardées confidentielles. Les athlètes disposaient d'une semaine afin de décider s'ils désiraient ou non participer.

3.3 Procédures de recrutement et d'échantillonnage

Les équipes sportives des Carabins de l'Université de Montréal susceptibles de participer au projet ont été soigneusement sélectionnées par Alain Lefebvre, coordonnateur du sport d'excellence-Haute performance des Carabins. M. Lefebvre a

effectué le premier contact, par courriel, avec les entraîneurs des équipes de natation, rugby masculin et rugby féminin, en y joignant la lettre de présentation du projet (Appendice C). Suite à l'intérêt des entraîneurs, l'étudiante-chercheure a établi un second contact courriel afin de prendre rendez-vous avec les équipes pour la distribution des questionnaires à un moment accommodant les entraîneurs et les athlètes, soit avant un entraînement ou avant une réunion d'équipe.

Le type d'échantillonnage utilisé est de type non-probabiliste de convenance. Au préalable, la taille de l'échantillon a été déterminée afin d'obtenir une puissance statistique suffisante pour étudier la relation entre les variables.

3.4 Outils de collecte utilisés

Cette section présente les instruments utilisés afin de recueillir des informations sur le type de passion, les stratégies de coping utilisées ainsi que les symptômes du burnout chez les étudiants-athlètes. Tous les questionnaires ont été développés ou validés en français et sont adaptés au domaine de l'activité physique.

3.4.1 Préalable à l'étude- *Questionnaire d'identification* (Appendice D)

Le premier questionnaire utilisé est un questionnaire de type maison de 8 questions, construit afin de recueillir des renseignements généraux et démographiques sur chacun des participants.

3.4.2 Échelle de passion (Appendice E)

Cette échelle, composée de 16 items, a été développée par Vallerand et al. (2003) afin de mesurer deux types de passion, soit la passion obsessionnelle et la passion harmonieuse. Les items mesurant la passion obsessionnelle mettent l'accent sur une perspective passive où l'individu se sent contraint de s'engager dans l'activité, où l'activité prend beaucoup d'espace dans l'identité de la personne et entre en conflit avec les autres sphères de sa vie. Au contraire, les items mesurant la passion harmonieuse, mettent l'accent sur une perspective active dans laquelle l'individu a le contrôle sur l'activité et dans laquelle sa volonté lui permet de s'engager complètement dans l'activité sans que celle-ci n'interfère avec les autres sphères de sa vie.

En tout, 6 items mesurent la passion obsessionnelle (« si je le pouvais, je ferais seulement mon activité ») et 6 autres mesurent la passion harmonieuse (« mon activité s'intègre bien dans ma vie »). De plus, quatre énoncés supplémentaires permettent de déterminer s'il y a passion ou non chez le répondant (« cette activité est importante pour moi »). Les répondants doivent noter leurs réponses sur une échelle de type Likert variant de (1) « pas du tout d'accord » jusqu'à (7) « très fortement en accord ».

La validité ainsi que la fidélité de cet instrument ont été confirmées par plusieurs études dans différents domaines, incluant l'activité physique, dont celles de Vallerand et al. (2003), Mageau et al. (2005), Lafrenière et al. (2008) et Curran et al. (2011).

3.4.3 Questionnaire du burnout sportif (Appendice F)

Initialement développée en anglais par Raedeke et Smith (Athlete Burnout Questionnaire; 2001), une version francophone de cette échelle a aussi été validée par Isoard-Gauthier et al., (2010). Cette échelle, composée de 12 items, a pour objectif de mesurer les symptômes du burnout en milieu sportif selon les trois dimensions proposées par Raedeke (1997); l'épuisement physique et psychologique, la dévalorisation du sport et la diminution de l'accomplissement athlétique.

Chacune des trois sous-échelles est mesurée à l'aide de 4 items que les répondants doivent juger sur une échelle de type Likert variant de (1) « presque jamais » à (5) « très souvent ». Quelques exemples suivent : (1) épuisement physique et psychologique « Je me sens très fatigué par l'entraînement », (2) dévalorisation du sport « Les efforts que je fournis à l'entraînement seraient mieux utilisés à faire autre chose », (3) diminution de l'accomplissement « Je n'ai pas l'impression de réussir à l'entraînement ».

Lors de l'élaboration de l'échelle, les auteurs ont trouvé des corrélations positives entre les sous-échelles et le stress, l'anxiété de trait et l'amotivation. De surcroît, ils ont trouvé des corrélations négatives entre les sous-échelles et le coping, le support social, la motivation intrinsèque, l'engagement et le plaisir (Raedeke & Smith, 2001). Finalement, la validité et la fidélité du questionnaire ont été confirmées par plusieurs études dont Cresswell et Eklund (2006), Gustafsson et al. (2010) et Curran et al. (2011).

3.4.4 Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive

Cette échelle, développée par Gaudreau et Blondin (2002), a été utilisée dans le but de mesurer les conduites de coping utilisées par les athlètes pour se préparer à une compétition. Elle est, selon les auteurs, adaptée afin de mesurer les stratégies dans une grande variété de sports individuels et collectifs et elle permet d'évaluer le coping pré-compétition et intra-compétition des athlètes.

En tout, elle mesure dix stratégies de coping qui peuvent être divisées en trois dimensions de second ordre : les stratégies centrées sur la tâche, les stratégies centrées sur la distraction et les stratégies centrées sur l'évitement.

Tout d'abord, le coping orienté vers la tâche représente les stratégies utilisées par un individu afin de gérer les demandes internes et externes de la compétition sportive. Il inclut les stratégies d'imagerie mentale, d'analyse logique, de déploiement des efforts, de recherche de soutien, de contrôle des pensées et de relaxation.

Ensuite, le coping orienté vers la distraction représente les stratégies utilisées par un individu afin de diriger son attention momentanément vers des stimuli autres que la compétition sportive. Cette catégorie inclue les stratégies de distanciation et de distraction mentale.

Finalement, le coping orienté vers l'évitement représente les stratégies utilisées par un individu afin de se désengager du processus qui pourrait généralement mener à la réalisation de ses objectifs personnels. Il inclut la ventilation des émotions déplaisantes et le désengagement/résignation.

Le questionnaire est composé de 39 items que les répondants notent sur une échelle de Likert (1=pas du tout; 5=énormément).

La validité et la fidélité de cette échelle ont été confirmées par plusieurs études dont celles de Gaudreau et Blondin (2004), Amiot et al. (2004) et Gaudreau et al. (2005).

Cette échelle est protégée par des droits d'auteurs et a été utilisée avec l'accord initial de l'auteur. Elle ne sera donc pas présentée intégralement.

3.5 Procédure de collecte de données

Suite à la sélection de l'échantillon, un contact par courriel a été effectué avec les entraîneurs afin que ceux-ci sélectionnent deux dates, à leur convenance, afin de rencontrer les athlètes et aussi afin de permettre de répondre à leurs questionnements, le cas échéant.

La première rencontre avec les étudiants-athlètes a été faite juste avant un entraînement ou une réunion suivant une compétition de la saison régulière du calendrier. L'étudiante-chercheuse a rencontré les équipes afin d'expliquer le but et la pertinence de l'étude et en quoi consiste l'implication des athlètes au projet et répondre aux questions. Chaque athlète s'est vu remettre un dossier contenant tous les questionnaires et les formulaires de consentement. Sur chaque dossier, un code d'identification a été apposé afin de préserver la confidentialité.

Suite à la distribution des dossiers, les étudiants-athlètes disposaient d'une semaine complète afin de réfléchir à leur participation au projet. Ceux désirants y participer devaient remplir le formulaire de consentement et les questionnaires à un moment qu'ils jugeaient opportun. Les directives données pour l'auto-administration étaient de remplir tous les questionnaires au même moment, dans un endroit calme et de façon spontanée. Ils devaient remplir, dans l'ordre, *le questionnaire d'identification, l'Échelle de passion, l'Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive* et le *Questionnaire du burnout sportif*.

Lors de la deuxième rencontre, l'étudiante-chercheuse est allée récupérer les dossiers, complétés ou non, des étudiants-athlètes. Cette visite a eu lieu avant ou après un entraînement de l'équipe afin d'accommoder les athlètes et les entraîneurs.

3.6 Analyses statistiques effectuées

Cette section présente les analyses statistiques effectuées pour cette étude dans le but de vérifier les hypothèses de recherche. Ainsi, les données ont été saisies et analysées avec le logiciel SPSS. Tous les tests sont bidirectionnels et un niveau de signification de 0,05 est appliqué.

3.6.1 Analyses univariées

Un nettoyage de données sera réalisé afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de données aberrantes et de corriger le maximum d'erreurs qui auraient pu se produire

lors de la saisie ou de la création d'indicateurs. Des vérifications permettront également d'explorer les données manquantes et d'identifier les stratégies d'imputation les plus appropriées.

Les analyses de fréquence et de distribution permettront de vérifier le type de distribution des variables. Au besoin, certaines valeurs seront ensuite transformées et catégorisées. Les variables extrêmes seront retirées si nécessaire.

Finalement, des analyses descriptives seront réalisées afin de présenter les caractéristiques de l'échantillon.

3.6.2 Analyses bivariées

Afin de vérifier les hypothèses, des analyses de variance multivariée (MANOVA) seront effectuées. Dans le cas où la MANOVA est significative au seuil de 10%, nous effectuerons des tests-T par rapport à chaque facteur inter-sujet et les variables dépendantes au seuil usuel de 5%. Des analyses de variance (ANOVA) seront aussi utilisées afin de répondre à la dernière hypothèse. De plus, afin de mesurer la distribution de l'échantillon nous utiliserons le test de Shapiro-Wilk et le test de Smirnov-Kolmogorov. Finalement, pour vérifier l'homogénéité de variance inter-sujet le test de Levene sera utilisé.

3.6.3 Autres tests

La consistance interne des trois questionnaires utilisés soit *l'Échelle de passion*, *l'Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive* et le *Questionnaire du*

burnout sportif a été vérifiée afin de s'assurer que les échelles sont cohérentes et homogènes et que tous les éléments convergent vers la même intensité de réponse. À cet égard, l'alpha de Cronbach est utilisé afin de mesurer la corrélation des items entre eux.

3.6.3.1 Consistance interne de l'Échelle de passion

Les deux échelles du questionnaire de l'Échelle de passion présentent des alphas satisfaisants, soit plus grands que 0,7. L'échelle mesurant la passion harmonieuse obtient un alpha de Cronbach de 0,745 alors que celle mesurant la passion obsessive obtient un alpha de 0,8. Les résultats sont présentés dans le tableau I.

Tableau I: Cohérence interne de l'Échelle de passion

Échelle de passion		
	Passion harmonieuse	Passion obsessive
Alpha	0,745	0,8
N	74	74
Nombre d'éléments	6	6

3.6.3.2 Consistance interne de l'Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive

Coping centré sur la tâche

Dans cette dimension du questionnaire, presque toutes les échelles sont cohérentes avec des alphas de Cronbach plus grands que 0,6 (Voir tableau II). Par conséquent, nous obtenons des cohérences internes satisfaisantes. Le seul problème se pose sur l'échelle qui mesure le contrôle des pensées avec un alpha égal à 0,37. Ce qui veut dire que les questions de cette échelle ne sont pas corrélées entre elles et que l'échelle n'est donc pas fiable dans le temps.

Tableau II: Cohérence interne de l'inventaire des stratégies de coping en situation de compétition- coping centré sur la tâche

Coping centré sur la tâche			
	Alpha	N	Nombre d'éléments
Imagerie mentale	0,656	74	4
Déploiement des Efforts	0,741	74	3
Contrôle des pensées	0,372	74	4
Recherche de soutien	0,79	74	4
Relaxation	0,821	74	4
Analyse logique	0,645	74	4

Coping centré sur la distraction et le désengagement

En ce qui concerne le coping centré sur la distraction et sur le désengagement, toutes les échelles ont d'excellentes cohérences internes avec des alphas de Cronbach plus grands que 0,7. Les alphas varient entre 0,744 pour la distanciation et 0,899 pour la ventilation des émotions (voir tableau III).

Tableau III: Cohérence interne de l'Inventaire des stratégies de coping en situation de compétition- Coping centré sur la distraction et le désengagement.

	Coping centré sur la distraction		Coping centré sur le désengagement	
	Distanciation	Distraction	Ventilation des émotions	Désengagement
Alpha	0,744	0,801	0,899	0,8
N	73	74	74	74
Nombre d'éléments	4	4	4	4

3.6.3.3 Consistance interne du Questionnaire du burnout sportif

En ce qui concerne le *Questionnaire du burnout sportif*, les échelles mesurant l'épuisement et la dévalorisation présentent d'excellents alphas de Cronbach plus grands que 0,8. L'échelle de l'épuisement obtient un alpha de Cronbach de 0,888 et celle de dévalorisation obtient un alpha de 0,875. D'autre part, l'échelle d'accomplissement dépasse le seuil minimum 0,6 avec un alpha de 0,655, ce qui est satisfaisant.

Tableau IV: Cohérence interne du Questionnaire du burnout sportif

Burnout			
	Épuisement	Dévalorisation	Accomplissement
Alpha	0,888	0,875	0,655
N	72	74	74
Nombre d'éléments	4	4	4

SECTION 4
LES RÉSULTATS

Cette section présente, en premier lieu, les caractéristiques descriptives des athlètes obtenues grâce au *Questionnaire d'identification*. Ensuite, les analyses statistiques réalisées et les résultats obtenus afin de répondre aux quatre hypothèses posées sont exposés. Chaque hypothèse, les analyses et les résultats sont présentés distinctivement.

4.1 Résultats descriptifs

Les résultats obtenus au questionnaire préalable à l'étude, le *Questionnaire d'identification*, sont présentés d'abord. Puis, les résultats obtenus aux autres questionnaires propres à l'étude seront présentés.

4.1.1 Caractéristiques des athlètes

L'échantillon est formé de 74 étudiants-athlètes de niveau universitaire dont l'âge varie entre 18 et 27 ans pour un âge moyen de 21,5 ans. De ce nombre, 39 sont de sexe féminin et 36 de sexe masculin. Les sports pratiqués sont la natation (n=28) et le rugby (n=46). Ces étudiants-athlètes pratiquent leur sport respectif depuis, en moyenne, 7,6 ans à raison de 14,28 heures par semaine au moment de l'étude. Ils pratiquent leur sport au niveau universitaire depuis 11 mois. Ce chiffre peut être expliqué par le fait que l'équipe de rugby féminin des Carabins n'existe que depuis 1 an ce qui fait baisser la moyenne au niveau de la pratique au sein d'une équipe universitaire. En effet, lorsque pris en considération, les athlètes du rugby féminin participent à ce sport au niveau

universitaire depuis 4,4 mois, seuil beaucoup plus faible que la moyenne générale tous sports confondus.

Afin de vérifier une variable confondante, les athlètes devaient dire si, lors de leur dernier match/compétition, ils avaient vécu une victoire (ou une augmentation de la performance) ou une défaite (ou une baisse de performance). Cette question permet d'examiner si le résultat au match précédent la passation du questionnaire avait un impact sur les symptômes du burnout décrit par les athlètes. En tout, 48 étudiants-athlètes avaient vécu une victoire ou une augmentation de la performance contre 25 qui avaient vécu une défaite ou une diminution de la performance. Les analyses n'étant pas significatives au seuil de 5%, les résultats au match n'ont pas d'impact sur les symptômes de dévalorisation, épuisement et diminution de l'accomplissement du burnout.

4.1.2 Présentation des résultats de l'Échelle de passion

En lien avec des recherches précédentes (Vallerand et Houliort, 2003; Mageau et al, 2005), nous avons utilisé une procédure en deux étapes afin de diviser les étudiants-athlètes en trois groupes selon leur score sur l'Échelle de passion. Ces trois groupes mesurés par l'échelle sont les non passionnés, les passionnés harmonieux et les passionnés obsessifs. Afin de vérifier si les athlètes étaient passionnés ou non, les trois critères de la passion (l'importance de l'activité, le temps investit et l'amour pour cette activité) ont été utilisés. Ces critères sont mesurés à l'aide des quatre dernières questions de *l'Échelle de passion*. Les individus dont le score moyen à ces quatre

questions était situé au centre (score de 4) ou plus haut sur l'échelle de réponse étaient classifiés comme étant passionnés. Dans cet échantillon, 100 % des athlètes étaient passionnés envers leur sport en présentant un score moyen de 6,28 sur une possibilité de 7.

Ensuite, les athlètes harmonieux étaient différenciés des athlètes obsessifs en comparant leur score standardisé sur les deux sous-échelles de la passion. Les athlètes étaient classés dans la catégorie correspondant à leur plus haut résultat standardisé. Cette procédure est utilisée puisque, même si la plupart des athlètes ont obtenu un score plus élevé sur la sous-échelle harmonieuse que sur la sous-échelle obsessive, certains individus ont eu des résultats beaucoup plus élevés sur la sous-échelle de passion obsessive que d'autres (Vallerand et Houliort, 2003). À l'aide de cette technique, nous obtenons 40 étudiants-athlètes passionnés harmonieux et 34 étudiants-athlètes passionnés obsessifs.

4.1.3 Présentation des résultats de l'Inventaire des stratégies de coping

Tout d'abord, le tableau V présente les résultats obtenus par les étudiants-athlètes en ce qui a trait au coping centré sur la tâche. À la lumière de ces résultats, nous pouvons dire, qu'en moyenne, les athlètes de l'échantillon utilisent beaucoup le déploiement des efforts comme stratégie de coping (score moyen de 4,17). Ils utilisent de façon plus modérée les autres stratégies orientées vers la tâche soit l'imagerie mentale (2,48), le contrôle des pensées (2,19), la relaxation (2,72), la recherche de soutien (2,26) et l'analyse logique (2,97).

Tableau V: Résultats à l'Inventaire des stratégies de coping- Coping centré sur la tâche

Coping centré sur la tâche			
	N	Moyenne	Écart-type
Imagerie mentale	74	2,48	1,241
Déploiement des efforts	74	4,17	0,784
Contrôle des pensées	74	2,19	1,197
Recherche de soutien	74	2,26	1,436
Relaxation	74	2,72	1,367
Analyse logique	74	2,97	1,198

En ce qui concerne les résultats de *l'Inventaire des stratégies de coping en compétition sportive*, les résultats des échelles de distraction et d'évitement sont présentés au tableau VI. On peut en déduire que les étudiants-athlètes utilisent rarement la distraction mentale (score moyen de 1,9) et il en va tout de même pour le désengagement (1,77). On peut aussi constater qu'ils utilisent modérément la distanciation (2,35) et la ventilation des émotions déplaisantes (2,41).

Tableau VI: Résultats de l'inventaire des stratégies de coping- Coping orienté vers le désengagement et la distraction.

	Coping centré sur la distraction		Coping centré sur le désengagement	
	Distanciation	Distraction	Ventilation des émotions	Désengagement
N	73	74	74	74
Moyenne	2,35	1,90	2,41	1,77
Écart-type	1,277	1,011	1,319	1,269

4.1.4 Présentation des résultats du Questionnaire du burnout sportif

Les résultats au Questionnaire du burnout sportif sont résumés au tableau VII. Ils permettent de remarquer que les étudiants-athlètes de l'échantillon se sentent modérément épuisés (score moyen de 2,9). Par contre, ils ressentent peu de dévalorisation (1,85) et de diminution de l'accomplissement (1,89).

Tableau VII: Résultats au Questionnaire du Burnout sportif.

Burnout			
	Épuisement	Dévalorisation	Diminution de l'accomplissement
N	72	74	74
Moyenne	2,91	1,85	1,89
Écart-type	.91	.948	.616

4.2 Résultats aux hypothèses

Dans cette partie, chacune des hypothèses posées ainsi que les analyses statistiques effectuées afin de leur répondre, seront présentées de façon successive et distincte.

4.2.1 Analyses statistiques hypothèse 1

Cette hypothèse postulait que les athlètes utilisent différentes stratégies de coping selon qu'ils soient passionnés obsessionnels ou harmonieux.

4.2.1.1 Étape 1

Tout d'abord, nous avons testé globalement s'il existe une différence entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels au niveau du coping centré sur la tâche. Pour ce faire, nous avons utilisé l'analyse de la variance multivariée où les variables dépendantes sont l'imagerie mentale, le déploiement des efforts, le contrôle des pensées, la recherche de soutien, la relaxation et l'analyse logique et les variables indépendantes sont les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels.

Tableau VIII: Résultats MANOVA coping centré sur la tâche et passion

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Groupe	Pillai's Trace	.226	3.253	6.000	67.000	.007
	Wilks' Lambda	.774	3.253	6.000	67.000	.007
	Hotelling's Trace	.291	3.253	6.000	67.000	.007
	Roy's Largest Root	.291	3.253	6.000	67.000	.007

L'analyse nous permet de constater que le test est significatif avec un seuil observé égal à 0,007, ce qui veut dire qu'il y a une différence entre les deux groupes (obsessifs et harmonieux) au niveau du coping centré sur la tâche. Le tableau VIII (p. 64) présente les résultats obtenus.

4.2.1.2 Étape 2

Pour savoir spécifiquement sur quelle variable dépendante les deux groupes d'athlètes diffèrent nous avons effectué des tests de Student sur chaque variable dépendante avec les variables passionnés harmonieux vs obsessifs.

D'après les seuils observés (voir tableau IX) on conclut qu'il y a des différences significatives au seuil de 5% entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessifs au niveau des variables déploiement des efforts (seuil observé 0,029) et contrôle des pensées (seuil observé 0,011).

Tableau IX: Résultats test-T passion et coping centré sur la tâche

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Groupe	Imagerie mentale	.111	1	.111	.227	.635
	Déploiement des efforts	1.843	1	1.843	4.978	.029
	Contrôle des Pensées	2.003	1	2.003	6.826	.011
	Recherche de soutien	.335	1	.335	.274	.602
	Relaxation	.024	1	.024	.021	.885
	Analyse logique	.072	1	.072	.108	.743

Ces résultats permettent donc de conclure que les athlètes harmonieux déploient significativement plus d'efforts (score moyen 4,316) que les athlètes obsessionnels (score moyen 4,00) lorsqu'ils font l'utilisation des stratégies de coping.

De plus, nous remarquons que les athlètes harmonieux utilisent significativement plus de contrôle des pensées (score moyen 2,337) que les athlètes obsessionnels (score moyen 2,007). Les scores moyens de chaque variable sont illustrés à l'appendice G.

4.2.1.3 Étape 3

Afin de vérifier s'il existe une différence entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels sur l'utilisation des stratégies de distraction, nous avons effectué les mêmes analyses que précédemment, soit la MANOVA.

D'après les seuils observés des tests qui sont de 0,929, il n'existe pas de différence significative entre les deux groupes (passionnés vs obsessionnels) au niveau du coping centré sur la distraction. Les résultats sont présentés au tableau X.

Tableau X: Résultats MANOVA de passion et coping centré sur la distraction.

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Groupe	Pillai's Trace	.006	.150	3.000	69.000	.929
	Wilks' Lambda	.994	.150	3.000	69.000	.929
	Hotelling's Trace	.007	.150	3.000	69.000	.929
	Roy's Largest Root	.007	.150	3.000	69.000	.929

Les scores moyens nous permettent de remarquer que les athlètes obsessionnels se distancient, en moyenne, plus que les athlètes harmonieux, mais cette différence n'est pas significative au seuil 5%. Cette même remarque s'applique pour la distraction mentale (voir l'appendice G pour les scores moyens).

4.2.1.4 Étape 4

Finalement, nous avons analysé les données pour savoir s'il existe une différence entre les athlètes harmonieux et obsessionnels quant aux stratégies de coping centrées sur le désengagement.

Au seuil de 10% il y a une différence significative entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels par rapport aux scores obtenus sur l'échelle du coping centrée sur le désengagement.

Tableau XI: Résultats MANOVA passion et coping centré sur le désengagement

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Groupe	Pillai's Trace	.077	1.952	3.000	70.000	0.068
	Wilks' Lambda	.923	1.952	3.000	70.000	0.068
	Hotelling's Trace	.084	1.952	3.000	70.000	0.068
	Roy's Largest Root	.084	1.952	3.000	70.000	0.068

Afin de déterminer sur quelle variable dépendante (désengagement vs ventilation des émotions déplaisantes) les deux groupes d'athlètes différents nous avons

effectué deux tests de Student sur chacune des variables dépendantes avec le facteur groupe (harmonieux vs obsessifs).

Tableau XII: Résultats test-T passion sur coping centré sur le désengagement

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Groupe	Ventilation des émotions	3.257	1	3.257	2.480	.120
	Désengagement	1.924	1	1.924	4.153	.045

Le tableau XII plus haut, nous permet de constater qu'il existe une différence sur la variable dépendante du désengagement entre les deux groupes. Le seuil observé étant de 0,045, cette différence est significative. Les athlètes obsessifs utilisent donc plus souvent le désengagement comme stratégie de coping que les athlètes harmonieux. L'appendice G présente les scores moyens obtenus par chaque groupe.

4.2.1.5 Retour sur l'hypothèse 1

En résumé, d'après les résultats obtenus lors de l'analyse de la première hypothèse nous pouvons en dégager les résultats suivants:

- 1- Les athlètes harmonieux utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le déploiement des efforts que les athlètes obsessifs.
- 2- Les athlètes harmonieux utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le contrôle des pensées que les athlètes obsessifs.

3- Il n'y a pas de différence significative entre les athlètes harmonieux et obsessifs quant à l'utilisation des stratégies de distraction.

4- Les athlètes obsessifs utilisent significativement le désengagement plus souvent comme stratégie de coping que les athlètes harmonieux.

4.2.2 Analyses statistiques de l'hypothèse 2

La deuxième hypothèse était posée comme suit:

On prédit que les athlètes ayant une passion obsessive envers leur sport présenteront plus de symptômes du burnout que ceux ayant une passion harmonieuse.

Afin de répondre à cette hypothèse nous avons effectué les analyses statistiques suivantes à l'aide des variables indépendantes (harmonieux et obsessifs) et des variables dépendantes (épuisement, dévalorisation et accomplissement).

4.2.2.1 Étape 1

Nous avons d'abord effectué un test MANOVA. Le test est significatif au seuil de 5% avec un seuil observé de 0,008, ce qui signifie qu'il y a une différence entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessifs au niveau du burnout. Voir tableau XII (p.70).

Tableau XIII: Résultats MANOVA de passion sur burnout

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Groupe	Pillai's Trace	.158	4.269	3.000	68.000	.008
	Wilks' Lambda	.842	4.269	3.000	68.000	.008
	Hotelling's Trace	.188	4.269	3.000	68.000	.008
	Roy's Largest Root	.188	4.269	3.000	68.000	.008

4.2.2.2 Étape 2

Pour savoir par rapport à quelle variable dépendante les deux groupes des athlètes (harmonieux et obsessifs) se différencient, nous avons effectué des tests de Student sur chaque variable dépendante (harmonieux vs obsessifs) avec le facteur groupe.

Le test est significatif par rapport à la variable épuisement avec un seuil observé égal à 0,001. Ce qui veut dire qu'il y a une différence significative entre les deux groupes d'athlètes. Les résultats pour chaque variable sont présentés au tableau XIV.

Tableau XIV: Résultats test-T passion sur burnout

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Groupe	Épuisement	8.990	1	8.990	12.610	.001
	Dévalorisation	1.276	1	1.276	1.421	.237
	Accomplissement	.661	1	.661	2.125	.149

Donc, les athlètes obsessifs marquent un score moyen (3,286) significativement plus élevé que celui des athlètes harmonieux (2,578).

Tableau XV: Résultats moyens burnout et passion

Groupe		N	Mean	Std. Deviation
Épuisement	Athlètes harmonieux	38	2.5789	.88932
	Athlètes obsessifs	34	3.2868	.79089
Dévalorisation	Athlètes harmonieux	40	1.7500	.90228
	Athlètes obsessifs	34	1.9706	.99955
Accomplissement	Athlètes harmonieux	40	1.8438	.68334
	Athlètes obsessifs	34	1.9485	.53222

4.2.2.3 Retour sur l'hypothèse 2

À la lumière des résultats obtenus sur cette hypothèse nous pouvons en dégager les résultats suivants:

- 1- Les athlètes obsessifs présentent plus de symptômes d'épuisement que les athlètes harmonieux.
- 2- Il n'existe pas de différences significatives entre les athlètes harmonieux et obsessifs quant aux symptômes de dévalorisation et de la diminution de l'accomplissement.

4.2.3 Analyses statistiques hypothèse 3

La troisième hypothèse était posée comme suit:

On prédit que les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement (distraction et désengagement) présenteront plus de symptômes du burnout que ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche.

4.2.3.1 Étape 1

Pour ces analyses, les variables dépendantes sont les symptômes du burnout soit l'épuisement, la dévalorisation et la diminution de l'accomplissement. Les variables indépendantes, elles, sont les stratégies de coping soit les stratégies de distanciation, de désengagement et celles centrées sur la tâche.

Avant de commencer les analyses statistiques appropriées pour répondre à l'hypothèse nous avons transformé les cinq modalités des variables dépendantes et indépendantes, en deux modalités «rarement» et «fréquemment» où la modalité «rarement» comprend les valeurs entre 1 et 3 inclusivement et la modalité «fréquemment» comprend les valeurs entre 3 et 5 exclusivement. Ces modalités sont créées à partir des scores moyens sur chaque variable.

Ensuite, il était nécessaire de créer deux groupes distincts soit un groupe d'athlètes qui utilise principalement des stratégies de coping centrées sur la tâche et un groupe d'athlètes qui utilise principalement des stratégies centrées sur l'évitement, qui est composé de la combinaison des catégories de distraction et de désengagement.

Malheureusement, avec cet échantillon, nous ne retrouvons que 20 athlètes ayant le profil orienté vers la tâche et 4 athlètes ayant le profil évitement. Des analyses subséquentes avec ces groupes ne seraient donc pas représentatives. Afin de retirer des résultats des données, nous avons tout de même mesuré l'interaction entre les variables du facteur tâche et du facteur évitement sur les symptômes du burnout.

4.2.3.2 Étape 2

Nous avons utilisé plusieurs MANOVA avec deux facteurs inter-sujets par rapport aux variables dépendantes du burnout (épuisement, dévalorisation et accomplissement). Dans le cas où l'une des MANOVA est significative au seuil de 10% nous avons effectué des ANOVA avec les mêmes facteurs inter-sujets pour savoir dans quelle variable dépendante (Épuisement, Dévalorisation ou accomplissement) l'interaction entre les deux facteurs est significative au seuil 10%.

Finalement, dans le cas où l'une des interactions est significative au seuil de 10%, nous avons effectué des comparaisons multiples au seuil de 5%. Ici sont présentés les résultats des ANOVAS qui sont significatifs au seuil de 5% pour les interactions entre les variables indépendantes inter-sujets (facteurs). Les résultats sont présentés sur chaque variable. Les résultats sont détaillés aux tableaux XVI, XVII et XVIII (p.75-76). Compte tenu de la multitude de résultats obtenus et puisque ceux-ci ne répondent pas directement à l'hypothèse posée, les grandes lignes seront résumées dans la section suivante.

Tableau XVI: Résultats ANOVA de facteurs évitement et tâche sur le facteur épuisement

Facteurs Évitement	Facteurs tâches	Seuil observé de l'interaction
Désengagement	Imagerie mentale	0.001
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	0,009
	Recherche de soutien	0,461
	Relaxation	0,33
	Analyse logique	0,083
Distraction	Imagerie mentale	0,808
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	.
	Recherche de soutien	0,652
	Relaxation	0,167
	Analyse logique	.

Tableau XVII: Résultats ANOVA des facteurs évitement et tâche sur dévalorisation

Facteurs Evitement	Facteurs tâches	Seuil observé de l'interaction
Désengagement	Imagerie mentale	0,650
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	0,380
	Recherche de soutien	0,906
	Relaxation	0,015
	Analyse logique	0,064
Distraction	Imagerie mentale	0,076
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	.
	Recherche de soutien	0,632
	Relaxation	0,181
	Analyse logique	.

Tableau XVIII: Résultats ANOVA des facteurs évitement et tâche sur dévalorisation

Facteurs Evitement	Facteurs tâches	Seuil observé de l'interaction
Désengagement	Imagerie mentale	0,034
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	0,49
	Recherche de soutien	0,023
	Relaxation	0,961
	Analyse logique	0,053
Distraction	Imagerie mentale	0,084
	Déploiement des efforts	.
	Contrôle des pensées	.
	Recherche de soutien	0,019
	Relaxation	0,944
	Analyse logique	.

Retour sur l'hypothèse 3

Malgré la panoplie de résultats recueillis par ces analyses, certaines conclusions peuvent être émises.

1- Les étudiants-athlètes qui utilisent simultanément les stratégies de désengagement et d'imagerie mentale présentent plus de symptômes du burnout puisqu'ils ressentent plus d'épuisement, plus de diminution de l'accomplissement et plus de dévalorisation de leur sport.

2- Les étudiants-athlètes qui utilisent fréquemment le désengagement et rarement le contrôle des pensées présentent plus de symptômes du burnout au niveau de l'épuisement et de la diminution de l'accomplissement.

3- Les étudiants-athlètes qui utilisent fréquemment les stratégies de désengagement et d'analyse logique présentent plus de symptômes du burnout au niveau de la dévalorisation du sport et de la diminution de l'accomplissement.

4.2.4 Analyses statistiques hypothèse 4

La dernière hypothèse propose un modèle selon lequel les athlètes passionnés obsessifs utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement (distraction et désengagement) présenteront plus de symptômes du burnout que les athlètes harmonieux qui utilisent des stratégies de coping orientés vers l'évitement.

4.2.4.1 Étape 1

En premier lieu, nous avons effectué deux MANOVA afin de vérifier s'il existe une différence entre les athlètes obsessifs et les athlètes harmonieux utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement au niveau des symptômes du burnout. Les résultats sont présentés aux tableaux XIX (p. 78).

Tableau XIX: Résultats MANOVA de passion et coping sur burnout

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Groupe Distraction	Pillai's Trace	.026	.586	3.000	66.000	.627
	Wilks' Lambda	.974	.586	3.000	66.000	.627
	Hotelling's Trace	.027	.586	3.000	66.000	.627
	Roy's Largest Root	.027	.586	3.000	66.000	.627

Groupe Désengagement	Pillai's Trace	.092	2.221	3.000	66.000	.094
	Wilks' Lambda	.908	2.221	3.000	66.000	.094
	Hotelling's Trace	.101	2.221	3.000	66.000	.094
	Roy's Largest Root	.101	2.221	3.000	66.000	.094

Les résultats de ces MANOVA démontrent qu'il n'existe aucune différence significative entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels qui utilisent des stratégies de coping centrée sur la distraction et le désengagement et la présence de symptômes du burnout. Les étapes suivantes vont détailler les résultats obtenus sur chaque variable du burnout soit l'épuisement, la dévalorisation et la diminution de l'accomplissement.

4.2.4.2 Étape 2

Au niveau de la variable épuisement les interactions entre le facteur groupe (groupe harmonieux et groupe obsessionnel) et les deux facteurs d'évitement (désengagement et distraction mentale) sont fortement non significatives, ce qui veut

dire qu'au niveau du symptôme d'épuisement il n'y a pas de différence entre les athlètes obsessifs et les athlètes harmonieux qui utilisent des stratégies de coping centré sur l'évitement.

Tableau XX: Résultat analyse de variance de passion et coping sur épuisement

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Désengagement * Groupe	.154	1	.154	.210	.648
Distraction * Groupe	.028	1	.028	.040	.841

4.2.4.3 Étape 3

Les mêmes conclusions que l'étape précédente s'appliquent sur la variable de dévalorisation. C'est-à-dire que les interactions entre le facteur groupe (groupe harmonieux et groupe obsessif) et les deux facteurs d'évitement (désengagement et distraction mentale) sont fortement non significatives. Bref, cela signifie qu'au niveau du symptôme de dévalorisation il n'y a pas de différence entre les athlètes obsessifs et les athlètes harmonieux qui utilisent des stratégies de coping centré sur l'évitement.

Tableau XXI: Résultat analyse de variance de passion et coping sur dévalorisation

Source	Type II Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Désengagement * Groupe	.007	1	.007	.008	.931
Distraction * Groupe	.110	1	.110	.126	.724

4.2.4.4 Étape 4

Finalement, concernant la variable «diminution de l'accomplissement» du burnout, les mêmes résultats non significatifs s'appliquent. C'est-à-dire qu'au niveau du symptôme d'accomplissement, il n'existe pas de différences significatives entre les athlètes passionnés et obsessionnels qui utilisent des stratégies centrées sur l'évitement.

Tableau XXII: Résultats de l'analyse de variance de passion et coping sur accomplissement.

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Désengagement * Groupe	.627	1	.627	1.640	.205
Distraction*Groupe	.132	1	.132	.342	.560

4.2.4.5 Retour sur l'hypothèse 4

Le modèle proposé s'avère non significatif puisque, sur toutes les variables de symptômes du burnout, il n'existe pas de différences significatives entre les athlètes harmonieux et les athlètes obsessionnels qui utilisent des stratégies de coping centrées sur l'évitement (distraction et désengagement).

SECTION 5
DISCUSSION DES RÉSULTATS

Tout d'abord, cette section présente un bref retour sur les objectifs de recherche. Ensuite, les résultats aux hypothèses de recherche sont repris puis discutés en lien avec la littérature scientifique en psychologie sportive. Finalement, les limites de l'étude sont présentées.

5.1 Retour sur les objectifs de recherche

Un des objectifs de cette étude était d'examiner la relation entre le type de passion que les athlètes entretiennent envers leur sport et les différentes stratégies de coping que ceux-ci utilisent. De plus, cette étude avait comme objectif de vérifier si les stratégies de coping ont un effet médiateur dans la relation entre la passion et le burnout. Les questions de recherche suivantes ont été vérifiées:

- 1- Est-ce que les athlètes utilisent différentes stratégies de coping selon qu'ils soient passionnés harmonieux ou obsessifs?
- 2- Existe-t-il une différence entre les athlètes passionnés obsessifs et les passionnés harmonieux quant aux symptômes du burnout?
- 3- Existe-t-il une différence entre les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement et ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche quant aux symptômes du burnout?
- 4- Est-ce que les athlètes qui sont passionnés obsessifs et qui utilisent des stratégies de coping orientées vers l'évitement sont ceux qui présentent le plus de symptômes du burnout?

Cette étude vise donc à approfondir le lien entre le type de passion et les stratégies de coping utilisées par les étudiants-athlètes. Elle tente aussi d'éclaircir la dynamique entre les variables de passion, coping et burnout afin de mieux comprendre la relation entre la passion et le burnout, à savoir si les stratégies de coping utilisées par les athlètes influencent cette relation.

5.2 Vérification des hypothèses

5.2.1 Hypothèse 1

La première hypothèse devait vérifier s'il existe un lien entre le style de passion et les stratégies de coping utilisées. Elle se posait comme suit:

On prédit qu'il y aura des différences dans l'utilisation des stratégies de coping par les athlètes selon le type de passion (passionné ou obsessif).

5.2.1.1 Discussion de l'hypothèse 1

Cette hypothèse de recherche se voulait exploratoire puisqu'il n'existe, à notre connaissance, aucune étude faisant état du lien entre les stratégies de coping en situation de compétition et le type de passion. La seule étude qui, à notre connaissance, fait état du lien entre la passion et le coping est celle de Rip et al. (2006) menée auprès de danseurs. Les résultats de cette étude démontrent que les danseurs harmonieux, lorsque blessés, recherchaient plus d'informations et consultaient plus souvent un professeur plutôt que d'ignorer la douleur et cacher la blessure. D'un autre côté, les athlètes obsessifs blessés avaient plus tendance à cacher la douleur et continuer

l'activité. Bref, les athlètes harmonieux utilisaient une approche orientée vers le problème et la recherche de solution alors que les athlètes obsessifs utilisaient une approche orientée vers l'évitement du problème.

Nos données vont dans le sens de ces résultats puisque les athlètes harmonieux utilisent plus de coping centré sur la tâche, soit le déploiement des efforts et le contrôle des pensées, alors que les athlètes obsessifs utilisent plus de stratégies de désengagement

Bien que le sujet n'ait pas été étudié directement, il est possible de lier les résultats obtenus avec les recherches portant sur la théorie de l'Autodétermination de Deci et Ryan (2000), théorie fondatrice du modèle dualistique de la passion de Vallerand et al. (2003). Tel que vu précédemment, la théorie de l'Autodétermination propose que les individus ont besoin de satisfaire trois besoins psychologiques de base soit l'autonomie, la compétence et les relations significative avec autrui afin de s'épanouir pleinement (Deci & Ryan, 2000). Curran et al. (2003), dans une étude sur la passion et l'auto-détermination, ont démontré que les individus passionnés harmonieux présentaient plus d'autodétermination que les individus passionnés obsessifs. Donc, un individu qui est autodéterminé développera une passion harmonieuse pour son activité.

Selon Ntoumanis et al. (2009), lorsqu'un individu se sent satisfait au niveau de ces trois besoins de base, il est plus susceptible d'évaluer la situation stressante comme un défi plutôt qu'une perte ou une menace. De plus, les sentiments de compétence et d'autonomie promeuvent un sens de participation et d'efficacité lors de l'évaluation secondaire de la situation, c'est-à-dire que l'individu ressent qu'il a le pouvoir d'agir. Au

contraire, quand ces besoins fondamentaux ne sont pas remplis, les individus peuvent ressentir un manque de contrôle, de l'aliénation et de l'impuissance. Même une situation stressante relativement mineure peut causer des sentiments de peur, de pression ou d'insécurité.

Ces résultats sont en concordance avec la présente étude. Ils peuvent expliquer pourquoi les athlètes harmonieux utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le déploiement des efforts. En effet, l'individu passionné harmonieux qui ressent de l'autonomie de la compétence et de l'appartenance sociale, percevra la situation stressante avec laquelle il doit conjuguer comme un défi pour lequel il a les ressources et les capacités nécessaires. De ce fait, il déploiera des efforts afin de surmonter la situation puisqu'il ressent la capacité de le faire.

Ces résultats peuvent aussi expliquer notre conclusion selon laquelle les athlètes harmonieux utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le contrôle des pensées que les athlètes obsessifs. L'individu harmonieux, puisqu'il perçoit la source de stress comme contrôlable, utilisera plus de dialogue intérieur et de pensée positive pour surmonter le défi.

De plus, la théorie de Ntoumanis et al. (2009) appuie aussi nos résultats selon lesquels les athlètes obsessifs utilisent le désengagement plus souvent comme stratégie de coping que les athlètes harmonieux. Effectivement, si l'athlète passionné obsessif analyse la situation stressante comme une menace et si, de plus, il n'est pas certain d'avoir les capacités de l'affronter, il aura tendance à se désengager de la situation.

Finalement, Amiot et al. (2003) ont aussi obtenu des résultats similaires concernant la théorie de l'Auto-détermination et les stratégies de coping. Menée auprès de 122 athlètes compétitifs de différents niveaux et sports, les résultats démontrent que, lors d'une situation de compétition stressante, le fait qu'un individu ressente de l'auto-détermination envers son sport prédit l'utilisation de stratégies de coping centrées sur la tâche. Au contraire, les athlètes qui ne présentaient pas de motivation autodéterminée envers leur sport utilisaient d'avantage le désengagement comme stratégie.

Pour conclure, bien que les recherches précédentes ne se concentrent pas sur le lien direct entre la passion et les stratégies de coping, il est possible d'expliquer nos résultats selon les recherches sur la théorie de l'Autodétermination de Deci et Ryan (2000) puisqu'un individu avec une motivation autodéterminé développera une passion harmonieuse envers son sport.

5.2.2 Hypothèse 2

La deuxième hypothèse était posée comme suit:

On prédit que les athlètes ayant une passion obsessive envers leur sport présenteront plus de symptômes du burnout que ceux ayant une passion harmonieuse.

5.2.2.1 Discussion de l'hypothèse 2

Le burnout sportif peut être mesuré selon la présence de trois types de symptômes, la diminution de l'accomplissement, la dévaluation du sport et l'épuisement

(Raedeke, 1997). Lors d'études en milieu de travail avec des infirmières et des enseignants, des chercheurs ont démontré que les individus possédant une passion obsessive étaient plus susceptibles au burnout que ceux possédant une passion harmonieuse (Vallerand & al, 2010; Carbonneau & al, 2008). Curran et al. (2011) ont supporté cette idée en étudiant le lien entre la passion et le burnout dans une population de joueurs de soccer élite junior. Leurs résultats soutiennent l'idée que les athlètes ayant une passion harmonieuse présentent moins de symptômes du burnout.

Nos résultats sont donc en accord avec les recherches dans la littérature scientifique puisque les athlètes obsessifs de l'échantillon se différencient des athlètes harmonieux sur les symptômes du burnout. Plus précisément, les athlètes obsessifs de notre échantillon présentaient plus de symptômes du burnout, plus spécifiquement sur l'échelle d'épuisement.

Afin de tenter d'expliquer pourquoi les athlètes se différencient spécifiquement sur l'échelle d'épuisement du burnout, nous avons vérifié si le nombre d'heures investies par semaine dans la pratique du sport pouvait influencer les résultats. Comme il n'existe pas de différence significative entre les athlètes harmonieux (15,73 heures par semaine) et les athlètes obsessifs (14,44 heures par semaine), le nombre d'heures investies dans la pratique du sport ne peut expliquer pourquoi les athlètes obsessifs présentent plus de symptômes d'épuisement. Par contre, comme mentionné précédemment, cette différence peut être expliquée par une pratique plus rigide de l'activité. Ainsi, selon Vallerand et al. (2003, étude 3), un individu passionné obsessif ressent plus de pression à pratiquer son activité et peut donc la pratiquer à des moments inopportuns. Donc,

l'étudiant-athlète passionné obsessif peut ressentir plus de pression à exercer son sport même si cela entre en conflit avec les autres sphères de sa vie, les études par exemple. L'étudiant-athlète obsessif pourrait donc pratiquer son sport à un moment où il devrait plutôt étudier ou faire des travaux. De plus, l'étude ne prend pas en considération le nombre d'heures que l'athlète investit dans des activités connexes à son sport, elle ne prend en considération que le nombre d'heures où le sport tel quel est pratiqué. Un athlète obsessif pourrait, par exemple, passer plus d'heures en salle de musculation afin d'optimiser sa performance sportive. Il peut se sentir épuisé par le fait de s'entraîner puis d'avoir à rattraper, par la suite, le temps qu'il aurait pu allouer à ses tâches scolaires. Au contraire, l'individu passionné sait mieux comment gérer la pratique de l'activité afin qu'elle n'entre pas en conflit avec les autres sphères de la vie quotidienne (Mageau et al., 2009). Plusieurs recherches supportent l'idée que d'entretenir une passion obsessive envers son activité prédit positivement un conflit entre cette celle-ci et les autres activités de la vie courante (Séguin et al, 2003; Vallerand et al, 2003, Étude 1; Vallerand et al, 2008, Étude 3; Vallerand et al, 2010).

Finalement, le résultat selon lequel l'étudiant-athlète passionné obsessif présente plus de symptôme d'épuisement que l'étudiant-athlète passionné harmonieux et que le nombre d'heures de pratique ne peut expliquer cette différence, une autre piste de solution consiste à se tourner vers les pensées que ceux-ci entretiennent. En effet, selon Vallerand et al. (2003) l'individu passionné obsessif peut être distrait par des pensées envers son activité passionnelle même lorsqu'il effectue d'autres tâches puisqu'il ne peut la pratiquer. Le fait de penser à son sport lors de la pratique de

d'autres activités peut devenir épuisant pour l'étudiant-athlète puisqu'en plus de prendre le temps de pratiquer son sport en même temps que les études, il y pense souvent.

5.2.3 Hypothèse 3

La troisième hypothèse était posée comme suit:

On prédit que les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement présenteront plus de symptômes du burnout que ceux utilisant des stratégies orientées vers la tâche.

5.2.3.1 Discussion de l'hypothèse 3

Certaines études, tel que mentionné précédemment, ont trouvé un lien entre l'utilisation des stratégies de coping et le burnout. C'est le cas de la méta-analyse de Goodger et al. (2007) qui ont démontré que le coping était associé négativement, dans tous les cas, au burnout. Gould et al. (1996) ont aussi trouvé des résultats similaires en étudiant des athlètes présentant des symptômes du burnout. Ils ont découvert que ceux-ci utilisaient moins de coping de planification et de réinterprétation positive. Finalement, Hill et al. (2010) ont aussi démontré que les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement présentaient plus de symptômes du burnout que les athlètes utilisant des stratégies de coping orientées vers la tâche.

Malgré que la littérature semble appuyer notre hypothèse, les résultats ne nous ont pas permis de tirer des conclusions puisque le groupe utilisant des stratégies

orientées vers la tâche et le groupe utilisant des stratégies orientées vers l'évitement n'étaient pas représentatifs au sein de l'échantillon, les athlètes utilisant surtout des stratégies orientées vers la tâche. Dans notre échantillon, seulement 2 athlètes étaient catégorisés comme utilisant des stratégies orientées vers l'évitement. Cela n'exclue pas la possibilité qu'il y ait une différence entre le type de stratégies de coping utilisées et la présence de symptômes du burnout. Pour remédier à ce problème, l'étude nécessiterait un plus grand échantillon afin d'obtenir plus de sujets dans les deux groupes, surtout au niveau du groupe évitement qui est sous-représenté.

5.2.4 Hypothèse 4

La quatrième hypothèse se posait comme suit:

Les athlètes passionnés obsessifs utilisant des stratégies de coping orientées vers l'évitement (distraction et désengagement) présenteront le plus de symptômes du burnout.

5.2.4.1 Discussion de l'hypothèse 4

Le postulat selon lequel les étudiants-athlètes passionnés obsessifs utilisant des stratégies orientées vers l'évitement présenteront le plus de symptômes du burnout s'avère non significatif puisqu'il n'existe aucune différence entre ceux-ci et les étudiants-athlètes passionnés harmonieux. Les hypothèses précédentes ont démontré que les athlètes obsessifs utilisaient plus de stratégies de coping orientées vers le désengagement et ressentaient plus d'épuisement que les athlètes harmonieux, ce qui

pourrait laisser présager que les étudiants-athlètes obsessifs et désengagés représenteraient la catégorie d'individus qui présentent le plus de symptôme du burnout. Cependant, lorsque toutes les variables sont prises en considération aucune différence significative n'est obtenue entre les athlètes harmonieux qui utilisent des stratégies de coping orientées vers la distraction et le désengagement et les athlètes obsessifs faisant usage de ces mêmes stratégies quant aux symptômes du burnout.

5.3 Discussion des résultats non-significatifs

Certains résultats se sont avérés non-significatifs. D'abord, concernant la première hypothèse, il n'existe pas de différences significatives entre les étudiants-athlètes harmonieux et obsessifs quant à l'utilisation des stratégies de coping orientées vers la distraction. Puis, concernant l'hypothèse 2, il n'y a pas de différences entre les étudiants-athlètes harmonieux et obsessifs sur la présence des symptômes de dévalorisation et de diminution de l'accomplissement du burnout.

5.4 Sommaire de la discussion

Les résultats de cette étude tendent à démontrer deux profils d'athlètes distincts. D'un côté, les athlètes passionnés harmonieux envers leur sport qui utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le déploiement des efforts et le contrôle des pensées et moins de stratégies de désengagement. De l'autre côté, les athlètes passionnés obsessifs qui utilisent plus de stratégies de coping orientées vers le désengagement et qui présentent plus de symptômes du burnout, plus spécifiquement

sur la variable de l'épuisement. L'habileté à gérer les demandes de la tâche et l'évaluation cognitive que l'athlète se fait de celle-ci pourraient, en partie, expliquer ces différences. En effet, les athlètes harmonieux, puisqu'ils ont internalisé l'activité de façon autodéterminée, seraient mieux outillés pour mobiliser les ressources nécessaires afin d'accomplir la tâche stressante spécifique grâce à l'utilisation de stratégies de coping centrées sur la tâche (Ntoumanis, 2009) telles que le contrôle des pensées et le déploiement des efforts. L'utilisation de ces stratégies favoriserait aussi l'expérience du contrôle de la situation chez l'athlète (Gaudreau & Blondin, 2002). Au contraire, les athlètes obsessifs pourraient se désengager d'avantage et se sentir plus épuisés parce que les demandes de la compétition et/ou de l'entraînement excèdent les ressources disponibles autant physiques que psychologiques. Pour ces derniers, la tâche serait évaluée comme une menace plutôt qu'un défi. Ces résultats ont donc plusieurs implications tant pour les athlètes que pour les intervenants qui œuvrent auprès de ceux-ci. Bien qu'il soit probablement trop tard pour intervenir au niveau de l'internalisation de l'activité qui a contribué au développement du type de passion, il est toujours possible d'optimiser la performance et le bien-être de l'athlète en favorisant le développement de certaines qualités. Ainsi, en travaillant sur l'apprentissage et l'application de stratégies de coping orientées vers la tâche, en s'assurant que l'athlète dispose des ressources nécessaires afin de faire face à l'élément stressant et en modifiant le processus d'évaluation cognitive afin que la situation soit perçue comme un défi à relever, il pourrait être possible de diminuer l'épuisement chez l'athlète passionné obsessif. En retour, cette diminution de l'épuisement pourrait être accompagnée d'une

augmentation de la performance et une meilleure adaptation psychologique et physique de l'athlète.

5.5 Implications de l'étude dans la psychologie du sport et les recherches futures

Cette partie présente les résultats qui sont pertinents à la psychologie sportive et des pistes pour des recherches futures dans le domaine.

Tout d'abord, tel que les résultats obtenus le démontrent, les étudiants-athlètes harmonieux et obsessifs utilisent différentes stratégies de coping. Cette étude étant, à notre connaissance, la première à vérifier directement le lien entre ces deux concepts, beaucoup de recherches sont encore à effectuer afin d'éclaircir l'interaction entre ces deux variables. Comme nos résultats révèlent que les athlètes obsessifs utilisent plus de stratégies de désengagement, des recherches futures pourraient vérifier ce lien plus en profondeur. Par exemple, à savoir si cette stratégie est utilisée de façon plus générale ou seulement à certains moments. Elles pourraient aussi étudier les facteurs qui favorisent l'utilisation de ces stratégies chez les athlètes obsessifs.

Ensuite, cette étude révèle que les athlètes obsessifs ressentent plus d'épuisement que les athlètes harmonieux. Afin d'explorer ce lien, des recherches futures pourraient se pencher sur la cause de cet épuisement. Aussi, cette étude ne dénote pas de différence entre les athlètes harmonieux et obsessifs au niveau de la dévaluation du sport et de la diminution de l'accomplissement. D'autres recherches sur le sujet pourraient servir à savoir si nous pouvons extrapoler ces résultats à d'autres niveaux de compétition, par exemple.

Puis, cette étude devrait être reprise avec un plus grand échantillon d'athlètes afin de pouvoir créer un groupe utilisant des stratégies de coping centrée sur la tâche et un groupe utilisant des stratégies centrées sur l'évitement.

Finalement, il serait très pertinent et intéressant que cette recherche soit effectuée plusieurs fois au cours de la même saison sportive (saison régulière vs championnat) afin de vérifier les différences intra-sujet tant au niveau des stratégies de coping utilisées qu'au niveau de la présence des symptômes du burnout.

5.6 Limites générales de l'étude

Cette partie présente les limites de cette étude associées à la méthodologie et aux résultats obtenus. Trois limites sont prises en considération.

La première limite de l'étude concerne la validité externe des résultats obtenus. En effet, les résultats ne peuvent s'appliquer sur les autres populations d'étudiants-athlètes tel que ceux de niveau secondaire ou collégial. D'autres recherches à ces niveaux seraient nécessaires afin d'étudier ces populations puisque les enjeux concernant le temps investi dans la pratique du sport et dans les tâches n'est, possiblement, pas le même.

La deuxième limite est issue de la provenance et de la taille de l'échantillon. Il serait intéressant, dans des recherches futures, d'utiliser des athlètes provenant de plusieurs universités différentes afin d'accroître la validité externe de l'étude. De plus, l'augmentation du nombre de sujets augmente aussi la puissance statistique des résultats.

La troisième limite concerne le moment de passation des questionnaires. En effet, dans la présente étude, les sujets ont répondu aux questionnaires lors de la saison sportive régulière. Comme nous savons que les stratégies de coping utilisées changent chez un même individu selon le moment et la situation, il serait intéressant que d'autres études se penchent sur les stratégies de coping utilisées à d'autres moments. Par exemple, lors d'une épreuve de classement ou un lors d'un championnat afin de vérifier les stratégies utilisées. Aussi, il pourrait être pertinent de mesurer à plusieurs moments différents les stratégies de coping utilisées afin de comprendre comment celles-ci varient chez un individu au cours d'une saison sportive.

CONCLUSION

Cette recherche avait comme objectif d'étudier la dynamique entre les concepts de passion, de stratégies de coping et le burnout chez des étudiants-athlètes de niveau universitaire. Plus précisément, de vérifier s'il existe un lien entre le type de passion et l'utilisation des stratégies de coping puisque, à notre connaissance, aucune étude ne s'y était attardée. Nous trouvions intéressant d'examiner si les athlètes gèrent le stress de façon différente selon qu'ils soient passionnés harmonieux ou obsessifs afin de vérifier si ces facteurs peuvent prédisposer au burnout. L'utilisation d'étudiants-athlètes est d'autant plus intéressante puisque que cette population est très peu étudiée.

Tout d'abord, les résultats nous ont permis de constater qu'il existe certaines différences entre les athlètes passionnés harmonieux et les stratégies de coping que ceux-ci utilisent. Effectivement, pour gérer le stress, les athlètes harmonieux utilisent plus souvent le déploiement d'efforts et le contrôle des pensées que les athlètes obsessifs. De plus, les athlètes obsessifs utilisent plus souvent le désengagement comme stratégie de coping que les athlètes harmonieux. Ces résultats permettent de constater que les athlètes passionnés harmonieux sont peut-être mieux outillés pour gérer les demandes internes et externes de leur sport puisqu'ils utilisent plus de stratégies centrées sur la tâche et moins sur le désengagement. Ces conclusions, quoiqu'intéressantes, devraient être étudiées d'avantage afin d'être répliquées et d'être confirmées.

Ensuite, les résultats obtenus démontrent que les athlètes ayant une passion obsessive envers leur sport présentent plus de symptômes d'épuisement du burnout que les athlètes ayant une passion harmonieuse. Cet épuisement n'a pu être appuyé par le nombre d'heures consacré à l'entraînement chez les athlètes. Cependant, il pourrait être causé par une moins bonne gestion du temps chez le sportif passionné obsessif ou par un épuisement psychologique parce qu'il pense trop souvent à son sport plutôt que de se concentrer sur la tâche présente. Des études subséquentes pourront servir à approfondir les résultats.

Finalement, cette étude apporte de nouvelles pistes sur la façon dont les athlètes font face à l'adversité et ce qui distingue les athlètes harmonieux et les athlètes obsessifs. Cette étude est une prémisse à des études subséquentes explorant les facteurs cognitifs qui influencent la performance athlétique.

RÉFÉRENCES

- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*(3), 396-411.
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 596-612.
- Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 6*, 279-288.
- Carbonneau, N., Vallerand, R.J., et al. (2008). The Role of Passion for Teaching in Intrapersonal and Interpersonal Outcomes. *Journal of Educational Psychology 100*(4), 977-987.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and Flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies, 13*(3), 501-518.
- Carver, C. S., Peterson, L. M., Follansbee, D. J., & Scheier, M. F. (1983). Effects of self-directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 7*, 333-354.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*(8), 605-626.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes - A personal failure or social-problem. *Sociology of Sport Journal, 9*(3), 271-285.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*,
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005b). Motivation and bumout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 76*, 370-376.469-477.

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences, 24*(2), 209-220.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success & failure*. New York: Cambridge University Press.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 655-661.
- 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.
- Descartes, R. (1972). Les passions de l'âme. Dans E. S. Haldane & G. Ross (Trans.), *The philosophical works of Descartes*. Cambridge, MA: Cambridge University Press. (Travail original publié en 1649)
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 526-534.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment, 6*, 50-60.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist, 49*, 71-76.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*, 159-164.
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositions perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 356-382.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(1), 1-34.

- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: a cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865-1877.
- Gaudreau, P., Blondin, J.-P., & Lapierre, A.-M. (2002). Athletes_ coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, (3), 125-150.
- Gaudreau, P., El Ali, M., & Marivain, T. (2005). Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 271-288.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players .1. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gustafsson, H., Hassmen, P., & Hassmen, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395.
- Gustafsson, H., Hassmen, P., & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1495-1504.
- Hodgins, H.S., & Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research* (pp. 87-100). Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a French Version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) In Competitive Sport and Physical Education Context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 203-211.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.

- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 101-121). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Lafreniere, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in Sport: On the Quality of the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(5), 541-560.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229 – 252.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology, 35*, 100-118.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification With the Activity. *Journal of Personality, 77*(3), 601-646.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior, 5*, 16-22.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational settings. In S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol. 5, pp. 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout : Recent Developments in Theory and Research* (pp. 1-16). London: Taylor & Francis Ltd.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology, 14*, 249-260.

- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-450.
- Philippe, F.L., Vallerand, R.J., Lavigne, G.L. (2009). Passion does make a difference in people's lives : A look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied psychology : Health and well-being*, 1(1), 3-22.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: A examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10, 14-20.
- Séguin-Lévesque, C., Laliberté, M.-L., Pelletier, L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their associations with the couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 197-221.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goalstriving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65–86). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Skinner, E., & Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self determination research* (pp. 297-337). Rochester, NY: The University of Rochester Press.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (Eds.). (2003). Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trachtman, H. (2007). Spinoza's passions. *American Journal of Bioethics, 7*(9), 21-23.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology, Vol 29*, pp. 271-360.
- Vallerant, R.J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology, 49*(1), 1-13.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., et al. (2003). Les passions de l'Âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756-767.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In S. W. Gilliland, D. D. Steiner, & D. P. Skarlicki (Eds.), *Emerging perspectives on values in organizations*(pp. 175–204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(3), 373-392
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., & Charest, J. (2010). On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model. *Journal of Personality, 78*(1), 289-312.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*(4), 454-478.

APPENDICE A

Certificat d'éthique

Comité d'éthique de la recherche en santé

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES), selon les procédures en vigueur, en vertu des documents qui lui ont été fournis, a examiné le projet de recherche suivant et conclu qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal.

Projet	
Titre du projet	La relation entre la passion et le burnout; l'effet modérateur des stratégies de coping chez les étudiants-athlètes universitaires.
Étudiante requérant	Amélie Apinis-Deshaies , Candidate à la M.Sc. Sciences de l'activité physique, Département de kinésiologie
Sous la direction de	Wayne Halliwell, professeur agrégé, Département de kinésiologie, Université de Montréal

Financement	
Organisme	Non financé
Programme	
Titre de l'octroi si différent	
Numéro d'octroi	
Chercheur principal	
No de compte	

MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au CERES qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique.

Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au CERES

Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du CERES.

Robert Ganache, président
Comité d'éthique de la recherche en santé
Université de Montréal

12 juillet 2012
Date de délivrance

1er août 2013
Date de fin de validité

APPENDICE B
Formulaire de consentement

Formulaire d'information et de consentement

La relation entre la passion et le burnout; l'effet modérateur des stratégies de coping chez les étudiants-athlètes universitaires.

Lieu de recherche :

Département de kinésiologie
Université de Montréal
2100, bd Édouard-Montpetit
Montréal (Qc), H3T 1J4

Étude non subventionnée et non commanditée

Étudiant-chercheur :

Amélie Apinis-Deshaies
Département de kinésiologie
Université de Montréal
2100, bd Édouard-Montpetit,
Montréal (Qc), H3T 1J4
Maîtrise en sciences de l'activité physique

Directeur de recherche :

Dr Wayne Halliwell, PhD
Département de kinésiologie
Université de Montréal
2100, bd Édouard-Montpetit
Montréal (Qc), H3T 1J4

1. Renseignements généraux

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche en psychologie sportive. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire de consentement, veuillez prendre le temps de lire, comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

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

2. Description du projet de recherche

But et pertinence de l'étude

La passion est un puissant moteur pour la pratique de l'activité physique. Elle est décrite comme une puissante inclination et un désir envers une activité qu'une personne aime, trouve importante et dans laquelle elle investit temps et énergie. Cependant, certaines études démontrent qu'un certain type de passion pourrait favoriser le développement de symptômes du burnout tels qu'une fatigue émotionnelle et mentale, un abaissement de l'accomplissement athlétique et une dévaluation du sport. Le burnout pouvant aussi être induit par le stress, les étudiants-athlètes sont une catégorie à risque à cause de la charge de travail élevée qu'implique le fait de concilier études et sport. Lorsque soumis au stress, l'individu fait des efforts comportementaux et cognitifs pour gérer les demandes internes et externes de la situation stressante, ce que l'on nomme les stratégies de coping. L'utilisation de mauvaises stratégies de coping serait aussi en lien avec la présence de symptômes du burnout. Le but de cette étude est donc de déterminer si le lien entre le type de passion et la présence ou non de symptômes du burnout pourrait être modulé par l'utilisation de stratégies de coping efficaces.

Participants et envergure du projet

Au total, 80 étudiants-athlètes de l'Université de Montréal seront sélectionnés pour participer à ce projet. Les athlètes recrutés seront des hommes et des femmes provenant de divers sports collectifs ou individuels.

3. Nature, durée et conditions de participation

Cette étude consiste à répondre le plus honnêtement possible à trois questionnaires format papier à choix multiples ainsi qu'une fiche d'identification personnelle. Le temps total pour la complétion des questionnaires est d'environ 25 minutes. Les questionnaires vous seront remis lors d'un entraînement suivant une compétition et vous disposerez d'une semaine pour les compléter à un moment qui vous semble opportun. Les questionnaires devront être remplis dans un endroit calme de votre choix. L'étudiant-chercheur s'occupera de récupérer les questionnaires lors d'un entraînement de la semaine suivante la remise des documents.

Pour participer vous devez:

- Évoluer sur le circuit universitaire depuis au minimum 3 mois
- Détenir une bonne compréhension du français
- Être âgé de plus de 18 ans au moment de la participation

Vous ne pouvez pas participer si:

- Vous ne possédez pas une maîtrise adéquate du français
- Vous vous êtes absenté de l'entraînement et des compétitions pendant plus de 2 mois, et ce, pour quelle raison que ce soit.

4. Risques et inconvénients

Mis à part le temps alloué à remplir les tests psychométriques, la participation à cette étude ne comporte aucun inconvénient majeur.

Malgré les mesures de protection de la confidentialité, il existe un risque, aussi minime soit-il, de bris de confidentialité.

5. Avantages et bénéfices

Il n'y a aucun avantage direct pouvant découler de votre participation au projet de recherche. Cependant, les connaissances acquises permettront de contribuer à l'avancement de notre compréhension sur les processus psychologiques prédisposant les athlètes au burnout sportif.

6. Compensation et indemnisation

Compensation

Vous ne recevrez aucune compensation pour votre participation à ce projet de recherche. Le matériel étant fourni, la participation à ce projet ne vous occasionnera aucune dépense supplémentaire.

En signant le présent formulaire d'information et de consentement, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs de leurs responsabilités civiles et professionnelles.

7. Diffusion des résultats

Vous pouvez communiquer avec l'équipe de recherche afin d'obtenir de l'information sur l'avancement des travaux ou les résultats du projet de recherche. Les données vous concernant seront remises sur demande.

8. Protection de la confidentialité

Durant votre participation à ce projet, le chercheur responsable et son équipe recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Tous les renseignements recueillis lors du projet seront strictement confidentiels. Vous ne serez identifié que par un numéro de code auquel seule l'équipe de recherche aura accès. La clé du code reliant votre nom à vos questionnaires sera conservée par le chercheur responsable (Wayne Halliwell, Ph.D) dans un fichier numérique préservé par un code. Toutes les données recueillies seront conservées pendant 7 ans sous forme de fichier numérique protégé par un code par le chercheur responsable. Au delà de cette période, le chercheur responsable détruira en effaçant le fichier numérique contenant les données vous concernant.

Pour des raisons de surveillance et de contrôle de la recherche, votre dossier pourra être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) de l'Université de Montréal. Toutes ces personnes respecteront la politique de confidentialité.

Les données pourront être publiées dans des revues scientifiques, mais il ne sera pas possible de vous identifier.

9. Participation volontaire et droit de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer sans aucun préjudice. Vous pouvez vous retirer de cette étude à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raison. Vous avez simplement à aviser la personne-ressource ou l'un des membres de l'équipe de recherche et ce, par simple avis verbal.

Le chercheur responsable peut aussi mettre fin à votre participation si vous ne respectez pas les consignes du projet de recherche ou si cela n'est plus dans votre intérêt.

Par ailleurs, le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) de l'Université de Montréal peut également mettre fin au projet, notamment pour des raisons de sécurité ou de faisabilité.

En cas de retrait ou d'exclusion, les renseignements qui auront été recueillis au moment de votre retrait seront détruits. Un résumé des résultats de l'étude seront disponible sur demande à la fin de l'étude.

10. Personnes-ressources

Si vous avez des questions sur les aspects scientifiques du projet de recherche vous pouvez contacter l'une des personnes suivantes à tout moment :

- Amélie Apinis-Deshaies, étudiante-chercheuse, en tout temps par courriel.
- Dr. Wayne Halliwell, directeur de recherche.

Pour toute information d'ordre éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le coordonnateur du Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) par courriel ceres@umontreal.ca ou par téléphone.

Pour plus d'information sur vos droits comme participants, vous pouvez consulter le portail des participants de l'Université de Montréal à l'adresse suivante : <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, Madame Pascale Descary, à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca. L'ombudsman accepte les appels à frais virés. Il s'exprime en français et en anglais et prend les appels entre 9h et 17h.

11. Surveillance des aspects éthiques du projet de recherche

Le Comité d'éthique de la recherche en santé a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, il devra approuver toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement et au protocole de recherche.

12. Consentement

Engagement et signature du participant :

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. Je reconnais qu'on m'a expliqué le projet, qu'on a répondu à mes questions à ma satisfaction et qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision. Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement me sera remise.

Nom et signature du participant

Date

Engagement et signature du chercheur :

Je certifie qu'on a expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le participant avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans aucune conséquence négative.

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.

Nom et signature du chercheur responsable

Date

Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différente du chercheur responsable du projet de recherche :

J'ai expliqué au participant 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

APPENDICE C

Lettre envoyée aux entraîneurs pour le recrutement

Objet:

Étude- Décrire la relation entre la passion et le burnout et l'effet modérateur des stratégies de coping chez les étudiants-athlètes universitaires.

Chercheurs:

Amélie Apinis-Deshaies, candidate M.A. en Sciences de l'activité physique
Wayne Halliwell, Ph.D.

Cher entraîneur,

Nous sollicitons la participation de vos athlètes à une recherche réalisée dans le cadre d'un mémoire de maîtrise.

L'objectif global de la recherche est d'étudier le lien entre la passion, les stratégies de coping (méthodes de gestion du stress) et le burnout chez des étudiants-athlètes universitaires québécois. Ce projet permettra d'améliorer les connaissances portant sur la dynamique entre la passion et le burnout dans le sport en précisant le rôle des stratégies de coping dans ce processus.

La recherche implique les athlètes désirants participer à remplir trois questionnaires à choix multiples, pour une durée de complétion d'environ 25 minutes.

Afin de rendre ce projet possible, nous demandons votre approbation pour remettre les dossiers contenant les questionnaires aux étudiants-athlètes lors d'un de vos entraînements, puis de revenir les chercher lors d'un entraînement la semaine suivante, soit deux rencontres d'environ 10 minutes, selon des dates que vous fixerez à votre convenance.

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, il est possible de vous faire parvenir toutes les informations nécessaires sur la recherche avant d'impliquer vos athlètes. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec l'étudiante-chercheuse.

Au plaisir de pouvoir vous compter parmi nos collaborateurs. D'ici là, veuillez agréer nos plus sincères salutations.

Amélie Apinis-Deshaies

APPENDICE D

Questionnaire préalable à l'étude

Questionnaire d'identification

Numéro d'identification : _____

1. Quel est votre sexe? F M
2. Quel est votre âge? _____
3. Quel sport pratiquez-vous? _____
4. Combien d'heure par semaine dédiez-vous à la pratique de ce sport? _____
5. Depuis combien d'années pratiquez-vous ce sport? _____
6. Depuis combien d'années pratiquez-vous ce sport au niveau universitaire? _____
7. Avez-vous, au cours de la saison sportive 2012-2013, pour une raison, manqué plus de 2 mois d'entraînement? Oui Non
8. Quel fut le résultat du dernier match/compétition auquel vous avez participé?

Victoire Défaite Autre : _____

APPENDICE E

Échelle de passion Vallerand et al. 2003

ÉCHELLE DE PASSION MON ACTIVITÉ FAVORITE

Décrivez-nous un sport que vous aimez, qui est important pour vous, et auquel vous accordez du temps (significativement)

Quelle est cette activité sportive ? _____

En pensant à votre activité, indiquez à quel point vous êtes en accord avec chaque énoncé

Pas du tout en accord 1	Très peu en accord 2	Un peu en accord 3	Moyennement en accord 4	Assez en accord 5	Fortement en accord 6	Très fortement en accord 7
-------------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mon activité s'harmonise bien avec les autres activités dans ma vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. J'éprouve de la difficulté à contrôler mon besoin de faire mon activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Les choses nouvelles que je découvre dans le cadre de mon activité me permettent de l'apprécier davantage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. J'ai un sentiment qui est presque obsessionnel pour mon activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Mon activité reflète les qualités que j'aime de ma personne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. C'est une activité qui me permet de vivre des expériences variées. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Mon activité est la seule chose qui me fasse vraiment "tripper". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Mon activité s'intègre bien dans ma vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Si je le pouvais je ferais seulement mon activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Mon activité est en harmonie avec les autres choses qui font partie de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Mon activité est tellement excitante que parfois j'en perds le contrôle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. J'ai l'impression que mon activité me contrôle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Je consacre beaucoup de temps à faire cette activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. J'aime cette activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Cette activité est importante pour moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Cette activité représente une passion pour moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

APPENDICE F

Questionnaire du burnout sportif Raedeke & Smith 2001

Questionnaire du burnout sportif

Directions : Encerchez le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez présentement par rapport à l'entraînement de votre sport.

Presque jamais	rarement	quelquefois	fréquemment	très souvent
1	2	3	4	5

1. Je suis tellement fatigué(e) à la sortie de mon entraînement que j'ai du mal à trouver l'énergie de faire autre chose après..... 1 2 3 4 5
2. Les efforts que je fournis à l'entraînement seraient mieux utilisés à faire autre chose...1 2 3 4 5
3. Je me sens très fatigué(e) par l'entraînement.....1 2 3 4 5
4. Je n'ai pas l'impression de réussir à l'entraînement.....1 2 3 4 5
5. Compte tenu de ce que je suis capable de faire à l'entraînement, je n'obtiens pas les résultats que je devrais obtenir.....1 2 3 4 5
6. Je me sens crevé(e) lorsque je sors de l'entraînement.....1 2 3 4 5
7. Je ne suis plus autant impliqué(e) dans mon sport qu'auparavant.....1 2 3 4 5
8. Je suis physiquement épuisé(e) par l'entraînement.....1 2 3 4 5
9. C'est moins important pour moi de réussir dans mon sport qu'avant.....1 2 3 4 5
10. Il me semble que quoi que je fasse, je n'obtiens pas les résultats que je devrais obtenir à l'entraînement.....1 2 3 4 5
11. Je me soucie moins de ma performance à l'entraînement qu'auparavant.....1 2 3 4 5
12. Je me sens en réussite à l'entraînement.....1 2 3 4 5

APPENDICE G

Résultats moyens de passion et coping

Tableau des scores moyens de passion et coping

Groupe		N	Mean	Std. Deviation
Imagerie mentale	Athlètes harmonieux	40	2.5188	.70116
	Athlètes obsessifs	34	2.4412	.69375
Déploiement des efforts	Athletes harmonieux	40	4.3167	.62224
	Athletes obsessifs	34	4.0000	.59175
Contrôle des pensées	Athletes harmonieux	40	2.3375	.58164
	Athletes obsessifs	34	2.0074	.49038
Recherche de Soutien	Athletes harmonieux	40	2.3188	1.18482
	Athletes obsessifs	34	2.1838	1.00248
Relaxation	Athletes harmonieux	40	2.7063	1.13070
	Athletes obsessifs	34	2.7426	.99902
Analyse logique	Athletes harmonieux	40	2.9375	1.01866
	Athletes obsessifs	34	3.0000	.47274
Distanciation	Athletes harmonieux	39	2.2821	.89989
	Athletes obsessifs	34	2.4191	.96279
Distraction	Athletes harmonieux	40	1.8688	.78239
	Athletes obsessifs	34	1.9265	.86280
Ventilation émotions	Athletes harmonieux	40	2.2188	1.25600
	Athletes obsessifs	34	2.6397	1.00036
Désengagement	Athletes harmonieux	40	1.6250	.67700
	Athletes obsessifs	34	1.9485	.68473